



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszersegény	Reggeli	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-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	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g	
						1	1	
	Tízórai	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
		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: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	g g g	g g g		
					1	1		
Ebéd	Szilvaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék	Gulyásleves csirkehúsból, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor	Daragaluska leves, Sült csirkecombfilé, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Csirkebecsinált leves, Burgonyás tészta	Francia hagymaleves, Cigánypecsenye, Hagymás tört burgonya	
	Energia: 1,406.82 Kcal / 5,880.51 KJ	Energia: 664.76 Kcal / 2,778.70 KJ	Energia: 792.51 Kcal / 3,312.69 KJ	Energia: 677.65 Kcal / 2,832.58 KJ	Energia: 968.24 Kcal / 4,047.24 KJ	Energia: 669.34 Kcal / 2,797.84 KJ	Energia: 1,424.63 Kcal / 5,954.95 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	31.89 g 90.66 g 16.67 g	33.65 g 37.41 g 6.28 g	35.02 g 27.64 g 10.13 g	36.62 g 25.79 g 4.53 g	42.38 g 47.59 g 15.10 g	25.63 g 17.76 g 3.26 g	31.15 g 109.78 g 39.40 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
113.54 g 26.97 g 3.99 g	47.44 g 0.02 g 3.09 g	99.65 g 10.01 g 0.60 g	74.73 g 0.26 g 7.60 g	91.30 g 5.01 g 3.09 g	100.62 g 0.01 g 4.30 g	75.85 g 0.00 g 9.45 g		
1,3,7,10,(12)	1,9	1,3,7,9	1,3,9,(10)	1,7,9,(3)	1,7,9,(3)	1,7		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény	Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle												
		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: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g	g	g	
													1			1						
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle		Almalé, Bébiétel üveges, különféle		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			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.92 g		4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	g	g	g	g	g	g		
												1			1							
(05002) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény4-6	Reggeli	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			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g		
												1			1							



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05002) PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény4-6	Tízórai	Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle												
		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: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g	g	g	
												1	1									
	Ebéd	Szilvaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Tartármártás		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék		Gulyásleves csirkehúsból, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor		Daragaluska leves, Sült csirkecombfilé, Petrezselymes burgonya		BrokkolikréMLEVES, Bolognai szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt												
		Energia: 986.72 Kcal / 4,124.49 KJ		Energia: 378.99 Kcal / 1,584.18 KJ		Energia: 606.59 Kcal / 2,535.55 KJ		Energia: 547.27 Kcal / 2,287.59 KJ		Energia: 639.59 Kcal / 2,673.49 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.51 g	56.67 g	11.41 g	19.28 g	21.87 g	3.70 g	27.88 g	18.03 g	5.99 g	32.79 g	23.41 g	4.09 g	27.64 g	27.68 g	8.71 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	88.86 g	26.57 g	2.17 g	25.61 g	0.01 g	1.71 g	82.16 g	10.01 g	4.35 g	51.41 g	0.24 g	5.43 g	69.12 g	2.51 g	6.33 g	g	g	g	g	g	g	
	1,3,7,10,(12)		1,9		1,3,7,9		1,3,9,(7),(10)		1,7,9,(3)		1	1										
	Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle												
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: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.92 g		4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g	g	g		
											1	1										





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05002) PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény4-6	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	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	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
						1	1	
(05003) PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény7-14	Reggeli	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	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
						1	1	
(05003) PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény7-14	Tízórai	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
		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: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
						1	1	





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05003) PÉPES, zsír, r ost, fűszerse gény7-14	Ebéd	Szilvaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék	Gulyásleves csirkehúsból, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor	Daragaluska leves, Sült csirkecombfilé, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt													
		Energia: 1,048.38 Kcal / 4,382.23 KJ		Energia: 465.68 Kcal / 1,946.54 KJ		Energia: 685.60 Kcal / 2,865.81 KJ		Energia: 583.28 Kcal / 2,438.11 KJ		Energia: 684.39 Kcal / 2,860.75 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.72 g	57.66 g	11.53 g	21.29 g	26.83 g	4.26 g	31.31 g	21.45 g	7.66 g	33.97 g	23.65 g	4.13 g	29.44 g	30.01 g	9.51 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	100.76 g	26.77 g	2.29 g	33.92 g	0.02 g	2.07 g	90.69 g	10.01 g	0.51 g	58.59 g	0.24 g	6.19 g	73.32 g	3.03 g	2.24 g	g	g	g	
	1,3,7,10,(12)			1,9			1,3,7,9			1,3,9,(7),(10)			1,7,9,(3)			1		1	
	Uzsonna	Bébiétel üveges, külöNFéle	Bébiétel üveges, külöNFéle	Bébiétel üveges, külöNFéle	Bébiétel üveges, külöNFéle	Bébiétel üveges, külöNFéle													
		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: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g		
															1		1		
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, külöNFéle	Almalé, Bébiétel üveges, külöNFéle	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		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	g	g	g		
															1		1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05004) PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény15-18	Reggeli	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	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g	
						1	1	
	Tízórai	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
		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: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	g g g	g g g		
					1	1		
Ebéd	Szilvaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék	Gulyásleves csirkehúsból, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor	Daragaluska leves, Sült csirkecombfilé, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			
	Energia: 1,406.82 Kcal / 5,880.51 KJ	Energia: 664.76 Kcal / 2,778.70 KJ	Energia: 792.51 Kcal / 3,312.69 KJ	Energia: 677.65 Kcal / 2,832.58 KJ	Energia: 968.24 Kcal / 4,047.24 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	31.89 g 90.66 g 16.67 g	33.65 g 37.41 g 6.28 g	35.02 g 27.64 g 10.13 g	36.62 g 25.79 g 4.53 g	42.38 g 47.59 g 15.10 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
113.54 g 26.97 g 3.99 g	47.44 g 0.02 g 3.09 g	99.65 g 10.01 g 0.60 g	74.73 g 0.26 g 7.60 g	91.30 g 5.01 g 3.09 g	g g g	g g g		
1,3,7,10,(12)	1,9	1,3,7,9	1,3,9,(10)	1,7,9,(3)	1	1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05004) PÉPES, zsír, rost, fűszersze gény15-18	Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
		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: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	g g g	g g g	
						1	1	
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-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	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
4.92 g 4.79 g 1.24 g		5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	g g g	g g g		
					1	1		
(05090) Symcumar diéta	Reggeli	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült szalonna, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 352.07 Kcal / 1,471.65 KJ	Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ	Energia: 257.07 Kcal / 1,074.55 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 KJ	Energia: 1,536.92 Kcal / 6,424.33 KJ	Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.63 g 23.28 g 7.02 g	8.97 g 14.56 g 4.01 g	5.51 g 10.83 g 4.04 g	4.85 g 21.28 g 6.55 g	3.07 g 23.42 g 6.68 g	18.57 g 160.04 g 59.12 g	3.07 g 23.42 g 6.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	29.63 g 0.00 g 1.01 g	3.17 g 0.00 g 1.20 g	33.12 g 0.00 g 0.46 g	0.45 g 0.00 g 1.19 g	28.55 g 0.00 g 0.51 g	3.69 g 0.00 g 7.29 g	28.55 g 0.00 g 0.51 g	
						1	1	





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05090) Symcumar diéta	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 351.10 Kcal / 1,467.60 KJ	Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ	Energia: 234.33 Kcal / 979.50 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ	Energia: 234.33 Kcal / 979.50 KJ	Energia: 339.62 Kcal / 1,419.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.50 g 11.90 g 0.90 g	10.30 g 18.51 g 6.24 g	1.09 g 16.01 g 7.73 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	10.66 g 18.50 g 6.24 g	1.09 g 16.01 g 7.73 g	0.25 g 14.00 g 3.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	51.78 g 38.88 g 0.30 g	37.09 g 19.98 g 0.60 g	21.20 g 19.98 g 0.01 g	21.86 g 26.22 g 1.02 g	30.72 g 10.63 g 0.62 g	21.20 g 19.98 g 0.01 g	52.75 g 52.38 g 0.20 g	
			1,7	1,7	1	1,7,(12)	1,7	1
	Ebéd	Szilvaleves, Rántott sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Csirkebecsinált leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Francia hagymaleves, Cigánypecsenye, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta
		Energia: 1,739.17 Kcal / 7,269.73 KJ	Energia: 831.54 Kcal / 3,475.84 KJ	Energia: 845.03 Kcal / 3,532.23 KJ	Energia: 616.03 Kcal / 2,575.01 KJ	Energia: 928.96 Kcal / 3,883.05 KJ	Energia: 683.11 Kcal / 2,855.40 KJ	Energia: 1,488.12 Kcal / 6,220.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		44.60 g 100.21 g 28.28 g	31.05 g 33.51 g 6.17 g	36.62 g 29.86 g 10.98 g	36.74 g 17.03 g 3.45 g	36.17 g 49.52 g 14.82 g	26.23 g 17.86 g 3.26 g	32.46 g 109.88 g 39.40 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
162.03 g 26.97 g 4.53 g	99.51 g 13.01 g 3.07 g	105.59 g 10.01 g 0.58 g	78.67 g 4.08 g 6.71 g	83.11 g 0.00 g 2.22 g	103.22 g 0.01 g 6.70 g	89.76 g 7.99 g 10.68 g		
		1,3,7,10,(12)	1,7,9	1,7,9,(3)	1,3,9,10,(12)	1,7,9,(3)	1,7,9,15,(3),(12)	1,7,15,(12)
Uzsonna	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL	
	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 181.50 Kcal / 758.67 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	0.49 g 9.60 g 8.40 g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	6.98 g 15.14 g 4.17 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	9.06 g 14.58 g 4.01 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.00 g 7.20 g 3.91 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.30 g	0.00 g	1.12 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	35.83 g	24.18 g	0.60 g		
		1	1			1			1			1,7												
Vacsora		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Orly csirkemell, Burgonyapüré			Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavasz rizseshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél				
		Energia: 839.05 Kcal / 3,507.23 KJ			Energia: 1,776.12 Kcal / 7,424.18 KJ			Energia: 689.36 Kcal / 2,881.52 KJ			Energia: 822.78 Kcal / 3,439.22 KJ			Energia: 632.03 Kcal / 2,641.89 KJ			Energia: 334.29 Kcal / 1,397.33 KJ			Energia: 228.32 Kcal / 954.38 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		34.27 g	47.47 g	6.90 g	32.60 g	155.89 g	57.83 g	26.04 g	33.57 g	9.62 g	29.44 g	28.35 g	7.61 g	53.28 g	15.55 g	3.12 g	6.13 g	20.44 g	6.13 g	4.10 g	23.18 g	7.02 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	66.75 g	2.20 g	3.03 g	57.09 g	0.00 g	7.31 g	66.94 g	0.00 g	0.91 g	110.61 g	0.20 g	3.23 g	68.99 g	5.99 g	3.70 g	30.09 g	0.00 g	1.01 g	0.56 g	0.00 g	1.08 g			
	1,3	1,3			9,(1)			1,3,7			1,(3)			1			1							
Reggeli		Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL										
		Energia: 375.83 Kcal / 1,570.97 KJ			Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 328.33 Kcal / 1,372.42 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 371.19 Kcal / 1,551.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		7.92 g	12.37 g	3.55 g	10.02 g	8.01 g	2.05 g	8.36 g	6.15 g	2.06 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	7.14 g	12.44 g	3.38 g	g	g	g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	56.80 g	0.00 g	0.59 g	29.57 g	0.00 g	0.72 g	58.55 g	0.00 g	0.32 g	28.21 g	0.00 g	0.72 g	56.26 g	0.00 g	0.34 g	g	g	g	g	g	g			
	1	1			1			1			1			1			1							
Tízórai		Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény			Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL										

(05092)
Symcumar
diéta 4-6



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Energia: 324.60 Kcal / 1,356.83 KJ			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ			Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60 KJ			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 KJ			Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.42 g	10.75 g	3.57 g	6.60 g	16.74 g	7.77 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	12.51 g	10.73 g	3.57 g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
	45.19 g	32.29 g	0.30 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g	42.45 g	13.39 g	0.09 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	43.68 g	3.61 g	0.46 g												
	1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1											
Ebéd	Szilvaleves, Rántott sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt														
	Energia: 983.35 Kcal / 4,110.40 KJ			Energia: 471.78 Kcal / 1,972.04 KJ			Energia: 690.74 Kcal / 2,887.29 KJ			Energia: 485.65 Kcal / 2,030.02 KJ			Energia: 533.38 Kcal / 2,229.53 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	23.89 g	49.99 g	14.93 g	18.19 g	19.74 g	3.66 g	28.27 g	16.41 g	5.87 g	32.91 g	14.65 g	3.01 g	22.53 g	22.25 g	7.71 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
107.68 g	26.57 g	2.54 g	54.14 g	7.50 g	1.71 g	106.00 g	10.00 g	4.30 g	55.35 g	4.06 g	4.54 g	59.95 g	0.02 g	5.15 g													
1,3,7,10,(12)			1,7,9			1,7,9,(3)			1,3,9,10,(7),(12)			1,7,9,(3)			1			1									
Uzsonna	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél														
	Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 231.96 Kcal / 969.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	5.78 g	5.53 g	4.24 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
29.43 g	0.00 g	0.40 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.62 g	0.00 g	0.64 g													
1			1			1			1			1			1			1									
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Orly csirkemell, Burgonyapüré			Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Tavaszi rizshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta														





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		Energia: 525.28 Kcal / 2,195.67 KJ			Energia: 1,809.96 Kcal / 7,565.63 KJ			Energia: 406.24 Kcal / 1,698.08 KJ			Energia: 822.78 Kcal / 3,439.22 KJ			Energia: 517.16 Kcal / 2,161.73 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
(05093) Symcumar diéta 7-14	Reggeli	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL								
		Energia: 402.49 Kcal / 1,682.41 KJ			Energia: 244.56 Kcal / 1,022.26 KJ			Energia: 363.02 Kcal / 1,517.42 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 427.30 Kcal / 1,786.11 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.02 g	14.69 g	4.36 g	12.24 g	8.15 g	2.10 g	9.69 g	8.85 g	3.07 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	7.86 g	18.30 g	5.05 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.12 g			0.00 g	0.79 g	30.27 g	0.00 g	0.95 g	59.75 g	0.00 g	0.43 g	28.23 g	0.00 g	0.94 g	56.33 g	0.00 g	0.47 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1			1			1		
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 324.60 Kcal / 1,356.83 KJ			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ			Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60 KJ			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ			Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.42 g	10.75 g	3.57 g	6.60 g	16.74 g	7.77 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	12.63 g	10.73 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.19 g			32.29 g	0.30 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g	42.45 g	13.39 g	0.09 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	48.45 g	7.12 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g
		1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05093) Symcumar diéta 7-14	Ebéd	Szilvaleves, Rántott sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: 1,177.39 Kcal / 4,921.49 Kj	Energia: 666.21 Kcal / 2,784.76 Kj	Energia: 791.55 Kcal / 3,308.68 Kj	Energia: 521.66 Kcal / 2,180.54 Kj	Energia: 670.00 Kcal / 2,800.60 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír 29.95 g 57.02 g 17.01 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20.47 g 24.89 g 4.31 g	Fehérje Zsír T.Zsír 33.04 g 20.74 g 7.74 g	Fehérje Zsír T.Zsír 34.09 g 14.89 g 3.05 g	Fehérje Zsír T.Zsír 25.78 g 31.29 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 134.07 g 26.77 g 3.21 g	Szénhidrát Cukor Só 88.25 g 11.01 g 2.28 g	Szénhidrát Cukor Só 116.51 g 10.00 g 0.48 g	Szénhidrát Cukor Só 62.53 g 4.06 g 5.30 g	Szénhidrát Cukor Só 70.26 g 0.02 g 1.53 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,3,7,10,(12)	1,7,9	1,7,9,(3)	1,3,9,10,(7),(12)	1,7,9,(3)	1	1
	Uzsonna	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj	Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír 5.89 g 7.93 g 6.34 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.55 g 13.23 g 4.30 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.73 g 8.58 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.29 g 8.16 g 2.10 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 30.08 g 0.00 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só 28.91 g 4.40 g 0.87 g	Szénhidrát Cukor Só 29.51 g 0.00 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 30.35 g 0.00 g 0.87 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	1
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Orly csirkemell, Burgonyapüré	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tavaszi rizseshús	Almalé, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta		
		Energia: 660.21 Kcal / 2,759.68 Kj	Energia: 1,823.29 Kcal / 7,621.35 Kj	Energia: 481.18 Kcal / 2,011.33 Kj	Energia: 822.78 Kcal / 3,439.22 Kj	Energia: 563.45 Kcal / 2,355.22 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsír 24.94 g 37.88 g 5.50 g		Fehérje Zsír T.Zsír 31.96 g 151.76 g 56.63 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17.04 g 22.07 g 5.99 g	Fehérje Zsír T.Zsír 29.44 g 28.35 g 7.61 g	Fehérje Zsír T.Zsír 51.62 g 13.32 g 2.88 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	53.34 g	1.76 g	2.42 g	78.86 g	0.00 g	7.25 g	50.43 g	0.00 g	0.76 g	110.61 g	0.20 g	3.23 g	58.60 g	3.59 g	3.26 g											
	1,3			1,3			9,(1)			1,3,7			1,(3)			1			1							
Reggeli	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL													
	Energia: 352.07 Kcal / 1,471.65 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 257.07 Kcal / 1,074.55 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	4.63 g	23.28 g	7.02 g	8.97 g	14.56 g	4.01 g	5.51 g	10.83 g	4.04 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	3.07 g	23.42 g	6.68 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
29.63 g	0.00 g	1.01 g	3.17 g	0.00 g	1.20 g	33.12 g	0.00 g	0.46 g	0.45 g	0.00 g	1.19 g	28.55 g	0.00 g	0.51 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1			1			1								
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL													
	Energia: 337.45 Kcal / 1,410.54 KJ			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 KJ			Energia: 220.68 Kcal / 922.44 KJ			Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g	1.09 g	16.01 g	7.73 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
48.38 g	35.48 g	0.30 g	30.85 g	16.58 g	0.53 g	17.80 g	16.58 g	0.01 g	18.46 g	22.82 g	1.02 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1,7			1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1								
Ebéd	Szilvaleves, Rántott sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt													
	Energia: 1,739.17 Kcal / 7,269.73 KJ			Energia: 831.54 Kcal / 3,475.84 KJ			Energia: 801.43 Kcal / 3,349.98 KJ			Energia: 616.03 Kcal / 2,575.01 KJ			Energia: 928.96 Kcal / 3,883.05 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		

(05094)
Symcumar
diéta 15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
	44.60 g	100.21 g	28.28 g	31.05 g	33.51 g	6.17 g	33.93 g	28.03 g	10.58 g	36.74 g	17.03 g	3.45 g	36.17 g	49.52 g	14.82 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	162.03 g	26.97 g	4.53 g	99.51 g	13.01 g	3.07 g	101.61 g	10.01 g	0.53 g	78.67 g	4.08 g	6.71 g	83.11 g	0.00 g	2.22 g						
	1,3,7,10,(12)			1,7,9			1,7,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1	1				
Uzsonna	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 181.50 Kcal / 758.67 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.06 g	14.58 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.30 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1	1				
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Orly csirkemell, Burgonyapüré			Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszri rizshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta								
	Energia: 839.05 Kcal / 3,507.23 Kj			Energia: 1,776.12 Kcal / 7,424.18 Kj			Energia: 689.36 Kcal / 2,881.52 Kj			Energia: 822.78 Kcal / 3,439.22 Kj			Energia: 632.03 Kcal / 2,641.89 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	34.27 g	47.47 g	6.90 g	32.60 g	155.89 g	57.83 g	26.04 g	33.57 g	9.62 g	29.44 g	28.35 g	7.61 g	53.28 g	15.55 g	3.12 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66.75 g	2.20 g	3.03 g	57.09 g	0.00 g	7.31 g	66.94 g	0.00 g	0.91 g	110.61 g	0.20 g	3.23 g	68.99 g	5.99 g	3.70 g	g	g	g	g	g	g
	1,3			1,3			9,(1)			1,3,7			1,(3)			1	1				



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05300) Tej és roslisztmentes	Reggeli	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Savanyú káposzta	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 344.23 Kcal / 1,438.88 KJ	Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ	Energia: 257.07 Kcal / 1,074.55 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 KJ	Energia: 1,540.99 Kcal / 6,441.34 KJ	Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		4.15 g 23.16 g 7.02 g	8.97 g 14.56 g 4.01 g	5.51 g 10.83 g 4.04 g	4.85 g 21.28 g 6.55 g	3.07 g 23.42 g 6.68 g	19.19 g 160.20 g 59.12 g	3.07 g 23.42 g 6.68 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	28.43 g 0.00 g 1.01 g	3.17 g 0.00 g 1.20 g	33.12 g 0.00 g 0.46 g	0.45 g 0.00 g 1.19 g	28.55 g 0.00 g 0.51 g	3.77 g 0.00 g 8.17 g	28.55 g 0.00 g 0.51 g	
	1	1	1	1	1	1,(12)	1	
	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 97.96 Kcal / 409.47 KJ	Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ	Energia: 186.64 Kcal / 780.16 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ	Energia: 186.64 Kcal / 780.16 KJ	Energia: 339.62 Kcal / 1,419.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		0.08 g 0.39 g 0.00 g	0.19 g 16.86 g 4.16 g	0.93 g 9.66 g 8.40 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	0.55 g 16.86 g 4.15 g	0.93 g 9.66 g 8.40 g	0.25 g 14.00 g 3.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
23.39 g 23.00 g 0.00 g	44.87 g 31.97 g 0.20 g	24.13 g 19.98 g 0.64 g	21.86 g 26.22 g 1.02 g	38.49 g 22.62 g 0.22 g	24.13 g 19.98 g 0.64 g	52.75 g 52.38 g 0.20 g		
1	1	1	1	1,(12)	1	1		
Ebéd	Szilvaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Csirkebecsinált leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Francia hagymaleves, Cigánypecsenye, Hagymás tört burgonya, Vegyes vágott	
	Energia: 909.31 Kcal / 3,800.92 KJ	Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 KJ	Energia: 728.08 Kcal / 3,043.37 KJ	Energia: 616.03 Kcal / 2,575.01 KJ	Energia: 876.30 Kcal / 3,662.93 KJ	Energia: 627.46 Kcal / 2,622.78 KJ	Energia: 1,414.52 Kcal / 5,912.69 KJ	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17.52 g	21.69 g	10.01 g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	26.70 g	17.03 g	2.65 g	36.74 g	17.03 g	3.45 g	34.75 g	39.77 g	10.37 g	27.12 g	16.42 g	2.24 g	31.12 g	107.83 g	36.21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	159.81 g	27.18 g	3.01 g	96.89 g	3.02 g	3.14 g	115.29 g	10.05 g	2.49 g	78.67 g	4.08 g	6.71 g	93.72 g	5.04 g	2.44 g	91.82 g	0.01 g	6.70 g	77.55 g	0.00 g	10.25 g
	1,3,10,(12)			1,9			1,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,9,(3)			1,9,15,(3),(12)			1,15,(10),(12)		
Uzsonna	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	
1			1			1			1			1			1						
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Orly csirkemell, Burgonyapüré			Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika		
	Energia: 839.05 Kcal / 3,507.23 KJ			Energia: 1,776.12 Kcal / 7,424.18 KJ			Energia: 689.36 Kcal / 2,881.52 KJ			Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 KJ			Energia: 632.03 Kcal / 2,641.89 KJ			Energia: 334.29 Kcal / 1,397.33 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	34.27 g	47.47 g	6.90 g	32.60 g	155.89 g	57.83 g	26.04 g	33.57 g	9.62 g	18.54 g	16.95 g	2.68 g	53.28 g	15.55 g	3.12 g	6.13 g	20.44 g	6.13 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.75 g	2.20 g	3.03 g	57.09 g	0.00 g	7.31 g	66.94 g	0.00 g	0.91 g	109.77 g	0.20 g	3.12 g	68.99 g	5.99 g	3.70 g	30.09 g	0.00 g	1.01 g	1.63 g	0.00 g	1.08 g	
1,3			1,3			9,(1)			1			1,(3)			1			1			





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05301) Tej és rozslisztment es 1-3	Reggeli	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ	Energia: 257.78 Kcal / 1,077.52 KJ	Energia: 328.24 Kcal / 1,372.04 KJ	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.18 g 9.58 g 2.26 g	5.65 g 9.65 g 2.18 g	6.09 g 7.00 g 4.42 g	11.20 g 12.55 g 3.19 g	5.75 g 9.16 g 2.12 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	40.64 g 5.99 g 0.50 g	57.99 g 21.42 g 0.18 g	42.01 g 5.99 g 0.40 g	42.33 g 16.51 g 0.33 g	44.75 g 9.47 g 0.19 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1,3	1,(12)	1	1	
	Tízórai	Alma	Banán	Narancs	Almakompót	Banán		
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ	Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 KJ	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.95 g 0.15 g 0.00 g	0.60 g 0.20 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	1.95 g 0.15 g 0.00 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
10.50 g 0.00 g 0.02 g	36.30 g 0.00 g 0.08 g	8.50 g 0.00 g 0.01 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	36.30 g 0.00 g 0.08 g	g g g	g g g		
					1	1		
Ebéd	Almás szilvaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Növényi alapú sajtmártás	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves csirkehúsból, Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor, Növényi tejfől, Alma	Daragaluska leves, Vagdalt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			
	Energia: 582.25 Kcal / 2,433.81 KJ	Energia: 437.71 Kcal / 1,829.63 KJ	Energia: 429.52 Kcal / 1,795.39 KJ	Energia: 514.68 Kcal / 2,151.36 KJ	Energia: 434.64 Kcal / 1,816.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	33.85 g 23.66 g 3.61 g	17.12 g 18.78 g 3.21 g	12.71 g 12.14 g 1.71 g	18.01 g 13.91 g 2.07 g	17.44 g 18.85 g 5.03 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
59.73 g 8.97 g 1.13 g	49.06 g 1.51 g 1.56 g	66.06 g 15.59 g 0.97 g	78.20 g 1.51 g 2.06 g	48.30 g 2.52 g 3.98 g	g g g	g g g		
	9	1,3,9	1,3,9	1,9,(3)	1	1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05301) Tej és rozslisztment es 1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ	Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 KJ	Energia: 267.55 Kcal / 1,118.36 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.78 g 5.53 g 4.24 g	7.82 g 6.69 g 1.82 g	5.82 g 8.14 g 1.94 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	6.08 g 6.08 g 1.47 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.82 g 13.39 g 0.40 g	42.40 g 15.59 g 0.43 g	42.46 g 13.39 g 0.18 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	43.11 g 13.39 g 0.26 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1	
(05302) Tej és rozslisztment es 4-6	Reggeli	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Savanyú káposzta	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 344.23 Kcal / 1,438.88 KJ	Energia: 90.25 Kcal / 377.25 KJ	Energia: 187.01 Kcal / 781.70 KJ	Energia: 106.89 Kcal / 446.80 KJ	Energia: 229.87 Kcal / 960.86 KJ	Energia: 1,540.99 Kcal / 6,441.34 KJ	Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.15 g 23.16 g 7.02 g	4.49 g 7.28 g 2.01 g	2.83 g 5.42 g 2.02 g	2.43 g 10.64 g 3.28 g	1.61 g 11.71 g 3.34 g	19.19 g 160.20 g 59.12 g	3.07 g 23.42 g 6.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.43 g 0.00 g 1.01 g	1.59 g 0.00 g 0.64 g	30.57 g 0.00 g 0.24 g	0.23 g 0.00 g 0.64 g	28.28 g 0.00 g 0.26 g	3.77 g 0.00 g 8.17 g	28.55 g 0.00 g 0.51 g		
	1	1	1	1	1	1,(12)	1	
	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 97.96 Kcal / 409.47 KJ	Energia: 204.35 Kcal / 854.18 KJ	Energia: 106.98 Kcal / 447.18 KJ	Energia: 161.63 Kcal / 675.61 KJ	Energia: 168.91 Kcal / 706.04 KJ	Energia: 186.64 Kcal / 780.16 KJ	Energia: 339.62 Kcal / 1,419.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																																																					
0.08 g			0.39 g			0.00 g			0.12 g			8.92 g			2.14 g			0.47 g			4.83 g			4.20 g			3.00 g			10.21 g			3.08 g			0.24 g			8.92 g			2.13 g			0.93 g			9.66 g			8.40 g			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv									
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																		
23.39 g			23.00 g			0.00 g			30.01 g			21.42 g			0.10 g			15.47 g			13.39 g			0.32 g			14.34 g			16.51 g			0.51 g			20.96 g			11.64 g			0.11 g			24.13 g			19.98 g			0.64 g			0.25 g			14.00 g			3.80 g									
52.75 g			52.38 g			0.20 g																																																															
1							1							1							1							1,(12)							1							1																											
Ebéd							Szilvaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás							Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma							Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya							BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát							Csirkebecsinált leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka							Francia hagymaleves, Cigánypecsenye, Hagymás tört burgonya, Vegyes vágott																				
							Energia: 909.31 Kcal / 3,800.92 Kj							Energia: 476.02 Kcal / 1,989.76 Kj							Energia: 481.94 Kcal / 2,014.51 Kj							Energia: 375.82 Kcal / 1,570.93 Kj							Energia: 481.59 Kcal / 2,013.05 Kj							Energia: 627.46 Kcal / 2,622.78 Kj							Energia: 1,414.52 Kcal / 5,912.69 Kj																				
							Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
							17.52 g			21.69 g			10.01 g			18.89 g			20.46 g			3.46 g			15.86 g			10.04 g			1.43 g			19.83 g			10.43 g			2.07 g			18.32 g			18.84 g			4.67 g			27.12 g			16.42 g			2.24 g			31.12 g			107.83 g			36.21 g		
							Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
159.81 g			27.18 g			3.01 g			53.14 g			1.51 g			1.79 g			80.78 g			10.04 g			1.29 g			50.53 g			2.05 g			3.92 g			59.11 g			2.17 g			1.21 g			91.82 g			0.01 g			6.70 g			77.55 g			0.00 g			10.25 g									
1,3,10,(12)							1,9							1,9,(3)							1,3,9,10,(12)							1,9,(3)							1,9,15,(3),(12)							1,15,(10),(12)																											
Uzsonna							Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL							Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka							Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika							Diétás péksütemény							Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika							Diétás péksütemény							Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL																				
							Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj							Energia: 109.24 Kcal / 456.62 Kj							Energia: 90.27 Kcal / 377.33 Kj							Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj							Energia: 94.17 Kcal / 393.63 Kj							Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj							Energia: 32.60 Kcal / 136.27 Kj																				
							Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
							0.49 g			9.60 g			8.40 g			2.63 g			10.66 g			3.43 g			3.69 g			7.62 g			2.09 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			4.73 g			7.34 g			2.01 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			0.69 g			0.01 g			0.01 g		
							Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
2.89 g			0.00 g			0.64 g			0.57 g			2.20 g			0.57 g			1.63 g			0.00 g			0.53 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			2.19 g			0.00 g			0.56 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			7.31 g			1.00 g			0.00 g									
1							1							1							1							1							1																																		
Vacsora							Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Orly csirkemell, Burgonyapüré							Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Lilahagyma							Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Tavaszi rizseshús							Almalé, Pizzaszelet							Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta							Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika							Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																				
							Energia: 839.05 Kcal / 3,507.23							Energia: 946.55 Kcal / 3,956.58							Energia: 392.94 Kcal / 1,642.49							Energia: 433.61 Kcal / 1,812.49							Energia: 382.67 Kcal / 1,599.56							Energia: 334.29 Kcal / 1,397.33							Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj																				
							Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4.49 g	23.28 g	7.02 g			
		34.27 g	47.47 g	6.90 g	16.38 g	77.95 g	28.92 g	14.84 g	19.13 g	5.48 g	10.63 g	9.66 g	1.53 g	28.74 g	8.85 g	1.67 g	6.13 g	20.44 g	6.13 g	Szénhidrát	Cukor	Só			
		66.75 g	2.20 g	3.03 g	42.55 g	0.00 g	3.67 g	38.16 g	0.00 g	0.55 g	74.61 g	0.11 g	1.78 g	46.58 g	2.40 g	1.83 g	30.09 g	0.00 g	1.01 g	1.63 g	0.00 g	1.08 g			
		1,3			1,3			9,(1)			1			1,(3)			1			1					
(05303) Tej és roszliszment es 7-14	Reggeli	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Savanyú káposzta			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL						
		Energia: 344.23 Kcal / 1,438.88 Kj		Energia: 103.25 Kcal / 431.59 Kj			Energia: 221.70 Kcal / 926.71 Kj			Energia: 128.21 Kcal / 535.92 Kj			Energia: 285.98 Kcal / 1,195.40 Kj			Energia: 1,540.99 Kcal / 6,441.34 Kj			Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		4.15 g	23.16 g	7.02 g	6.71 g	7.42 g	2.06 g	4.16 g	8.12 g	3.03 g	3.62 g	12.46 g	3.96 g	2.33 g	17.57 g	5.01 g	19.19 g	160.20 g	59.12 g	3.07 g	23.42 g	6.68 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	28.43 g	0.00 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.87 g	31.77 g	0.00 g	0.35 g	0.25 g	0.00 g	0.86 g	28.35 g	0.00 g	0.39 g	3.77 g	0.00 g	8.17 g	28.55 g	0.00 g	0.51 g				
	1		1			1			1			1			1			1,(12)			1				
	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		Vaniliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL						
		Energia: 97.96 Kcal / 409.47 Kj		Energia: 204.35 Kcal / 854.18 Kj			Energia: 133.22 Kcal / 556.86 Kj			Energia: 183.42 Kcal / 766.70 Kj			Energia: 188.98 Kcal / 789.94 Kj			Energia: 186.64 Kcal / 780.16 Kj			Energia: 339.62 Kcal / 1,419.61 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
0.08 g		0.39 g	0.00 g	0.12 g	8.92 g	2.14 g	0.69 g	7.25 g	6.30 g	4.48 g	11.82 g	3.66 g	0.36 g	8.92 g	2.13 g	0.93 g	9.66 g	8.40 g	0.25 g	14.00 g	3.80 g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
23.39 g	23.00 g	0.00 g	30.01 g	21.42 g	0.10 g	16.44 g	13.39 g	0.48 g	14.72 g	18.07 g	0.72 g	25.73 g	15.15 g	0.11 g	24.13 g	19.98 g	0.64 g	52.75 g	52.38 g	0.20 g					
1		1			1			1			1			1,(12)			1			1					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05303) Tej és rosztisztment es 7-14	Ebéd	Szilvaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Csirkebecsinált leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Francia hagymaleves, Cigánypecsenye, Hagymás tört burgonya, Vegyes vágott
		Energia: 909.31 Kcal / 3,800.92 KJ	Energia: 652.19 Kcal / 2,726.15 KJ	Energia: 540.82 Kcal / 2,260.63 KJ	Energia: 431.24 Kcal / 1,802.58 KJ	Energia: 694.07 Kcal / 2,901.21 KJ	Energia: 627.46 Kcal / 2,622.78 KJ	Energia: 1,414.52 Kcal / 5,912.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17.52 g 21.69 g 10.01 g	23.08 g 24.59 g 4.14 g	18.33 g 11.65 g 1.69 g	23.37 g 11.96 g 2.37 g	27.92 g 32.41 g 8.70 g	27.12 g 16.42 g 2.24 g	31.12 g 107.83 g 36.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	159.81 g 27.18 g 3.01 g	83.16 g 3.01 g 2.15 g	89.29 g 10.04 g 1.57 g	57.37 g 2.45 g 4.54 g	71.78 g 4.32 g 1.70 g	91.82 g 0.01 g 6.70 g	77.55 g 0.00 g 10.25 g	
	1,3,10,(12)	1,9	1,9,(3)	1,3,9,10,(12)	1,9,(3)	1,9,15,(3),(12)	1,15,(10),(12)	
	Uzsonna	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 131.74 Kcal / 550.67 KJ	Energia: 103.28 Kcal / 431.71 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 109.13 Kcal / 456.16 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
0.49 g 9.60 g 8.40 g		3.92 g 12.49 g 4.19 g	5.51 g 7.93 g 2.18 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.07 g 7.51 g 2.06 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	0.69 g 0.01 g 0.01 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
2.89 g 0.00 g 0.64 g	0.76 g 3.30 g 0.79 g	2.35 g 0.00 g 0.74 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	3.19 g 0.00 g 0.79 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	7.31 g 1.00 g 0.00 g		
1	1	1	1	1	1	1		
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Orly csirkemell, Burgonyapüré	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizshús	Almalé, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	
	Energia: 839.05 Kcal / 3,507.23 KJ	Energia: 985.66 Kcal / 4,120.06 KJ	Energia: 489.45 Kcal / 2,045.90 KJ	Energia: 511.39 Kcal / 2,137.61 KJ	Energia: 443.08 Kcal / 1,852.07 KJ	Energia: 334.29 Kcal / 1,397.33 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	34.27 g 47.47 g 6.90 g	17.43 g 78.03 g 28.92 g	18.49 g 23.83 g 6.83 g	13.20 g 12.03 g 1.90 g	33.97 g 10.31 g 1.97 g	6.13 g 20.44 g 6.13 g	4.49 g 23.28 g 7.02 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																											
	66.75 g	2.20 g	3.03 g	50.88 g	0.00 g	3.67 g	47.53 g	0.00 g	0.67 g	86.06 g	0.14 g	2.22 g	53.07 g	3.59 g	2.28 g	30.09 g	0.00 g	1.01 g	1.63 g	0.00 g	1.08 g						
	1,3			1,3			9,(1)			1			1,(3)			1			1								
(05304) Tej és rozslisztment es 15-18	Reggeli			Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Savanyú káposzta			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL					
				Energia: 344.23 Kcal / 1,438.88 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 257.07 Kcal / 1,074.55 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 KJ			Energia: 1,540.99 Kcal / 6,441.34 KJ			Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 KJ					
				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
				4.15 g	23.16 g	7.02 g	8.97 g	14.56 g	4.01 g	5.51 g	10.83 g	4.04 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	3.07 g	23.42 g	6.68 g	19.19 g	160.20 g	59.12 g	3.07 g	23.42 g	6.68 g	3.07 g	23.42 g	6.68 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	28.43 g	0.00 g	1.01 g	3.17 g	0.00 g	1.20 g	33.12 g	0.00 g	0.46 g	0.45 g	0.00 g	1.19 g	28.55 g	0.00 g	0.51 g	28.55 g	0.00 g	8.17 g	28.55 g	0.00 g	0.51 g	28.55 g	0.00 g	0.51 g			
	1			1			1			1			1			1,(12)			1								
	Tízórai			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL					
				Energia: 97.96 Kcal / 409.47 KJ			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ			Energia: 172.99 Kcal / 723.10 KJ			Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 KJ			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 KJ			Energia: 186.64 Kcal / 780.16 KJ			Energia: 339.62 Kcal / 1,419.61 KJ					
				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
				0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.17 g	16.37 g	4.10 g	0.93 g	9.66 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g	0.93 g	9.66 g	8.40 g	0.25 g	14.00 g	3.80 g	0.25 g	14.00 g	3.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
23.39 g	23.00 g	0.00 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g	20.73 g	16.58 g	0.64 g	18.46 g	22.82 g	1.02 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g	24.13 g	19.98 g	0.64 g	52.75 g	52.38 g	0.20 g	52.75 g	52.38 g	0.20 g				
1			1			1			1			1,(12)			1			1									
Ebéd			Szilvaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézesmustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Csirkebecsinált leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Francia hagymaleves, Cigánypecsenye, Hagymás tört burgonya, Vegyes vágott						
			Energia: 909.31 Kcal / 3,800.92 KJ			Energia: 861.70 Kcal / 3,601.91 KJ			Energia: 667.16 Kcal / 2,788.73 KJ			Energia: 592.43 Kcal / 2,476.36 KJ			Energia: 851.65 Kcal / 3,559.90 KJ			Energia: 627.46 Kcal / 2,622.78 KJ			Energia: 1,414.52 Kcal / 5,912.69 KJ						



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.52 g	21.69 g	10.01 g	34.74 g	37.13 g	6.41 g	23.53 g	14.89 g	2.22 g	35.81 g	16.75 g	3.39 g	33.90 g	38.74 g	10.23 g	27.12 g	16.42 g	2.24 g	31.12 g	107.83 g	36.21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	159.81 g	27.18 g	3.01 g	95.37 g	3.02 g	2.91 g	108.16 g	10.05 g	2.05 g	74.34 g	4.07 g	6.15 g	90.76 g	5.03 g	2.14 g	91.82 g	0.01 g	6.70 g	77.55 g	0.00 g	10.25 g
	1,3,10,(12)			1,9			1,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,9,(3)			1,9,15,(3),(12)			1,15,(10),(12)		
Uzsonna	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	
1			1			1			1			1			1						
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Orly csirkemell, Burgonyapüré			Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika		
	Energia: 839.05 Kcal / 3,507.23 KJ			Energia: 1,776.12 Kcal / 7,424.18 KJ			Energia: 689.36 Kcal / 2,881.52 KJ			Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 KJ			Energia: 632.03 Kcal / 2,641.89 KJ			Energia: 334.29 Kcal / 1,397.33 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	34.27 g	47.47 g	6.90 g	32.60 g	155.89 g	57.83 g	26.04 g	33.57 g	9.62 g	18.54 g	16.95 g	2.68 g	53.28 g	15.55 g	3.12 g	6.13 g	20.44 g	6.13 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.75 g	2.20 g	3.03 g	57.09 g	0.00 g	7.31 g	66.94 g	0.00 g	0.91 g	109.77 g	0.20 g	3.12 g	68.99 g	5.99 g	3.70 g	30.09 g	0.00 g	1.01 g	1.63 g	0.00 g	1.08 g	
1,3			1,3			9,(1)			1			1,(3)			1			1			



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05550) Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart	Reggeli	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 290.64 Kcal / 1,214.88 KJ	Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ	Energia: 257.07 Kcal / 1,074.55 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ	Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.12 g 15.14 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.97 g 14.56 g 4.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.51 g 10.83 g 4.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.85 g 21.28 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.07 g 23.42 g 6.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.98 g 15.14 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.07 g 23.42 g 6.68 g
		Szénhidrát Cukor Só 30.18 g 0.00 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 3.17 g 0.00 g 1.20 g	Szénhidrát Cukor Só 33.12 g 0.00 g 0.46 g	Szénhidrát Cukor Só 0.45 g 0.00 g 1.19 g	Szénhidrát Cukor Só 28.55 g 0.00 g 0.51 g	Szénhidrát Cukor Só 2.18 g 0.00 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 28.55 g 0.00 g 0.51 g
	1	1	1	1	1	1	1	
	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Vaniliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 97.96 Kcal / 409.47 KJ	Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: 291.31 Kcal / 1,217.68 KJ	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 180.30 Kcal / 753.65 KJ	Energia: 97.96 Kcal / 409.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.08 g 0.39 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.19 g 16.86 g 4.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.49 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.64 g 20.40 g 6.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.98 g 17.98 g 4.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.58 g 9.62 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.08 g 0.39 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só 23.39 g 23.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 44.87 g 31.97 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 22.87 g 19.98 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 20.94 g 19.98 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 25.72 g 11.99 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 23.00 g 19.98 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 23.39 g 23.00 g 0.00 g
	1	1	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Szilvaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Csirkebecsinált leves, Burgonyás tészta, Céklasaláta	Zöldségleves, Roston sült sertés, Tört burgonya, Céklasaláta
		Energia: 832.85 Kcal / 3,481.31 KJ	Energia: 807.26 Kcal / 3,374.35 KJ	Energia: 653.76 Kcal / 2,732.72 KJ	Energia: 805.28 Kcal / 3,366.07 KJ	Energia: 789.86 Kcal / 3,301.61 KJ	Energia: 743.16 Kcal / 3,106.41 KJ	Energia: 618.48 Kcal / 2,585.25 KJ



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	30.51 g	27.18 g	5.09 g	29.05 g	33.04 g	5.84 g	17.49 g	18.18 g	2.62 g	59.74 g	31.06 g	5.98 g	23.27 g	37.95 g	8.57 g	23.07 g	17.39 g	2.49 g	30.02 g	27.45 g	5.22 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	114.70 g	25.97 g	4.90 g	96.54 g	13.01 g	3.03 g	102.75 g	14.06 g	0.55 g	71.17 g	0.00 g	6.67 g	88.64 g	4.10 g	1.99 g	121.02 g	5.01 g	5.57 g	61.48 g	0.00 g	5.99 g			
	1			9			1,9			1			1,9			9								
Uzsonna	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL					
	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 214.78 Kcal / 897.78 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 181.50 Kcal / 758.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	0.49 g	9.60 g	8.40 g	4.94 g	21.30 g	6.55 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.06 g	14.58 g	4.01 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.58 g	0.00 g	1.11 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.30 g	0.00 g	1.12 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g				
1			1			1			1			1			1									
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Roston sült csirkemell, Burgonyapüré			Almalé, Sült bécsi virsli, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizshús			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Céklasaláta			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél					
	Energia: 494.97 Kcal / 2,068.97 KJ			Energia: 244.94 Kcal / 1,023.85 KJ			Energia: 689.36 Kcal / 2,881.52 KJ			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ			Energia: 639.52 Kcal / 2,673.19 KJ			Energia: 327.95 Kcal / 1,370.83 KJ			Energia: 181.50 Kcal / 758.67 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	34.68 g	19.10 g	3.07 g	18.41 g	25.20 g	9.33 g	26.04 g	33.57 g	9.62 g	18.94 g	16.36 g	4.54 g	46.76 g	18.23 g	3.21 g	5.78 g	20.40 g	6.13 g	9.06 g	14.58 g	4.01 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
44.98 g	2.20 g	1.52 g	53.66 g	0.00 g	0.02 g	66.94 g	0.00 g	0.91 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	70.37 g	4.00 g	3.94 g	28.96 g	0.00 g	1.01 g	3.30 g	0.00 g	1.20 g				
1			9,(1)			1			1			1			1									



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05552) Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart4-6	Reggeli	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 345.01 Kcal / 1,442.14 KJ	Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ	Energia: 328.33 Kcal / 1,372.42 KJ	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ	Energia: 371.19 Kcal / 1,551.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		9.16 g 8.30 g 2.12 g	10.02 g 8.01 g 2.05 g	8.36 g 6.15 g 2.06 g	7.96 g 11.37 g 3.32 g	7.14 g 12.44 g 3.38 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	57.06 g 0.00 g 0.62 g	29.57 g 0.00 g 0.72 g	58.55 g 0.00 g 0.32 g	28.21 g 0.00 g 0.72 g	56.26 g 0.00 g 0.34 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1	1	1	
	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Vaniliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ	Energia: 300.52 Kcal / 1,256.17 KJ	Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		5.58 g 0.93 g 0.04 g	5.65 g 9.65 g 2.18 g	5.78 g 5.53 g 4.24 g	8.35 g 10.93 g 3.11 g	9.04 g 10.21 g 2.35 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
43.08 g 14.90 g 0.08 g	57.99 g 21.42 g 0.18 g	42.82 g 13.39 g 0.40 g	41.84 g 13.39 g 0.58 g	44.87 g 8.03 g 0.61 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1		
Ebéd	Szilvaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			
	Energia: 586.58 Kcal / 2,451.90 KJ	Energia: 464.03 Kcal / 1,939.65 KJ	Energia: 588.97 Kcal / 2,461.89 KJ	Energia: 476.34 Kcal / 1,991.10 KJ	Energia: 471.43 Kcal / 1,970.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

26.63 g	23.23 g	4.63 g	17.10 g	19.67 g	3.49 g	15.30 g	11.94 g	1.48 g	31.33 g	18.10 g	3.46 g	12.47 g	20.68 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.65 g	12.99 g	2.23 g	53.42 g	7.80 g	1.73 g	103.21 g	12.92 g	0.42 g	46.76 g	0.00 g	3.90 g	58.67 g	2.94 g	1.04 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	9					1,9	1,(7)			1,9			1	1									

Uzsonna	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 231.96 Kcal / 969.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.78 g	5.53 g	4.24 g	8.00 g	11.38 g	3.32 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.43 g	0.00 g	0.40 g	28.26 g	0.00 g	0.64 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.62 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1								

Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Roston sült csirkemell, Burgonyapüré			Almalé, Sült bécsi visli, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszri rizseshús			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Céklasaláta											
	Energia: 307.78 Kcal / 1,286.52 KJ			Energia: 352.14 Kcal / 1,471.95 KJ			Energia: 406.24 Kcal / 1,698.08 KJ			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ			Energia: 527.93 Kcal / 2,206.75 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18.45 g	11.29 g	1.98 g	15.49 g	13.85 g	4.76 g	14.28 g	17.77 g	4.92 g	18.94 g	16.36 g	4.54 g	45.08 g	16.04 g	3.04 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.25 g	1.58 g	1.05 g	74.30 g	0.00 g	0.10 g	45.39 g	0.00 g	0.49 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	49.58 g	2.88 g	3.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			9,(1)			1			1			1			1								

Reggeli	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL											
	Energia: 356.27 Kcal / 1,489.21 KJ			Energia: 244.56 Kcal / 1,022.26 KJ			Energia: 363.02 Kcal / 1,517.42 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 427.30 Kcal / 1,786.11 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



(05553)
Kímélő:TMT
O,bors,kuk,m
éz,tart7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																					
	10.87 g	8.58 g	2.21 g	12.24 g	8.15 g	2.10 g	9.69 g	8.85 g	3.07 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	7.86 g	18.30 g	5.05 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.51 g	0.00 g	0.83 g	30.27 g	0.00 g	0.95 g	59.75 g	0.00 g	0.43 g	28.23 g	0.00 g	0.94 g	56.33 g	0.00 g	0.47 g						
	1			1			1			1			1			1			1		
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 208.03 Kcal / 869.57 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 KJ			Energia: 321.11 Kcal / 1,342.24 KJ			Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.58 g	1.02 g	0.04 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	9.73 g	12.53 g	3.69 g	10.74 g	10.49 g	2.44 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.86 g	15.66 g	0.08 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	43.47 g	13.39 g	0.56 g	41.98 g	13.39 g	0.78 g	45.29 g	8.03 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			
Ebéd	Szilvaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: 671.19 Kcal / 2,805.57 KJ			Energia: 635.42 Kcal / 2,656.06 KJ			Energia: 638.46 Kcal / 2,668.76 KJ			Energia: 504.29 Kcal / 2,107.93 KJ			Energia: 539.38 Kcal / 2,254.61 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.23 g	24.25 g	4.75 g	18.68 g	24.14 g	4.00 g	16.91 g	13.57 g	1.73 g	32.14 g	18.19 g	3.46 g	14.60 g	24.21 g	5.26 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.70 g	15.58 g	2.62 g	84.08 g	10.51 g	2.16 g	110.15 g	13.24 g	0.45 g	52.71 g	0.00 g	4.25 g	65.45 g	3.26 g	1.23 g	g	g	g	g	g	g	
1			9			1,9			1,(7)			1,9			1			1			
Uzsonna	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																					
	5.89 g	7.93 g	6.34 g	9.20 g	13.20 g	4.00 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.29 g	8.16 g	2.10 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	30.08 g	0.00 g	0.56 g	28.31 g	0.00 g	0.86 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.35 g	0.00 g	0.87 g						
	1			1			1			1			1			1			1		
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Roston sült csirkemell, Burgonyapüré			Almalé, Sült bécsi visli, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizshús			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Céklasaláta								
	Energia: 329.71 Kcal / 1,378.19 Kj			Energia: 361.73 Kcal / 1,512.03 Kj			Energia: 481.18 Kcal / 2,011.33 Kj			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 Kj			Energia: 560.70 Kcal / 2,343.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18.85 g	11.93 g	2.15 g	15.75 g	13.87 g	4.77 g	17.04 g	22.07 g	5.99 g	18.94 g	16.36 g	4.54 g	45.60 g	16.67 g	3.09 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.80 g	1.76 g	1.14 g	76.33 g	0.00 g	0.10 g	50.43 g	0.00 g	0.76 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	55.69 g	3.20 g	3.40 g							
	1			9,(1)			1			1			1			1			1		
Reggeli	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 290.64 Kcal / 1,214.88 Kj			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 Kj			Energia: 257.07 Kcal / 1,074.55 Kj			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.12 g	15.14 g	4.17 g	8.97 g	14.56 g	4.01 g	5.51 g	10.83 g	4.04 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	3.07 g	23.42 g	6.68 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.18 g	0.00 g	1.06 g	3.17 g	0.00 g	1.20 g	33.12 g	0.00 g	0.46 g	0.45 g	0.00 g	1.19 g	28.55 g	0.00 g	0.51 g							
	1			1			1			1			1			1			1		
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 84.31 Kcal / 352.42 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj			Energia: 277.66 Kcal / 1,160.62 Kj			Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		

(05554)
 Kimélő:TMT
 O,bors,kuk,m
 éz,tart15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje			Zsír			T.Zsír			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Kj											
	0.08 g			0.39 g			0.00 g			0.17 g			16.37 g			4.10 g			0.49 g			9.60 g			8.40 g			5.64 g			20.40 g			6.13 g			6.96 g			17.49 g			4.46 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
	19.99 g	19.60 g	0.00 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g	19.47 g	16.58 g	0.64 g	17.54 g	16.58 g	1.00 g	21.70 g	9.95 g	1.05 g																														
	1			1			1			1			1			1				1				1				1																	
Ebéd	Szilvaleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																																
	Energia: 796.83 Kcal / 3,330.75 Kj			Energia: 807.26 Kcal / 3,374.35 Kj			Energia: 610.16 Kcal / 2,550.47 Kj			Energia: 786.89 Kcal / 3,289.20 Kj			Energia: 765.21 Kcal / 3,198.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
	30.23 g	27.15 g	5.08 g	29.05 g	33.04 g	5.84 g	14.80 g	16.35 g	2.22 g	59.16 g	30.95 g	5.96 g	22.42 g	36.92 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
106.20 g	20.78 g	4.80 g	96.54 g	13.01 g	3.03 g	98.77 g	14.06 g	0.50 g	67.41 g	0.00 g	6.35 g	85.68 g	4.09 g	1.69 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
1			9			1,9			1			1,9			1			1			1			1			1																		
Uzsonna	Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																
	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 214.78 Kcal / 897.78 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 181.50 Kcal / 758.67 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
	0.49 g	9.60 g	8.40 g	4.94 g	21.30 g	6.55 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.06 g	14.58 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.58 g	0.00 g	1.11 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.30 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1																		
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Roston sült csirkemell, Burgonyapüré			Almalé, Sült bécsi virsli, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Tavaszri rizseshús			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Céklasaláta																																
	Energia: 494.97 Kcal / 2,068.97 Kj			Energia: 244.94 Kcal / 1,023.85 Kj			Energia: 689.36 Kcal / 2,881.52 Kj			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 Kj			Energia: 639.52 Kcal / 2,673.19 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																										



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
34.68 g	19.10 g	3.07 g	18.41 g	25.20 g	9.33 g	26.04 g	33.57 g	9.62 g	18.94 g	16.36 g	4.54 g	46.76 g	18.23 g	3.21 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.98 g	2.20 g	1.52 g	53.66 g	0.00 g	0.02 g	66.94 g	0.00 g	0.91 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	70.37 g	4.00 g	3.94 g						
1			9,(1)						1			1			1			1		

(06130) Diab.
30-25-70-25-
50 g CH

Reggeli																				
Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szalonna (bacon, császár...), Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Savanyú káposzta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB		
Energia: 385.24 Kcal / 1,610.30 Kj			Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 Kj			Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 Kj			Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 Kj			Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47 Kj			Energia: 1,342.94 Kcal / 5,613.49 Kj			Energia: 305.05 Kcal / 1,275.11 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
10.37 g	24.06 g	7.07 g	14.85 g	15.34 g	4.06 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	10.73 g	22.06 g	6.60 g	8.81 g	24.20 g	6.73 g	20.57 g	124.48 g	45.34 g	9.48 g	15.83 g	6.83 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.35 g	0.00 g	1.17 g	32.89 g	0.00 g	1.29 g	34.84 g	0.00 g	0.62 g	30.17 g	0.00 g	1.28 g	30.27 g	0.00 g	0.67 g	33.49 g	0.00 g	6.51 g	30.81 g	0.00 g	0.41 g
1			1			1			1			1			1,(12)			1,7,10,(12)		

Tízórai																				
Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB		
Energia: 219.23 Kcal / 916.38 Kj			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj			Energia: 271.23 Kcal / 1,133.74 Kj			Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23 Kj			Energia: 261.87 Kcal / 1,094.62 Kj			Energia: 271.23 Kcal / 1,133.74 Kj			Energia: 167.96 Kcal / 702.07 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
1.20 g	9.52 g	0.72 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.58 g	16.61 g	7.77 g	10.48 g	21.02 g	6.18 g	4.21 g	14.52 g	3.83 g	5.58 g	16.61 g	7.77 g	9.54 g	3.25 g	1.49 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.52 g	15.16 g	0.24 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	23.98 g	0.04 g	0.08 g	24.64 g	6.28 g	1.09 g	27.55 g	5.36 g	0.27 g	23.98 g	0.04 g	0.08 g	24.38 g	0.04 g	0.09 g
15			1,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1,7,15			1,7,15		

Ebéd																				



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

**(06130) Diab.
30-25-70-25-
50 g CH**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Ebéd	Szilvaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Csirkebecsinált leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Francia hagymaleves, Cigánypecsenye, Hagymás tört burgonya, Vegyes vágott
	Energia: 1,086.32 Kcal / 4,540.82 KJ	Energia: 805.27 Kcal / 3,366.03 KJ	Energia: 722.80 Kcal / 3,021.30 KJ	Energia: 840.04 Kcal / 3,511.37 KJ	Energia: 885.56 Kcal / 3,701.64 KJ	Energia: 510.33 Kcal / 2,133.18 KJ	Energia: 1,436.11 Kcal / 6,002.94 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	20.67 g 78.62 g 17.45 g	34.65 g 43.13 g 6.54 g	30.61 g 38.98 g 12.95 g	59.97 g 36.61 g 5.61 g	42.24 g 54.64 g 14.85 g	24.58 g 14.25 g 2.04 g	29.97 g 113.76 g 38.12 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72.01 g 3.00 g 2.67 g	68.75 g 1.54 g 4.26 g	71.33 g 1.52 g 1.45 g	68.56 g 0.23 g 7.57 g	71.47 g 2.16 g 2.97 g	70.41 g 0.01 g 6.18 g	70.95 g 0.00 g 13.02 g	
3,7,10,15,(1),(12)	1,9	1,3,7,9	10,(12)	1,3,7,15	1,9,15,(3),(12)	1,15,(10),(12)	
Uzsonna	Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Diétás péksütemény sós	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB
	Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 KJ	Energia: 333.06 Kcal / 1,392.19 KJ	Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 302.92 Kcal / 1,266.21 KJ	Energia: 384.52 Kcal / 1,607.29 KJ	Energia: 138.34 Kcal / 578.26 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	12.90 g 13.10 g 7.48 g	9.74 g 21.92 g 6.89 g	11.86 g 15.84 g 4.21 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	13.94 g 15.28 g 4.05 g	7.02 g 22.68 g 8.86 g	4.33 g 0.73 g 0.04 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23.97 g 0.00 g 1.47 g	23.81 g 4.40 g 1.19 g	25.93 g 0.00 g 1.12 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	27.05 g 0.00 g 1.19 g	25.43 g 0.85 g 2.18 g	28.00 g 1.00 g 0.06 g	
1,7	1	1	1	1	1	1	
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Orly csirkemell, Burgonyapüré	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizshús	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika
	Energia: 727.40 Kcal / 3,040.53 KJ	Energia: 1,773.79 Kcal / 7,414.44 KJ	Energia: 551.48 Kcal / 2,305.19 KJ	Energia: 423.50 Kcal / 1,770.23 KJ	Energia: 566.12 Kcal / 2,366.38 KJ	Energia: 471.60 Kcal / 1,971.29 KJ	Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	32.74 g 43.26 g 5.85 g	36.95 g 156.49 g 57.87 g	20.83 g 26.85 g 7.69 g	17.58 g 17.01 g 4.57 g	53.58 g 22.53 g 3.32 g	15.94 g 21.76 g 6.21 g	14.44 g 24.60 g 7.10 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
50.39 g			0.00 g			2.47 g			51.77 g			0.00 g			7.45 g			53.55 g			0.00 g			0.74 g			49.57 g			0.12 g			2.01 g			51.49 g			2.10 g			4.99 g			52.44 g			0.00 g			1.23 g			51.98 g			0.00 g			1.23 g		
1,3,(7)						1,3						9,(1)						1,3,7						1,3,15						1						1																										
Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szalonna (bacon, császár...), Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Savanyú káposzta						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB																									
	Energia: 385.24 Kcal / 1,610.30 Kj						Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 Kj						Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 Kj						Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 Kj						Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47 Kj						Energia: 1,342.94 Kcal / 5,613.49 Kj						Energia: 305.05 Kcal / 1,275.11 Kj																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																					
	10.37 g		24.06 g		7.07 g		14.85 g		15.34 g		4.06 g		11.25 g		11.61 g		4.09 g		10.73 g		22.06 g		6.60 g		8.81 g		24.20 g		6.73 g		20.57 g		124.48 g		45.34 g		9.48 g		15.83 g		6.83 g																					
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																			
31.35 g			0.00 g			1.17 g			32.89 g			0.00 g			1.29 g			34.84 g			0.00 g			0.62 g			30.17 g			0.00 g			1.28 g			30.27 g			0.00 g			0.67 g			33.49 g			0.00 g			6.51 g			30.81 g			0.00 g			0.41 g		
1						1						1						1						1						1,(12)						1,7,10,(12)																										
Ebéd	Szilvaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Tartármártás						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma						Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya						Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt						Csirkebecsinált leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka						Francia hagymaleves, Cigánypecsenye, Hagymás tört burgonya, Vegyes vágott																									
	Energia: 1,033.92 Kcal / 4,321.79 Kj						Energia: 778.57 Kcal / 3,254.42 Kj						Energia: 683.16 Kcal / 2,855.61 Kj						Energia: 807.56 Kcal / 3,375.60 Kj						Energia: 845.91 Kcal / 3,535.90 Kj						Energia: 468.97 Kcal / 1,960.29 Kj						Energia: 1,398.40 Kcal / 5,845.31 Kj																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																					
	19.59 g		77.38 g		17.31 g		33.74 g		41.93 g		6.40 g		29.14 g		37.28 g		12.85 g		59.29 g		35.55 g		5.53 g		40.77 g		52.94 g		14.75 g		23.49 g		13.20 g		1.93 g		29.18 g		112.77 g		38.00 g																					
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																			
62.85 g			3.00 g			2.47 g			65.74 g			1.54 g			4.09 g			64.63 g			1.22 g			1.24 g			63.45 g			0.23 g			7.32 g			64.77 g			1.86 g			2.76 g			63.62 g			0.01 g			5.98 g			64.70 g			0.00 g			12.03 g		
3,7,10,15,(1),(12)						1,9						1,3,7,9						10,(12)						1,3,7,15						1,9,15,(3),(12)						1,15,(10),(12)																										
Vacsora																																																														

(06140) Diab.
30-65-50 g
CH R-E-V





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Orly csirkemell, Burgonyapüré	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL DIAB , Lillahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika
		Energia: 727.40 Kcal / 3,040.53 KJ	Energia: 1.773.79 Kcal / 7,414.44 KJ	Energia: 639.30 Kcal / 2,672.27 KJ	Energia: 423.50 Kcal / 1,770.23 KJ	Energia: 566.12 Kcal / 2,366.38 KJ	Energia: 471.60 Kcal / 1,971.29 KJ	Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.74 g 43.26 g 5.85 g	36.95 g 156.49 g 57.87 g	41.17 g 31.20 g 6.90 g	17.58 g 17.01 g 4.57 g	53.58 g 22.53 g 3.32 g	15.94 g 21.76 g 6.21 g	14.44 g 24.60 g 7.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.39 g 0.00 g 2.47 g	51.77 g 0.00 g 7.45 g	48.79 g 0.00 g 1.03 g	49.57 g 0.12 g 2.01 g	51.49 g 2.10 g 4.99 g	52.44 g 0.00 g 1.23 g	51.98 g 0.00 g 1.23 g		
1,3,(7)	1,3		1,3,7	1,3,15	1	1		
(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szalonna (bacon, császár...), Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Savanyú káposzta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 385.24 Kcal / 1,610.30 KJ	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ	Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 KJ	Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 KJ	Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47 KJ	Energia: 1,342.94 Kcal / 5,613.49 KJ	Energia: 305.05 Kcal / 1,275.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.37 g 24.06 g 7.07 g	14.85 g 15.34 g 4.06 g	11.25 g 11.61 g 4.09 g	10.73 g 22.06 g 6.60 g	8.81 g 24.20 g 6.73 g	20.57 g 124.48 g 45.34 g	9.48 g 15.83 g 6.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.35 g 0.00 g 1.17 g	32.89 g 0.00 g 1.29 g	34.84 g 0.00 g 0.62 g	30.17 g 0.00 g 1.28 g	30.27 g 0.00 g 0.67 g	33.49 g 0.00 g 6.51 g	30.81 g 0.00 g 0.41 g		
1	1	1	1	1	1,(12)	1,7,10,(12)		





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 230.99 Kcal / 965.54 KJ	Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 KJ	Energia: 235.84 Kcal / 985.81 KJ	Energia: 230.99 Kcal / 965.54 KJ	Energia: 127.72 Kcal / 533.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.75 g 5.95 g 0.45 g	9.80 g 15.51 g 4.19 g	4.00 g 16.40 g 7.75 g	8.90 g 20.81 g 6.16 g	3.19 g 14.39 g 3.82 g	4.00 g 16.40 g 7.75 g	7.96 g 3.04 g 1.47 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15.98 g 9.49 g 0.15 g	16.84 g 0.04 g 1.09 g	16.01 g 0.04 g 0.05 g	16.67 g 6.28 g 1.06 g	22.39 g 5.36 g 0.25 g	16.01 g 0.04 g 0.05 g	16.41 g 0.04 g 0.06 g	
	15	1,15	1,7,15	1,15	1,15,(12)	1,7,15	1,7,15	
	Ebéd	Szilvaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Csirkebecsinált leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Francia hagymaleves, Cigánypecsenye, Hagymás tört burgonya, Vegyes vágott
		Energia: 1,033.92 Kcal / 4,321.79 KJ	Energia: 725.18 Kcal / 3,031.25 KJ	Energia: 631.48 Kcal / 2,639.59 KJ	Energia: 807.56 Kcal / 3,375.60 KJ	Energia: 826.09 Kcal / 3,453.06 KJ	Energia: 468.97 Kcal / 1,960.29 KJ	Energia: 1,379.54 Kcal / 5,766.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
19.59 g 77.38 g 17.31 g		31.91 g 39.53 g 6.12 g	27.11 g 34.34 g 12.05 g	59.29 g 35.55 g 5.53 g	40.04 g 52.09 g 14.70 g	23.49 g 13.20 g 1.93 g	28.79 g 112.27 g 37.94 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
62.85 g 3.00 g 2.47 g	59.73 g 1.54 g 3.76 g	60.47 g 1.22 g 1.20 g	63.45 g 0.23 g 7.32 g	61.42 g 1.71 g 2.66 g	63.62 g 0.01 g 5.98 g	61.57 g 0.00 g 11.54 g		
3,7,10,15,(1),(12)	1,9	1,3,7,9	10,(12)	1,3,7,15	1,9,15,(3),(12)	1,15,(10),(12)		
Uzsonna	Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény sós	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB	
	Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ	Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ	Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 262.68 Kcal / 1,098.00 KJ	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ	Energia: 88.64 Kcal / 370.52 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	11.32 g 12.89 g 7.46 g	8.16 g 21.71 g 6.87 g	10.28 g 15.63 g 4.19 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	12.36 g 15.07 g 4.03 g	3.90 g 12.60 g 4.92 g	2.39 g 0.48 g 0.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		16.00 g	0.00 g	1.44 g	15.84 g	4.40 g	1.16 g	17.96 g	0.00 g	1.09 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	19.08 g	0.00 g	1.16 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	18.16 g	1.00 g	0.03 g				
		1,7			1			1			1			1			1			1						
Vacsora		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Orly csirkemell, Burgonyapüré			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika						
	Energia:	727.40 Kcal / 3,040.53 KJ			1,773.79 Kcal / 7,414.44 KJ			639.30 Kcal / 2,672.27 KJ			423.50 Kcal / 1,770.23 KJ			566.12 Kcal / 2,366.38 KJ			471.60 Kcal / 1,971.29 KJ			489.38 Kcal / 2,045.61 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		32.74 g	43.26 g	5.85 g	36.95 g	156.49 g	57.87 g	41.17 g	31.20 g	6.90 g	17.58 g	17.01 g	4.57 g	53.58 g	22.53 g	3.32 g	15.94 g	21.76 g	6.21 g	14.44 g	24.60 g	7.10 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	50.39 g	0.00 g	2.47 g	51.77 g	0.00 g	7.45 g	48.79 g	0.00 g	1.03 g	49.57 g	0.12 g	2.01 g	51.49 g	2.10 g	4.99 g	52.44 g	0.00 g	1.23 g	51.98 g	0.00 g	1.23 g					
		1,3,(7)			1,3			1,3,7			1,3,15			1			1									
(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kenőmájás, allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szalonna (bacon, császár...), Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Savanyú káposzta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB						
		Energia:	385.24 Kcal / 1,610.30 KJ			330.58 Kcal / 1,381.82 KJ			290.24 Kcal / 1,213.20 KJ			363.86 Kcal / 1,520.93 KJ			375.95 Kcal / 1,571.47 KJ			1,342.94 Kcal / 5,613.49 KJ			305.05 Kcal / 1,275.11 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
			10.37 g	24.06 g	7.07 g	14.85 g	15.34 g	4.06 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	10.73 g	22.06 g	6.60 g	8.81 g	24.20 g	6.73 g	20.57 g	124.48 g	45.34 g	9.48 g	15.83 g	6.83 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	31.35 g	0.00 g	1.17 g	32.89 g	0.00 g	1.29 g	34.84 g	0.00 g	0.62 g	30.17 g	0.00 g	1.28 g	30.27 g	0.00 g	0.67 g	33.49 g	0.00 g	6.51 g	30.81 g	0.00 g	0.41 g					
		1			1			1			1			1			1,(12)			1,7,10,(12)						
Tízórai																										





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06180) Diab.30-15- 60-15-40 CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 230.99 Kcal / 965.54 KJ	Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 KJ	Energia: 235.84 Kcal / 985.81 KJ	Energia: 230.99 Kcal / 965.54 KJ	Energia: 127.72 Kcal / 533.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.75 g 5.95 g 0.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.80 g 15.51 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4.00 g 16.40 g 7.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.90 g 20.81 g 6.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3.19 g 14.39 g 3.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4.00 g 16.40 g 7.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.96 g 3.04 g 1.47 g
		Szénhidrát Cukor Só 15.98 g 9.49 g 0.15 g	Szénhidrát Cukor Só 16.84 g 0.04 g 1.09 g	Szénhidrát Cukor Só 16.01 g 0.04 g 0.05 g	Szénhidrát Cukor Só 16.67 g 6.28 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 22.39 g 5.36 g 0.25 g	Szénhidrát Cukor Só 16.01 g 0.04 g 0.05 g	Szénhidrát Cukor Só 16.41 g 0.04 g 0.06 g
	15	1,15	1,7,15	1,15	1,15,(12)	1,7,15	1,7,15	
	Ebéd	Szilvaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Csirkebecsinált leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Francia hagymaleves, Cigánypecsenye, Hagymás tört burgonya, Vegyes vágott
		Energia: 1,033.92 Kcal / 4,321.79 KJ	Energia: 725.18 Kcal / 3,031.25 KJ	Energia: 631.48 Kcal / 2,639.59 KJ	Energia: 807.56 Kcal / 3,375.60 KJ	Energia: 826.09 Kcal / 3,453.06 KJ	Energia: 468.97 Kcal / 1,960.29 KJ	Energia: 1,379.54 Kcal / 5,766.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19.59 g 77.38 g 17.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 31.91 g 39.53 g 6.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 27.11 g 34.34 g 12.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 59.29 g 35.55 g 5.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 40.04 g 52.09 g 14.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23.49 g 13.20 g 1.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 28.79 g 112.27 g 37.94 g
		Szénhidrát Cukor Só 62.85 g 3.00 g 2.47 g	Szénhidrát Cukor Só 59.73 g 1.54 g 3.76 g	Szénhidrát Cukor Só 60.47 g 1.22 g 1.20 g	Szénhidrát Cukor Só 63.45 g 0.23 g 7.32 g	Szénhidrát Cukor Só 61.42 g 1.71 g 2.66 g	Szénhidrát Cukor Só 63.62 g 0.01 g 5.98 g	Szénhidrát Cukor Só 61.57 g 0.00 g 11.54 g
	3,7,10,15,(1),(12)	1,9	1,3,7,9	10,(12)	1,3,7,15	1,9,15,(3),(12)	1,15,(10),(12)	
	Uzsonna	Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény sós	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ	Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ	Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 262.68 Kcal / 1,098.00 KJ	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ	Energia: 88.64 Kcal / 370.52 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.32 g 12.89 g 7.46 g		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.16 g 21.71 g 6.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.28 g 15.63 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.75 g 5.95 g 0.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.36 g 15.07 g 4.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3.90 g 12.60 g 4.92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 2.39 g 0.48 g 0.03 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		16.00 g	0.00 g	1.44 g	15.84 g	4.40 g	1.16 g	17.96 g	0.00 g	1.09 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	19.08 g	0.00 g	1.16 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	18.16 g	1.00 g	0.03 g			
		1,7			1			1			1			1			1			1					
Vacsora		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Orly csirkemell, Burgonyapüré			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika					
		Energia: 681.00 Kcal / 2,846.58 KJ			Energia: 1,724.42 Kcal / 7,208.08 KJ			Energia: 564.09 Kcal / 2,357.90 KJ			Energia: 352.92 Kcal / 1,475.21 KJ			Energia: 506.65 Kcal / 2,117.80 KJ			Energia: 419.53 Kcal / 1,753.64 KJ			Energia: 437.31 Kcal / 1,827.96 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		31.74 g	42.20 g	5.57 g	35.45 g	156.34 g	57.85 g	36.33 g	27.53 g	6.09 g	14.65 g	14.18 g	3.81 g	51.38 g	19.98 g	3.17 g	13.90 g	21.49 g	6.19 g	12.40 g	24.33 g	7.08 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	42.39 g	0.00 g	2.31 g	41.46 g	0.00 g	7.44 g	43.05 g	0.00 g	0.92 g	41.31 g	0.10 g	1.69 g	41.44 g	1.65 g	4.68 g	42.12 g	0.00 g	1.20 g	41.66 g	0.00 g	1.20 g				
		1,3,(7)			1,3			1,3,7			1,3,15			1			1								
(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL											
		Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61 KJ			Energia: 434.72 Kcal / 1,817.13 KJ			Energia: 394.38 Kcal / 1,648.51 KJ			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 480.09 Kcal / 2,006.78 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		14.44 g	24.60 g	7.10 g	18.92 g	15.88 g	4.09 g	15.32 g	12.15 g	4.12 g	14.80 g	22.60 g	6.63 g	12.88 g	24.74 g	6.76 g	g	g	g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	51.98 g	0.00 g	1.23 g	53.52 g	0.00 g	1.35 g	55.47 g	0.00 g	0.68 g	50.80 g	0.00 g	1.34 g	50.90 g	0.00 g	0.73 g	g	g	g	g	g					
		1			1			1			1			1			1			1					
Ebéd		Szilvaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Tartármártás			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt											



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Ebéd	Energia: 981.52 Kcal / 4,102.75 KJ			Energia: 671.79 Kcal / 2,808.08 KJ			Energia: 528.11 Kcal / 2,207.50 KJ			Energia: 710.12 Kcal / 2,968.30 KJ			Energia: 766.63 Kcal / 3,204.51 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.50 g	76.14 g	17.16 g	30.09 g	37.12 g	5.83 g	23.06 g	28.47 g	10.46 g	57.25 g	32.39 g	5.29 g	37.83 g	49.55 g	14.55 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.68 g	3.00 g	2.28 g	53.72 g	1.54 g	3.43 g	52.14 g	1.21 g	1.11 g	48.14 g	0.23 g	6.57 g	51.37 g	1.26 g	2.35 g	g	g	g	g	g	g	
	3,7,10,15,(1),(12)			1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Orly csirkemell, Burgonyapüré			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta								
		Energia: 727.40 Kcal / 3,040.53 KJ			Energia: 1,773.79 Kcal / 7,414.44 KJ			Energia: 639.30 Kcal / 2,672.27 KJ			Energia: 423.50 Kcal / 1,770.23 KJ			Energia: 566.12 Kcal / 2,366.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.74 g	43.26 g	5.85 g	36.95 g	156.49 g	57.87 g	41.17 g	31.20 g	6.90 g	17.58 g	17.01 g	4.57 g	53.58 g	22.53 g	3.32 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
50.39 g	0.00 g	2.47 g	51.77 g	0.00 g	7.45 g	48.79 g	0.00 g	1.03 g	49.57 g	0.12 g	2.01 g	51.49 g	2.10 g	4.99 g	g	g	g	g	g	g		
1,3,(7)			1,3						1,3,7			1,3,15			1			1				
(06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szalonna (bacon, császár...), Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Savanyú káposzta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 385.24 Kcal / 1,610.30 KJ			Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ			Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 KJ			Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 KJ			Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47 KJ			Energia: 1,342.94 Kcal / 5,613.49 KJ			Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.37 g	24.06 g	7.07 g	14.85 g	15.34 g	4.06 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	10.73 g	22.06 g	6.60 g	8.81 g	24.20 g	6.73 g	20.57 g	124.48 g	45.34 g	8.81 g	24.20 g	6.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	31.35 g	0.00 g	1.17 g	32.89 g	0.00 g	1.29 g	34.84 g	0.00 g	0.62 g	30.17 g	0.00 g	1.28 g	30.27 g	0.00 g	0.67 g	g	g	g	30.27 g	0.00 g	0.67 g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		1			1			1			1			1,(12)			1					
														33.49 g			0.00 g			6.51 g		
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL DIAB					
	Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 223.54 Kcal / 934.40 KJ			Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23 KJ			Energia: 261.87 Kcal / 1,094.62 KJ			Energia: 223.54 Kcal / 934.40 KJ			Energia: 124.82 Kcal / 521.75 KJ					
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír							
	1.20 g 9.52 g 0.72 g	11.38 g 15.72 g 4.21 g	5.42 g 10.26 g 8.44 g	10.48 g 21.02 g 6.18 g	4.21 g 14.52 g 3.83 g	5.42 g 10.26 g 8.44 g	4.57 g 0.99 g 0.04 g	26.91 g 0.04 g 1.12 g	26.91 g 0.04 g 0.71 g	24.64 g 6.28 g 1.09 g	27.55 g 5.36 g 0.27 g	26.91 g 0.04 g 0.71 g	23.67 g 0.57 g 0.07 g	23.67 g 0.57 g 0.07 g	23.67 g 0.57 g 0.07 g							
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só							
25.52 g 15.16 g 0.24 g	24.81 g 0.04 g 1.12 g	26.91 g 0.04 g 0.71 g	24.64 g 6.28 g 1.09 g	27.55 g 5.36 g 0.27 g	26.91 g 0.04 g 0.71 g	23.67 g 0.57 g 0.07 g	23.67 g 0.57 g 0.07 g	23.67 g 0.57 g 0.07 g	23.67 g 0.57 g 0.07 g	23.67 g 0.57 g 0.07 g	23.67 g 0.57 g 0.07 g	23.67 g 0.57 g 0.07 g	23.67 g 0.57 g 0.07 g	23.67 g 0.57 g 0.07 g								
15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15,(12)	1,15	1,15	1,15														
Ebéd	Szilvaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves DIAB, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórat			Csirkebecsinált leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Francia hagymaleves, Cigánypecsenye, Hagymás tört burgonya, Vegyes vágott					
	Energia: 437.02 Kcal / 1,826.74 KJ	Energia: 836.44 Kcal / 3,496.32 KJ			Energia: 519.28 Kcal / 2,170.59 KJ			Energia: 840.04 Kcal / 3,511.37 KJ			Energia: 820.99 Kcal / 3,431.74 KJ			Energia: 510.33 Kcal / 2,133.18 KJ			Energia: 1,436.11 Kcal / 6,002.94 KJ					
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír							
	4.65 g 15.99 g 9.14 g	35.48 g 43.22 g 6.74 g	18.28 g 24.62 g 4.50 g	59.97 g 36.61 g 5.61 g	35.23 g 47.21 g 10.28 g	24.58 g 14.25 g 2.04 g	29.97 g 113.76 g 38.12 g	67.98 g 21.98 g 1.78 g	75.35 g 1.54 g 4.26 g	65.29 g 1.57 g 1.39 g	68.56 g 0.23 g 7.57 g	78.99 g 2.16 g 2.31 g	70.41 g 0.01 g 6.18 g	70.41 g 0.01 g 6.18 g	70.41 g 0.01 g 6.18 g	70.95 g 0.00 g 13.02 g						
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só							
67.98 g 21.98 g 1.78 g	75.35 g 1.54 g 4.26 g	65.29 g 1.57 g 1.39 g	68.56 g 0.23 g 7.57 g	78.99 g 2.16 g 2.31 g	70.41 g 0.01 g 6.18 g	70.41 g 0.01 g 6.18 g	70.41 g 0.01 g 6.18 g	70.41 g 0.01 g 6.18 g	70.41 g 0.01 g 6.18 g	70.41 g 0.01 g 6.18 g	70.41 g 0.01 g 6.18 g	70.41 g 0.01 g 6.18 g	70.41 g 0.01 g 6.18 g	70.95 g 0.00 g 13.02 g								
10,(12)	1,9	1,3,9	10,(12)	1,3,15	1,9,15,(3),(12)	1,15,(10),(12)	1,15,(10),(12)	1,15,(10),(12)														
Uzsonna	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény sós			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB					
	Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ	Energia: 333.06 Kcal / 1,392.19 KJ			Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 302.92 Kcal / 1,266.21 KJ			Energia: 384.52 Kcal / 1,607.29 KJ			Energia: 138.34 Kcal / 578.26 KJ					
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

			4.98 g	10.20 g	8.44 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4.33 g	0.73 g	0.04 g	
			Szénhidrát	Cukor	Só	9.74 g	21.92 g	6.89 g	11.86 g	15.84 g	4.21 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.94 g	15.28 g	4.05 g	7.02 g	22.68 g	8.86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	
			25.57 g	0.00 g	0.71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	28.00 g	1.00 g	0.06 g	
			23.81 g	4.40 g	1.19 g	23.81 g	4.40 g	1.19 g	25.93 g	0.00 g	1.12 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.05 g	0.00 g	1.19 g	25.43 g	0.85 g	2.18 g				
			1	1			1			1			1			1								
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Orly csirkemell, Burgonyapüré			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika					
	Energia: 764.59 Kcal / 3,195.99 Kj			Energia: 1,773.79 Kcal / 7,414.44 Kj			Energia: 639.30 Kcal / 2,672.27 Kj			Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36 Kj			Energia: 566.12 Kcal / 2,366.38 Kj			Energia: 471.60 Kcal / 1,971.29 Kj			Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	36.05 g	44.80 g	6.05 g	36.95 g	156.49 g	57.87 g	41.17 g	31.20 g	6.90 g	11.04 g	10.17 g	1.61 g	53.58 g	22.53 g	3.32 g	15.94 g	21.76 g	6.21 g	14.44 g	24.60 g	7.10 g	14.44 g	24.60 g	7.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.73 g	1.54 g	2.60 g	51.77 g	0.00 g	7.45 g	48.79 g	0.00 g	1.03 g	49.06 g	0.12 g	1.95 g	51.49 g	2.10 g	4.99 g	52.44 g	0.00 g	1.23 g	51.98 g	0.00 g	1.23 g	51.98 g	0.00 g	1.23 g	
			1,3			1			1,3,15			1			1									
(05021) HalOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma1-3	Reggeli			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Tej, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 338.73 Kcal / 1,415.89 Kj			Energia: 319.92 Kcal / 1,337.27 Kj			Energia: 328.24 Kcal / 1,372.04 Kj			Energia: 346.10 Kcal / 1,446.70 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	10.69 g	11.93 g	4.22 g	12.76 g	12.33 g	5.98 g	11.20 g	12.55 g	3.19 g	12.50 g	13.33 g	4.98 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	46.74 g	9.99 g	0.35 g	39.09 g	0.00 g	0.31 g	42.33 g	16.51 g	0.33 g	43.51 g	3.48 g	0.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1,7			1,7			1,3			1,7,(12)			1			1						





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05021) HaIOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma1-3	Tízórai		Körte	Körte	Körtekompót	Körte		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 104.01 Kcal / 434.76 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.38 g 0.06 g 0.01 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	25.30 g 14.10 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g	
						1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves csirkehúsból, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Körte	Daragaluska leves, Vagdalt, Burgonyafőz kefir póré, Diétás pékáru BL, ebédhez	Brokkolikrémesleves, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 450.88 Kcal / 1,884.68 KJ	Energia: 678.95 Kcal / 2,838.01 KJ	Energia: 500.24 Kcal / 2,091.00 KJ	Energia: 496.31 Kcal / 2,074.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	17.66 g 19.80 g 3.27 g	27.59 g 27.14 g 9.68 g	17.87 g 13.89 g 2.07 g	21.36 g 22.18 g 6.82 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	49.49 g 1.51 g 1.70 g	79.91 g 17.20 g 1.31 g	74.86 g 1.51 g 2.87 g	52.20 g 2.52 g 4.51 g	g g g	g g g		
	1,9	1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,(3)	1	1		
Uzsonna		Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paprika			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 260.73 Kcal / 1,089.85 KJ	Energia: 333.81 Kcal / 1,395.33 KJ	Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ	Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	g g g	7.47 g 6.78 g 3.04 g	11.06 g 13.11 g 5.32 g	7.55 g 11.55 g 3.49 g	6.08 g 6.08 g 1.47 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	42.16 g 15.59 g 0.16 g	42.50 g 13.39 g 0.58 g	26.50 g 9.45 g 0.38 g	43.11 g 13.39 g 0.26 g	g g g	g g g		
	1,7	1,7	7	1	1	1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05201) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM1-3	Reggeli		Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Tej, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 338.73 Kcal / 1,415.89 KJ	Energia: 319.92 Kcal / 1,337.27 KJ	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 346.10 Kcal / 1,446.70 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	10.69 g 11.93 g 4.22 g	12.76 g 12.33 g 5.98 g	7.22 g 12.46 g 3.39 g	12.50 g 13.33 g 4.98 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	46.74 g 9.99 g 0.35 g	39.09 g 0.00 g 0.31 g	42.18 g 16.51 g 0.34 g	43.51 g 3.48 g 0.42 g	g g g	g g g	
		1,7	1,7	1	1,7,(12)	1	1	
	Tízórai		Alma	Körte	Almakompót	Körte		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g		
					1	1		
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Túrógombóc, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőz kefir póre, Diétás pékáru BL, ebédhez	Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Húsos szós, Főtt tészta, Reszelt sajt			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 450.88 Kcal / 1,884.68 KJ	Energia: 596.95 Kcal / 2,495.25 KJ	Energia: 493.13 Kcal / 2,061.28 KJ	Energia: 456.70 Kcal / 1,909.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	17.66 g 19.80 g 3.27 g	26.85 g 16.17 g 6.67 g	13.02 g 21.19 g 4.79 g	15.46 g 22.08 g 6.00 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	49.49 g 1.51 g 1.70 g	84.64 g 37.48 g 1.63 g	61.49 g 1.50 g 2.05 g	48.27 g 2.02 g 1.38 g	g g g	g g g		
	1,9	1,7,9	1,7	1,7,9	1	1		
Uzsonna								





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05201) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM1-3	Uzsonna		Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 260.73 Kcal / 1,089.85 KJ	Energia: 333.81 Kcal / 1,395.33 KJ	Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ	Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	7.47 g 6.78 g 3.04 g	11.06 g 13.11 g 5.32 g	7.55 g 11.55 g 3.49 g	6.08 g 6.08 g 1.47 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	42.16 g 15.59 g 0.16 g	42.50 g 13.39 g 0.58 g	26.50 g 9.45 g 0.38 g	43.11 g 13.39 g 0.26 g	g g g	g g g		
	1,7	1,7	7	1	1	1		
(05311) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 1-3	Reggeli		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ	Energia: 257.78 Kcal / 1,077.52 KJ	Energia: 328.24 Kcal / 1,372.04 KJ	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	5.65 g 9.65 g 2.18 g	6.09 g 7.00 g 4.42 g	11.20 g 12.55 g 3.19 g	5.75 g 9.16 g 2.12 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	g g g	57.99 g 21.42 g 0.18 g	42.01 g 5.99 g 0.40 g	42.33 g 16.51 g 0.33 g	44.75 g 9.47 g 0.19 g	g g g	g g g	
		1	1	1,3	1,(12)	1	1	
	Tízórai	Alma	Körte	Almakompót	Alma			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
g g g		0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	g g g	g g g		
					1	1		
Ebéd								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05311) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 1-3	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves csirkehúsból, Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor, Növényi tejfől, Alma	Daragaluska leves, Vagdalt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórát		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 437.71 Kcal / 1,829.63 Kj	Energia: 429.52 Kcal / 1,795.39 Kj	Energia: 514.68 Kcal / 2,151.36 Kj	Energia: 434.64 Kcal / 1,816.80 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	17.12 g 18.78 g 3.21 g	12.71 g 12.14 g 1.71 g	18.01 g 13.91 g 2.07 g	17.44 g 18.85 g 5.03 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	49.06 g 1.51 g 1.56 g	66.06 g 15.59 g 0.97 g	78.20 g 1.51 g 2.06 g	48.30 g 2.52 g 3.98 g	g g g	g g g		
	9	1,3,9	1,3,9	1,3,9	1,9,(3)	1	1	
(05311) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 1-3	Uzsonna		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj	Energia: 267.55 Kcal / 1,118.36 Kj	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj	Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	7.82 g 6.69 g 1.82 g	5.82 g 8.14 g 1.94 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	6.08 g 6.08 g 1.47 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	42.40 g 15.59 g 0.43 g	42.46 g 13.39 g 0.18 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	43.11 g 13.39 g 0.26 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1		
(05331) Tej,szója,zab cm,fokh,OM 1-3	Reggeli		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj	Energia: 257.78 Kcal / 1,077.52 Kj	Energia: 328.24 Kcal / 1,372.04 Kj	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.09 g	7.00 g	4.42 g	11.20 g	12.55 g	3.19 g	5.75 g	9.16 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	42.01 g	5.99 g	0.40 g	42.33 g	16.51 g	0.33 g	44.75 g	9.47 g	0.19 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1,3			1,(12)			1			1					
Tízórai				Alma			Körte			Almakompót			Alma								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.24 g	0.24 g	0.01 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	5.32 g	1.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	g
																1			1		
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves csirkehúsból, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Vagdalt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 437.71 Kcal / 1,829.63 Kj			Energia: 429.52 Kcal / 1,795.39 Kj			Energia: 514.68 Kcal / 2,151.36 Kj			Energia: 380.51 Kcal / 1,590.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	17.12 g	18.78 g	3.21 g	12.71 g	12.14 g	1.71 g	18.01 g	13.91 g	2.07 g	14.94 g	16.48 g	4.06 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	49.06 g	1.51 g	1.56 g	66.06 g	15.59 g	0.97 g	78.20 g	1.51 g	2.06 g	42.77 g	0.02 g	3.74 g	g	g	g	g	g	g	g
	9			1,3,9			1,3,9			1,3,9			1,9,(3)			1			1		
Uzsonna				Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj			Energia: 267.55 Kcal / 1,118.36 Kj			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj			Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	7.82 g	6.69 g	1.82 g	5.82 g	8.14 g	1.94 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	6.08 g	6.08 g	1.47 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g																					
1			1			1			1			1			1						
Reggeli				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj			Energia: 272.52 Kcal / 1,139.13 Kj			Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj			Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1,(12)			1			1						
Tízórai				Alma			Körte			Almakompót			Körte								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1			1						1			1						
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Sonkás kocka, Alma			Daragaluska leves, Vagdalt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 437.71 Kcal / 1,829.63 Kj			Energia: 660.80 Kcal / 2,762.14 Kj			Energia: 486.77 Kcal / 2,034.70 Kj			Energia: 552.27 Kcal / 2,308.49 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(05511)
TM,TO,OM,k
ók,szój,marh,
citr.par1-3



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	49.06 g	1.51 g	1.56 g	99.82 g	5.01 g	4.32 g	60.97 g	1.50 g	2.05 g	74.57 g	4.02 g	0.94 g	g	g	g	g	g	g										
		9			9			1			1,9			1			1															
Uzsonna		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka						Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paprika												
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj						Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 Kj						Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj						Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
	g	g	g	7.82 g	6.69 g	1.82 g	8.37 g	8.21 g	2.08 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	6.08 g	6.08 g	1.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
g	g	g	42.40 g	15.59 g	0.43 g	42.79 g	13.39 g	0.50 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	43.11 g	13.39 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
		1			1			1			1			1			1															
Reggeli		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj						Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 Kj						Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 Kj						Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
	g	g	g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	8.18 g	9.58 g	2.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
g	g	g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	41.70 g	13.39 g	0.33 g	40.64 g	5.99 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
		1			1			1			1			1			1															
Tízórai		Szőlő						Szőlő						Szőlő						Szőlő												
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 40.32 Kcal / 168.54 Kj						Energia: 40.32 Kcal / 168.54 Kj						Energia: 40.32 Kcal / 168.54 Kj						Energia: 40.32 Kcal / 168.54 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
	g	g	g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
g	g	g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
		1			1																											
Ebéd																																

(05521)
TMTOKuk,par
csir,hal,alm,
cm,kör1-3



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05521) TMTOKuk,par ,csir,hal,alm, cm,kör1-3	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Szőlő	Daragaluska leves, Vagdalt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 377.20 Kcal / 1,576.70 KJ	Energia: 390.66 Kcal / 1,632.96 KJ	Energia: 486.77 Kcal / 2,034.70 KJ	Energia: 332.09 Kcal / 1,388.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	13.71 g 16.25 g 2.85 g	11.41 g 11.58 g 1.94 g	22.34 g 16.53 g 2.51 g	9.95 g 23.93 g 4.64 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	42.99 g 6.51 g 1.52 g	59.20 g 15.59 g 0.90 g	60.97 g 1.50 g 2.05 g	19.03 g 0.11 g 1.30 g	g g g	g g g	
		9	1,9	1	1,9	1	1	
	Uzsonna		Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 294.58 Kcal / 1,231.34 KJ	Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 249.14 Kcal / 1,041.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
g g g		6.98 g 10.96 g 2.84 g	5.62 g 8.09 g 1.94 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	5.88 g 6.03 g 1.47 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	41.65 g 13.39 g 0.28 g	41.91 g 13.39 g 0.18 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	42.56 g 13.39 g 0.26 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1		
(05531) TM,TO,szója, mogyM1-3	Reggeli		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Növényi szendvicsszós, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ	Energia: 257.78 Kcal / 1,077.52 KJ	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	5.65 g 9.65 g 2.18 g	6.09 g 7.00 g 4.42 g	7.22 g 12.46 g 3.39 g	5.75 g 9.16 g 2.12 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1			1,(12)			1			1								
Tízórai				Alma			Körte			Almakompót			Körte											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.24 g	0.24 g	0.01 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	5.32 g	1.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
																1			1					
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Vagdalt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 437.71 Kcal / 1,829.63 Kj			Energia: 402.52 Kcal / 1,682.53 Kj			Energia: 486.77 Kcal / 2,034.70 Kj			Energia: 614.95 Kcal / 2,570.49 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	17.12 g	18.78 g	3.21 g	11.71 g	12.03 g	1.94 g	22.34 g	16.53 g	2.51 g	15.64 g	24.91 g	5.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	49.06 g	1.51 g	1.56 g	60.65 g	15.59 g	0.92 g	60.97 g	1.50 g	2.05 g	80.70 g	6.52 g	1.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	9			1,9			1			1,9			1			1								
Uzsonna				Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj			Energia: 267.55 Kcal / 1,118.36 Kj			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj			Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	7.82 g	6.69 g	1.82 g	5.82 g	8.14 g	1.94 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	6.08 g	6.08 g	1.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	42.40 g	15.59 g	0.43 g	42.46 g	13.39 g	0.18 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	43.11 g	13.39 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1									1			1								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

(05570)
Tej,tojás,rozsm
mentes

Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 180.47 Kcal / 754.36 Kj			Energia: 257.07 Kcal / 1,074.55 Kj			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	8.97 g	14.56 g	4.01 g	5.51 g	10.83 g	4.04 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	3.07 g	23.42 g	6.68 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	3.17 g	0.00 g	1.20 g	33.12 g	0.00 g	0.46 g	0.45 g	0.00 g	1.19 g	28.55 g	0.00 g	0.51 g	g	g	g	g	g	g
1		1			1			1			1			1			1			
Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 Kj			Energia: 186.64 Kcal / 780.16 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	0.19 g	16.86 g	4.16 g	0.93 g	9.66 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	44.87 g	31.97 g	0.20 g	24.13 g	19.98 g	0.64 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g
1		1			1			1			1,(12)			1			1			
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj			Energia: 740.33 Kcal / 3,094.58 Kj			Energia: 590.00 Kcal / 2,466.20 Kj			Energia: 888.55 Kcal / 3,714.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	19.90 g	19.71 g	2.74 g	34.98 g	16.19 g	3.25 g	27.95 g	42.45 g	10.46 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g																						
					96.89 g	3.02 g	3.14 g	118.49 g	14.05 g	2.52 g	75.82 g	4.05 g	5.49 g	96.92 g	9.04 g	2.47 g																												
		1,9			1,9			1,10,(12)			1,9			1			1																											
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj					Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj					Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj													
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav					
	g	g	g	g		5.25 g	21.32 g	6.85 g		7.37 g	15.24 g	4.17 g		1.50 g	11.90 g	0.90 g		9.45 g	14.68 g	4.01 g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g				
Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g			1.13 g	4.40 g	1.12 g		3.25 g	0.00 g	1.05 g		31.80 g	18.90 g	0.30 g		4.37 g	0.00 g	1.12 g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g	
		1			1			1			1			1			1			1																								
Vacsora		Almalé, Sült szalonna, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Lilahagyma					Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús					Almalé, Pizzaszelet					Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta																											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 1,643.98 Kcal / 6,871.84 Kj					Energia: 689.36 Kcal / 2,881.52 Kj					Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 Kj					Energia: 520.50 Kcal / 2,175.69 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj													
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav					
	g	g	g	g		21.80 g	146.29 g	55.35 g		26.04 g	33.57 g	9.62 g		18.54 g	16.95 g	2.68 g		25.89 g	13.05 g	1.90 g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g				
Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g			56.61 g	0.00 g	7.03 g		66.94 g	0.00 g	0.91 g		109.77 g	0.20 g	3.12 g		73.61 g	9.99 g	3.50 g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g					
		1			9,(1)			1			1			1			1			1																								
(05571) Tej,tojás,rozsmentes1-3	Reggeli		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Rizstej, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL																										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj					Energia: 257.78 Kcal / 1,077.52 Kj					Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj					Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav				
		g	g	g	g		5.65 g	9.65 g	2.18 g		6.09 g	7.00 g	4.42 g		7.22 g	12.46 g	3.39 g		5.75 g	9.16 g	2.12 g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g																																																											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																			
57.99 g			21.42 g			0.18 g			42.01 g			5.99 g			0.40 g			42.18 g			16.51 g			0.34 g			44.75 g			9.47 g			0.19 g																										
1						1						1						1,(12)						1						1																													
Tízórai						Banán						Narancs						Almakompót						Banán																																			
Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj						Energia: 41.41 Kcal / 173.09 Kj						Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj						Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																							
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																	
g			g			g			1.95 g			0.15 g			0.00 g			0.60 g			0.20 g			0.00 g			0.24 g			0.24 g			0.01 g			1.95 g			0.15 g			0.00 g			g			g			g								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
g			g			g			36.30 g			0.00 g			0.08 g			8.50 g			0.00 g			0.01 g			5.32 g			1.00 g			0.01 g			36.30 g			0.00 g			0.08 g			g			g			g			g			g		
																								1						1																													
Ebéd						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma						Daragaluska leves, Vagdalt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																																			
Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 437.71 Kcal / 1,829.63 Kj						Energia: 402.52 Kcal / 1,682.53 Kj						Energia: 486.77 Kcal / 2,034.70 Kj						Energia: 614.95 Kcal / 2,570.49 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																							
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv								
g			g			g			17.12 g			18.78 g			3.21 g			11.71 g			12.03 g			1.94 g			22.34 g			16.53 g			2.51 g			15.64 g			24.91 g			5.47 g			g			g			g			g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
g			g			g			49.06 g			1.51 g			1.56 g			60.65 g			15.59 g			0.92 g			60.97 g			1.50 g			2.05 g			80.70 g			6.52 g			1.18 g			g			g			g			g					
9						1,9						1						1,9						1						1																													
Uzsonna						Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka						Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paprika																																			
Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj						Energia: 267.55 Kcal / 1,118.36 Kj						Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj						Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																							
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv								
g			g			g			7.82 g			6.69 g			1.82 g			5.82 g			8.14 g			1.94 g			0.80 g			7.38 g			0.63 g			6.08 g			6.08 g			1.47 g			g			g			g			g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
g			g			g			42.40 g			15.59 g			0.43 g			42.46 g			13.39 g			0.18 g			27.74 g			15.44 g			0.15 g			43.11 g			13.39 g			0.26 g			g			g			g			g					
1						1						1						1						1						1																													



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

(05572)
Tej,tojás,rozs mentes4-6

		Reggeli						Tízórai						Ebéd												
		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 231.55 Kcal / 967.88 Kj			Energia: 328.33 Kcal / 1,372.42 Kj			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 Kj			Energia: 371.19 Kcal / 1,551.57 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
g	g	g	10.02 g	8.01 g	2.05 g	8.36 g	6.15 g	2.06 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	7.14 g	12.44 g	3.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	29.57 g	0.00 g	0.72 g	58.55 g	0.00 g	0.32 g	28.21 g	0.00 g	0.72 g	56.26 g	0.00 g	0.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			1			1			1			1			1			1			1			1		
		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma						Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát						
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 506.87 Kcal / 2,118.72 Kj			Energia: 651.55 Kcal / 2,723.48 Kj			Energia: 463.64 Kcal / 1,938.02 Kj			Energia: 530.16 Kcal / 2,216.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
g	g	g	20.98 g	22.65 g	3.90 g	18.13 g	13.90 g	1.80 g	31.68 g	14.14 g	2.90 g	15.17 g	22.95 g	5.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	20.98 g	22.65 g	3.90 g	18.13 g	13.90 g	1.80 g	31.68 g	14.14 g	2.90 g	15.17 g	22.95 g	5.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			1			1			1			1,(12)			1			1			1			1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g											
					53.65 g	1.51 g	1.80 g	111.60 g	12.92 g	1.62 g	52.16 g	4.05 g	3.99 g	64.63 g	5.40 g	1.28 g																	
		1,9			1,9			1,10,(7),(12)			1,9			1			1																
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj					Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj					Energia: 235.47 Kcal / 984.26 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só					
g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g					
		1			1			1			1			1			1			1													
Vacsora		Almalé, Sült szalonna, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Lilahagyma					Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizshús					Almalé, Pizzaszelet					Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta																
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 1,776.71 Kcal / 7,426.65 Kj					Energia: 406.24 Kcal / 1,698.08 Kj					Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 Kj					Energia: 329.60 Kcal / 1,377.73 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só					
g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g					
		1			9,(1)			1			1			1			1			1													
(05573) Tej,tojás,rozsmentes7-14	Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL					Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL															
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 244.56 Kcal / 1,022.26 Kj					Energia: 363.02 Kcal / 1,517.42 Kj					Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 Kj					Energia: 427.30 Kcal / 1,786.11 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só					
g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	30.27 g	0.00 g	0.95 g	59.75 g	0.00 g	0.43 g	28.23 g	0.00 g	0.94 g	56.33 g	0.00 g	0.47 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1			1		
Tízórai				Vanília rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 274.54 Kcal / 1,147.58 KJ			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.22 g	7.98 g	6.34 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	44.42 g	13.39 g	0.56 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1,(12)			1			1					
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 686.42 Kcal / 2,869.24 KJ			Energia: 716.43 Kcal / 2,994.68 KJ			Energia: 491.59 Kcal / 2,054.85 KJ			Energia: 608.93 Kcal / 2,545.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	23.30 g	27.69 g	4.48 g	21.35 g	16.25 g	2.27 g	32.49 g	14.23 g	2.90 g	17.80 g	26.96 g	6.41 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	84.35 g	3.02 g	2.25 g	119.17 g	13.24 g	1.87 g	58.11 g	4.05 g	4.34 g	72.51 g	6.22 g	1.52 g	g	g	g	g	g	g	g
	1,9			1,9			1,10,(7),(12)			1,9			1			1					
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	11.04 g	8.66 g	2.21 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.60 g	8.24 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
g			g			g			28.91 g			4.40 g			0.87 g			30.33 g			0.00 g			0.82 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			31.17 g			0.00 g			0.87 g			g			g			g		
1							1							1							1							1																									
Vacsora							Almalé, Sült szalonna, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Lilahagyma						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús						Almalé, Pizzaszelet						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta																												
							Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 1,780.66 Kcal / 7,443.16 Kj						Energia: 481.18 Kcal / 2,011.33 Kj						Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 Kj						Energia: 378.62 Kcal / 1,582.63 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj										
							Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír						
							g		g		g		27.19 g		147.01 g		55.39 g		17.04 g		22.07 g		5.99 g		18.54 g		16.95 g		2.68 g		16.17 g		9.35 g		1.26 g		g		g		g		g		g								
							Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só						
g		g		g		83.62 g		0.00 g		7.11 g		50.43 g		0.00 g		0.76 g		109.77 g		0.20 g		3.12 g		56.48 g		6.79 g		2.17 g		g		g		g		g		g															
1							9,(1)							1							1							1																									
Reggeli							Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL																												
							Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 180.47 Kcal / 754.36 Kj						Energia: 257.07 Kcal / 1,074.55 Kj						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj						Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj										
							Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír						
							g		g		g		8.97 g		14.56 g		4.01 g		5.51 g		10.83 g		4.04 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		3.07 g		23.42 g		6.68 g		g		g		g		g		g								
							Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só						
g		g		g		3.17 g		0.00 g		1.20 g		33.12 g		0.00 g		0.46 g		0.45 g		0.00 g		1.19 g		28.55 g		0.00 g		0.51 g		g		g		g		g		g															
1							1							1							1							1																									
Tízórai							Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL																												
							Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj						Energia: 172.99 Kcal / 723.10 Kj						Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 Kj						Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj										
							Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír						
							g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g						
							Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só						
g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g													
1							1							1							1							1																									

(05574)
Tej,tojás,rozsmentes15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	0.17 g	16.37 g	4.10 g	0.93 g	9.66 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	g	g	g	37.31 g	26.54 g	0.20 g	20.73 g	16.58 g	0.64 g	18.46 g	22.82 g	1.02 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1			1,(12)			1			1								
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEves, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj			Energia: 740.33 Kcal / 3,094.58 Kj			Energia: 571.61 Kcal / 2,389.33 Kj			Energia: 863.90 Kcal / 3,611.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	19.90 g	19.71 g	2.74 g	34.40 g	16.08 g	3.23 g	27.10 g	41.42 g	10.32 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	96.89 g	3.02 g	3.14 g	118.49 g	14.05 g	2.52 g	72.06 g	4.05 g	5.17 g	93.96 g	9.03 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g				
	1,9			1,9			1,10,(12)			1,9			1			1								
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g				
	1			1			1			1			1			1								
Vacsora				Almalé, Sült szalonna, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 1,643.98 Kcal / 6,871.84 Kj			Energia: 689.36 Kcal / 2,881.52 Kj			Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 Kj			Energia: 520.50 Kcal / 2,175.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	21.80 g	146.29 g	55.35 g	26.04 g	33.57 g	9.62 g	18.54 g	16.95 g	2.68 g	25.89 g	13.05 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
				56.61 g	0.00 g	7.03 g	66.94 g	0.00 g	0.91 g	109.77 g	0.20 g	3.12 g	73.61 g	9.99 g	3.50 g	g	g	g	g	g	g	
				1	9,(1)			1			1			1								

(05581)
TM,TO,él,par,
méz,kakaó1-
3

Reggeli				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj			Energia: 257.78 Kcal / 1,077.52 Kj			Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj			Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
				5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.09 g	7.00 g	4.42 g	7.22 g	12.46 g	3.39 g	5.75 g	9.16 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	
				57.99 g	21.42 g	0.18 g	42.01 g	5.99 g	0.40 g	42.18 g	16.51 g	0.34 g	44.75 g	9.47 g	0.19 g	g	g	g	g	g	g	
				1	1			1			1,(12)			1			1					

Tízórai				Alma			Körte			Almakompót			Körte								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.24 g	0.24 g	0.01 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
				10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	5.32 g	1.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g
																1			1		

Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Vagdalt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 437.71 Kcal / 1,829.63 Kj			Energia: 402.52 Kcal / 1,682.53 Kj			Energia: 486.77 Kcal / 2,034.70 Kj			Energia: 560.82 Kcal / 2,344.23 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				17.12 g	18.78 g	3.21 g	11.71 g	12.03 g	1.94 g	22.34 g	16.53 g	2.51 g	13.14 g	22.54 g	4.50 g	g	g	g	g	g	g
				49.06 g	1.51 g	1.56 g	60.65 g	15.59 g	0.92 g	60.97 g	1.50 g	2.05 g	75.17 g	4.02 g	0.94 g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(05581) TM,TO,él,par, méz,kakaó1- 3	Ebéd	9	1,9	1	1,9	1	1	1		
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél					
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 KJ	Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 249.14 Kcal / 1,041.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		g g g	7.82 g 6.69 g 1.82 g	5.62 g 8.09 g 1.94 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	5.88 g 6.03 g 1.47 g	g g g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	g g g	42.40 g 15.59 g 0.43 g	41.91 g 13.39 g 0.18 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	42.56 g 13.39 g 0.26 g	g g g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1	1		
(05591) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack1-3	Reggeli	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL					
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ	Energia: 257.78 Kcal / 1,077.52 KJ	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		g g g	5.65 g 9.65 g 2.18 g	6.09 g 7.00 g 4.42 g	7.22 g 12.46 g 3.39 g	5.75 g 9.16 g 2.12 g	g g g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	57.99 g 21.42 g 0.18 g	42.01 g 5.99 g 0.40 g	42.18 g 16.51 g 0.34 g	44.75 g 9.47 g 0.19 g	g g g	g g g	g g g		
	1	1	1	1,(12)	1	1	1	1		
Tízórai	Alma	Körte	Almakompót	Körte						
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
	g g g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g	g g g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	g g g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1	1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05591) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack1-3	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Vagdalt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 437.71 Kcal / 1,829.63 Kj	Energia: 402.52 Kcal / 1,682.53 Kj	Energia: 486.77 Kcal / 2,034.70 Kj	Energia: 614.95 Kcal / 2,570.49 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	17.12 g 18.78 g 3.21 g	11.71 g 12.03 g 1.94 g	22.34 g 16.53 g 2.51 g	15.64 g 24.91 g 5.47 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	49.06 g 1.51 g 1.56 g	60.65 g 15.59 g 0.92 g	60.97 g 1.50 g 2.05 g	80.70 g 6.52 g 1.18 g	g g g	g g g	
		9	1,9	1	1,9	1	1	
	Uzsonna		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj	Energia: 267.55 Kcal / 1,118.36 Kj	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj	Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
g g g		7.82 g 6.69 g 1.82 g	5.82 g 8.14 g 1.94 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	6.08 g 6.08 g 1.47 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	42.40 g 15.59 g 0.43 g	42.46 g 13.39 g 0.18 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	43.11 g 13.39 g 0.26 g	g g g	g g g		
	1	1		1	1	1		
(05611) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par1-3	Reggeli		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 Kj	Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 Kj	Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
g			g			g			g			g			g			g			g			g											
5.65 g			9.65 g			2.18 g			5.83 g			6.96 g			4.42 g			7.04 g			12.45 g			3.38 g			8.18 g			9.58 g			2.26 g		
57.99 g			21.42 g			0.18 g			41.27 g			5.99 g			0.40 g			41.70 g			13.39 g			0.33 g			40.64 g			5.99 g			0.50 g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1					
Tízórai						Szőlő			Szőlő			Szőlő			Szőlő																				
Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 40.32 Kcal / 168.54 Kj			Energia: 40.32 Kcal / 168.54 Kj			Energia: 40.32 Kcal / 168.54 Kj			Energia: 40.32 Kcal / 168.54 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
0.30 g			0.15 g			0.00 g			0.30 g			0.15 g			0.00 g			0.30 g			0.15 g			0.00 g			0.30 g			0.15 g			0.00 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
9.05 g			0.00 g			0.00 g			9.05 g			0.00 g			0.00 g			9.05 g			0.00 g			0.00 g			9.05 g			0.00 g			0.00 g		
						1			1									1			1														
Ebéd						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Szőlő			Daragaluska leves, Vagdalt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat																				
Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 397.81 Kcal / 1,662.85 Kj			Energia: 390.66 Kcal / 1,632.96 Kj			Energia: 486.77 Kcal / 2,034.70 Kj			Energia: 307.00 Kcal / 1,283.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
14.29 g			16.19 g			2.84 g			11.41 g			11.58 g			1.94 g			22.34 g			16.53 g			2.51 g			10.69 g			21.13 g			4.36 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
47.71 g			6.51 g			1.39 g			59.20 g			15.59 g			0.90 g			60.97 g			1.50 g			2.05 g			18.45 g			0.10 g			0.85 g		
						1,9			1			1,9			1			1			1			1			1			1					
Uzsonna						Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél																				
Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 Kj			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 Kj			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj			Energia: 249.14 Kcal / 1,041.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
7.66 g			6.68 g			1.67 g			5.62 g			8.09 g			1.94 g			0.80 g			7.38 g			0.63 g			5.88 g			6.03 g			1.47 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
42.11 g			13.39 g			0.42 g			41.91 g			13.39 g			0.18 g			27.74 g			15.44 g			0.15 g			42.56 g			13.39 g			0.26 g		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		1			1			1			1			1								
(05641) TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazsír 1-3	Reggeli		Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 Kj			Energia: 257.78 Kcal / 1,077.52 Kj			Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj			Energia: 273.46 Kcal / 1,143.06 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	5.85 g	7.45 g	4.48 g	6.09 g	7.00 g	4.42 g	7.22 g	12.46 g	3.39 g	5.95 g	6.96 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	59.25 g	21.42 g	0.40 g	42.01 g	5.99 g	0.40 g	42.18 g	16.51 g	0.34 g	46.01 g	9.47 g	0.41 g	g	g	g	g	g	g	
		1			1			1			1,(12)			1			1					
	Tízórai		Alma			Körte			Almakompót			Körte										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g		g	g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.24 g	0.24 g	0.01 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	5.32 g	1.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g		
	1			1			1			1			1			1						
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Vagdalt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 437.71 Kcal / 1,829.63 Kj			Energia: 401.21 Kcal / 1,677.06 Kj			Energia: 486.77 Kcal / 2,034.70 Kj			Energia: 614.95 Kcal / 2,570.49 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	17.12 g	18.78 g	3.21 g	11.64 g	11.97 g	1.93 g	22.34 g	16.53 g	2.51 g	15.64 g	24.91 g	5.47 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	49.06 g	1.51 g	1.56 g	60.52 g	15.59 g	0.87 g	60.97 g	1.50 g	2.05 g	80.70 g	6.52 g	1.18 g	g	g	g	g	g	g		
	9			1,9			1			1,9			1			1						
Uzsonna																						



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05641) TTOM,szój,h űv,CM,ban,p álmazsír 1-3	Uzsonna		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj	Energia: 252.81 Kcal / 1,056.75 Kj	Energia: 270.06 Kcal / 1,128.85 Kj	Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	7.82 g 6.69 g 1.82 g	6.02 g 5.94 g 4.24 g	8.38 g 7.38 g 4.56 g	6.08 g 6.08 g 1.47 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	42.40 g 15.59 g 0.43 g	43.72 g 13.39 g 0.40 g	41.90 g 5.99 g 0.72 g	43.11 g 13.39 g 0.26 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1	
(05801) GM,TM,OM,h al,citr 1-3	Reggeli		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojás, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 Kj	Energia: 261.77 Kcal / 1,094.20 Kj	Energia: 332.23 Kcal / 1,388.72 Kj	Energia: 292.19 Kcal / 1,221.35 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	3.73 g 9.92 g 2.34 g	4.17 g 7.27 g 4.58 g	9.28 g 12.82 g 3.35 g	3.83 g 9.43 g 2.28 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	57.36 g 21.82 g 0.45 g	41.38 g 6.39 g 0.67 g	41.70 g 16.91 g 0.60 g	44.12 g 9.87 g 0.46 g	g g g	g g g		
		3	(12)	1	1			
Tízórai		Alma	Körte	Almakompót	Körte			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
	g g g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g		
					1	1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05801) GM, TM, OM, h al, citr 1-3	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Kukoricagaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 520.68 Kcal / 2,176.44 Kj	Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 Kj	Energia: 510.41 Kcal / 2,133.51 Kj	Energia: 444.63 Kcal / 1,858.55 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	26.42 g 29.46 g 5.41 g	10.74 g 12.18 g 2.01 g	12.61 g 22.82 g 4.94 g	13.66 g 21.17 g 5.15 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	36.50 g 1.51 g 1.62 g	58.00 g 15.59 g 0.79 g	62.59 g 1.50 g 1.45 g	49.76 g 4.56 g 1.09 g	g g g	g g g
			9	9	9		1	1
(05802) GM, TM, OM, h al, citr 4-6	Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Sült húskréM, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 235.54 Kcal / 984.56 Kj	Energia: 332.32 Kcal / 1,389.10 Kj	Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 Kj	Energia: 375.18 Kcal / 1,568.25 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	5.90 g 6.96 g 1.98 g	3.90 g 8.75 g 2.10 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	4.16 g 6.35 g 1.63 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	41.77 g 15.99 g 0.70 g	42.13 g 13.79 g 0.45 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	42.48 g 13.79 g 0.53 g	g g g	g g g
							1	1



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	8.10 g	8.28 g	2.21 g	6.44 g	6.42 g	2.22 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	5.22 g	12.71 g	3.54 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	28.94 g	0.40 g	0.99 g	57.92 g	0.40 g	0.59 g	27.58 g	0.40 g	0.99 g	55.63 g	0.40 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g
	1 1																				
Tízórai				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 Kj			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 Kj			Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 Kj			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.12 g	5.84 g	4.40 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	42.93 g	13.79 g	0.67 g	41.69 g	16.91 g	0.86 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	g
	(12) 1 1																				
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 Kj			Energia: 600.44 Kcal / 2,509.84 Kj			Energia: 460.23 Kcal / 1,923.76 Kj			Energia: 510.74 Kcal / 2,134.89 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	16.36 g	23.80 g	3.72 g	14.27 g	12.80 g	1.74 g	31.20 g	15.94 g	3.10 g	14.22 g	23.08 g	5.34 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	35.04 g	1.52 g	2.26 g	104.96 g	14.42 g	1.35 g	47.87 g	4.05 g	4.24 g	61.19 g	2.94 g	1.28 g	g	g	g	g	g	g	g
	9 9 10,(7),(12) 15 1 1																				
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru,			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		kígyóuborka	pékáru, Paprika		pékáru, Paprika		
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	g g g	6.44 g 11.68 g 3.78 g	7.30 g 8.62 g 2.28 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.34 g 8.34 g 2.21 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	g g g	28.26 g 4.80 g 0.92 g	28.98 g 0.40 g 0.88 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.54 g 0.40 g 0.91 g	g g g	g g g
						1	1
Vacsora		Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús	Almalé, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta		
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 1,813.95 Kcal / 7,582.31 KJ	Energia: 272.33 Kcal / 1,138.34 KJ	Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 KJ	Energia: 329.60 Kcal / 1,377.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	g g g	29.67 g 152.00 g 56.78 g	15.57 g 10.09 g 2.35 g	7.37 g 15.44 g 2.19 g	13.55 g 8.18 g 1.08 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	75.40 g 0.40 g 7.51 g	28.48 g 0.00 g 0.40 g	39.11 g 0.20 g 3.11 g	49.59 g 5.28 g 1.74 g	g g g	g g g	
	3					1	1
(05803) GM, TM, OM, hal, citr 7-14		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru		
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 248.55 Kcal / 1,038.94 KJ	Energia: 367.01 Kcal / 1,534.10 KJ	Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ	Energia: 431.29 Kcal / 1,802.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	g g g	10.32 g 8.42 g 2.26 g	7.77 g 9.12 g 3.23 g	7.23 g 13.46 g 4.16 g	5.94 g 18.57 g 5.21 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	29.64 g 0.40 g 1.22 g	59.12 g 0.40 g 0.70 g	27.60 g 0.40 g 1.21 g	55.70 g 0.40 g 0.74 g	g g g	g g g	
						1	1





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(05803) GM, TM, OM, h al, citr 7-14	Tízórai		Vaniliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ	Energia: 278.53 Kcal / 1,164.26 KJ	Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01 KJ	Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	3.73 g 9.92 g 2.34 g	4.30 g 8.25 g 6.50 g	8.09 g 12.82 g 3.86 g	3.97 g 9.92 g 2.33 g	g g g	g g g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	g g g	57.36 g 21.82 g 0.45 g	43.79 g 13.79 g 0.83 g	42.06 g 18.47 g 1.06 g	53.08 g 15.55 g 0.46 g	g g g	g g g	g g g	g g g
						(12)	1	1	
		Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 587.66 Kcal / 2,456.42 KJ	Energia: 763.36 Kcal / 3,190.84 KJ	Energia: 487.49 Kcal / 2,037.71 KJ	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
g g g	20.07 g 28.60 g 4.45 g	17.27 g 14.87 g 2.05 g	31.92 g 16.40 g 3.15 g	16.70 g 27.10 g 6.36 g	g g g	g g g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	61.60 g 3.02 g 2.72 g	137.49 g 16.24 g 1.60 g	52.96 g 4.05 g 4.64 g	68.46 g 3.26 g 1.52 g	g g g	g g g	g g g	g g g	
	9	9	10,(7),(12)	15	1	1			
	Uzsonna		Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			
Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 KJ	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 254.43 Kcal / 1,063.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	7.63 g	13.50 g	4.46 g	9.12 g	8.93 g	2.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.68 g	8.51 g	2.26 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
			28.28 g	4.80 g	1.14 g	29.70 g	0.40 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.54 g	0.40 g	1.14 g							
															1						1

Vacsora			Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta															
			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 1,827.28 Kcal / 7,638.03 Kj			Energia: 339.22 Kcal / 1,417.94 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 378.62 Kcal / 1,582.63 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
Szénhidrát	Cukor	Só	30.04 g	152.03 g	56.79 g	19.40 g	12.57 g	2.93 g	7.37 g	15.44 g	2.19 g	16.17 g	9.35 g	1.26 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g							
			78.23 g	0.40 g	7.52 g	35.48 g	0.00 g	0.48 g	39.11 g	0.20 g	3.11 g	56.48 g	6.79 g	2.17 g													
															3						1						1

(05804) GM, TM, OM, h al, citr 15-18	Reggeli			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru														
				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 Kj			Energia: 547.70 Kcal / 2,289.39 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 633.41 Kcal / 2,647.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
				Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	16.20 g	16.56 g	4.41 g	12.74 g	12.83 g	4.44 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	10.30 g	25.42 g	7.08 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g							
			57.88 g	0.80 g	1.90 g	87.83 g	0.80 g	1.16 g	55.16 g	0.80 g	1.89 g	83.26 g	0.80 g	1.21 g													
															1						1						1



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05804) GM, TM, OM, h al, citr 15-18	Tízórai		Vanília rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 Kj	Energia: 463.62 Kcal / 1,937.93 Kj	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 Kj	Energia: 583.97 Kcal / 2,440.99 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	7.40 g 18.37 g 4.50 g	8.16 g 11.66 g 8.80 g	13.22 g 22.42 g 6.54 g	7.76 g 18.37 g 4.49 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	92.02 g 27.34 g 0.90 g	75.44 g 17.38 g 1.34 g	73.17 g 23.62 g 1.72 g	89.18 g 21.38 g 0.92 g	g g g	g g g	
	(12)						1	1
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 776.41 Kcal / 3,245.39 Kj	Energia: 895.72 Kcal / 3,744.11 Kj	Energia: 566.14 Kcal / 2,366.47 Kj	Energia: 845.73 Kcal / 3,535.15 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	30.74 g 42.48 g 6.86 g	22.24 g 18.96 g 2.69 g	33.63 g 18.96 g 3.56 g	26.22 g 41.71 g 10.27 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	66.79 g 3.03 g 3.68 g	156.09 g 17.05 g 2.13 g	65.18 g 4.05 g 5.57 g	90.92 g 4.09 g 2.17 g	g g g	g g g		
		9	9	10,(12)		15	1	1
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	12.48 g	23.32 g	7.25 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.68 g	16.68 g	4.41 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
			55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	59.08 g	0.80 g	1.82 g				1	1		

Vacsora				Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 2,066.75 Kcal / 8,639.02 Kj			Energia: 477.77 Kcal / 1,997.08 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 520.50 Kcal / 2,175.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			111.80 g	0.80 g	8.01 g	49.97 g	0.00 g	0.64 g	39.11 g	0.20 g	3.11 g	73.61 g	9.99 g	3.50 g				1	1		
			3																		

(05900) Gluténmentes

Reggeli				Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 Kj			Energia: 547.70 Kcal / 2,289.39 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 633.41 Kcal / 2,647.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			57.88 g	0.80 g	1.90 g	87.83 g	0.80 g	1.16 g	55.16 g	0.80 g	1.89 g	83.26 g	0.80 g	1.21 g				1	1		





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05900) Gluténmentes S	Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 KJ			Energia: 524.96 Kcal / 2,194.33 KJ			Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 KJ			Energia: 625.52 Kcal / 2,614.67 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	17.53 g	20.51 g	6.64 g	8.32 g	18.01 g	8.13 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	17.89 g	20.50 g	6.64 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	91.80 g	20.78 g	1.30 g	75.91 g	20.78 g	0.71 g	76.57 g	27.02 g	1.72 g	85.43 g	11.43 g	1.32 g	g	g	g	g	g	g	
	7			7			7,(12)			1			1									
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52 KJ			Energia: 1,162.87 Kcal / 4,860.80 KJ			Energia: 600.05 Kcal / 2,508.21 KJ			Energia: 967.12 Kcal / 4,042.56 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g		g	g	31.17 g	44.55 g	7.02 g	38.83 g	35.73 g	11.65 g	35.41 g	19.14 g	3.68 g	34.25 g	50.29 g	15.02 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	68.04 g	3.04 g	4.10 g	168.26 g	17.00 g	2.63 g	72.02 g	4.20 g	6.03 g	93.74 g	4.10 g	3.08 g	g	g	g	g	g	g		
9			7,9			3,9,10,(12)			7,15			1			1							
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika																	
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																											
			Szénhidrát	Cukor	Só	12.48 g	23.32 g	7.25 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.68 g	16.68 g	4.41 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
			g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g				
						55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	59.08 g	0.80 g	1.82 g										
																		1				1					
Vacsora				Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma						Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Tavaszi rizseshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 2,066.75 Kcal / 8,639.02 Kj						Energia: 477.77 Kcal / 1,997.08 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 520.50 Kcal / 2,175.69 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
			111.80 g	0.80 g	8.01 g	49.97 g	0.00 g	0.64 g	39.11 g	0.20 g	3.11 g	73.61 g	9.99 g	3.50 g													
			3															1				1					
(05901) Gluténmentes s1-3				Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Tej, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojás, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 342.72 Kcal / 1,432.57 Kj						Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj			Energia: 332.23 Kcal / 1,388.72 Kj			Energia: 350.09 Kcal / 1,463.38 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
			46.11 g	10.39 g	0.62 g	38.46 g	0.40 g	0.58 g	41.70 g	16.91 g	0.60 g	42.88 g	3.88 g	0.69 g													
			7			7			3			7,(12)			1			1									





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

																						hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(05901) Gluténmentes s1-3	Tízórai						Banán			Narancs			Almakompót			Banán																										
				Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 7.97 Kcal / 33.31 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																				
				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv															
				g	g	g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.24 g	0.24 g	0.01 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g															
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
	g	g	g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	5.32 g	1.00 g	0.01 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
																1							1																			
	Ebéd						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Alma			Kukoricagaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt																										
				Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 520.68 Kcal / 2,176.44 KJ			Energia: 626.19 Kcal / 2,617.47 KJ			Energia: 510.41 Kcal / 2,133.51 KJ			Energia: 471.81 Kcal / 1,972.17 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																				
				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																		
				g	g	g	26.42 g	29.46 g	5.41 g	25.21 g	24.65 g	9.20 g	12.61 g	22.82 g	4.94 g	16.15 g	23.22 g	6.69 g	g	g	g	g	g	g																		
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
	g	g	g	36.50 g	1.51 g	1.62 g	74.39 g	25.03 g	0.87 g	62.59 g	1.50 g	1.45 g	49.38 g	4.56 g	1.29 g	g	g	g	g	g	g																					
				9				7,9				9				7				1				1																		
	Uzsonna						Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkacrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Uborka			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Paprika																										
Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: 266.25 Kcal / 1,112.93 KJ			Energia: 337.80 Kcal / 1,412.00 KJ			Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ			Energia: 256.64 Kcal / 1,072.76 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																							
Fehérje				Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																			
g				g	g	5.90 g	6.96 g	1.98 g	9.14 g	13.38 g	5.48 g	7.55 g	11.55 g	3.49 g	4.16 g	6.35 g	1.63 g	g	g	g	g	g	g																			
Szénhidrát				Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																			
g	g	g	41.77 g	15.99 g	0.70 g	41.87 g	13.79 g	0.85 g	26.50 g	9.45 g	0.38 g	42.48 g	13.79 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g																						
						7				7							1				1																					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																												
(05902) Gluténmentes s4-6	Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru																														
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 235.54 Kcal / 984.56 KJ	Energia: 332.32 Kcal / 1,389.10 KJ	Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ	Energia: 375.18 Kcal / 1,568.25 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																				
		g	g	g	8.10 g	8.28 g	2.21 g	6.44 g	6.42 g	2.22 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	5.22 g	12.71 g	3.54 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	28.94 g	0.40 g	0.99 g	57.92 g	0.40 g	0.59 g	27.58 g	0.40 g	0.99 g	55.63 g	0.40 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
								1	1																											
	Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru																														
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ	Energia: 352.46 Kcal / 1,473.28 KJ	Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																				
g		g	g	10.50 g	11.02 g	3.73 g	4.68 g	17.01 g	7.93 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	10.59 g	11.00 g	3.73 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	52.14 g	13.79 g	0.72 g	41.82 g	13.79 g	0.36 g	41.69 g	16.91 g	0.86 g	43.05 g	4.01 g	0.73 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
		7	7				7,(12)	1	1																											
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt																															
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20	Energia: 714.88 Kcal / 2,988.20	Energia: 468.67 Kcal / 1,959.04	Energia: 577.92 Kcal / 2,415.71	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																													



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj								
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
	16.36	23.80	3.72	22.04	20.53	6.34	31.89	15.61	3.11	19.21	28.22	8.41	35.04	1.52	2.26	108.30	14.38	1.38	50.26	4.13	4.26	61.33	2.94	1.69																		
	9			7,9			3,9,10,(7),(12)			7,15			1			1																										
Uzsonna	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika																																
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 Kj			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	28.26			4.80			0.92			31.80			18.90			0.30			29.54			0.40			0.91			1			1											
Vacsora	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta																																
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 1,813.95 Kcal / 7,582.31 Kj			Energia: 272.33 Kcal / 1,138.34 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 329.60 Kcal / 1,377.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	29.67			152.00			56.78			15.57			10.09			2.35			7.37			15.44			2.19			13.55			8.18			1.08			1			1		
	75.40			0.40			7.51			28.48			0.00			0.40			39.11			0.20			3.11			49.59			5.28			1.74								





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05903) Gluténmentes s7-14	Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 248.55 Kcal / 1,038.94 Kj	Energia: 367.01 Kcal / 1,534.10 Kj	Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj	Energia: 431.29 Kcal / 1,802.79 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.32 g 8.42 g 2.26 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.77 g 9.12 g 3.23 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.23 g 13.46 g 4.16 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.94 g 18.57 g 5.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 29.64 g 0.40 g 1.22 g	Szénhidrát Cukor Só 59.12 g 0.40 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só 27.60 g 0.40 g 1.21 g	Szénhidrát Cukor Só 55.70 g 0.40 g 0.74 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		7	7	7,(12)	1	1		
	Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 Kj	Energia: 352.46 Kcal / 1,473.28 Kj	Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01 Kj	Energia: 347.36 Kcal / 1,451.96 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.50 g 11.02 g 3.73 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4.68 g 17.01 g 7.93 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.09 g 12.82 g 3.86 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.71 g 11.00 g 3.73 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 52.14 g 13.79 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 41.82 g 13.79 g 0.36 g	Szénhidrát Cukor Só 42.06 g 18.47 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 47.82 g 7.52 g 0.73 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		7	7	7,(12)	1	1		
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 587.66 Kcal / 2,456.42	Energia: 916.56 Kcal / 3,831.22	Energia: 497.62 Kcal / 2,080.05	Energia: 653.74 Kcal / 2,732.63	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj					
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	20.07	28.60	4.45	27.21	25.39	8.27	32.75	16.00	3.16	21.69	32.24	9.43	61.60	3.02	2.72	142.03	16.20	1.65	55.83	4.14	4.67	68.60	3.26	1.93															
	9			7,9			3,9,10,(7),(12)			7,15			1			1																							
Uzsonna	Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika																													
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 Kj			Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 254.43 Kcal / 1,063.52 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	28.28			4.80			1.14			29.70			0.40			1.09			31.80			18.90			0.30			30.54			0.40			1.14					
	1			1																																			
Vacsora	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tavaszi rizseshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta																													
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 1,827.28 Kcal / 7,638.03 Kj			Energia: 339.22 Kcal / 1,417.94 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 378.62 Kcal / 1,582.63 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
	30.04			152.03			56.79			19.40			12.57			2.93			7.37			15.44			2.19			16.17			9.35			1.26					
	78.23			0.40			7.52			35.48			0.00			0.48			39.11			0.20			3.11			56.48			6.79			2.17					
	3																																						





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05904) Gluténmentes s 15-18	Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 KJ	Energia: 547.70 Kcal / 2,289.39 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 633.41 Kcal / 2,647.65 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	
		57.88 g 0.80 g 1.90 g	87.83 g 0.80 g 1.16 g	55.16 g 0.80 g 1.89 g	83.26 g 0.80 g 1.21 g			
						1	1	
	Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 KJ	Energia: 511.31 Kcal / 2,137.28 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 625.52 Kcal / 2,614.67 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
g g g		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		
	85.56 g 17.38 g 1.23 g	72.51 g 17.38 g 0.71 g	73.17 g 23.62 g 1.72 g	85.43 g 11.43 g 1.32 g				
	7	7	7,(12)	1	1			
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 776.41 Kcal / 3,245.39	Energia: 1,099.24 Kcal /	Energia: 579.65 Kcal / 2,422.94	Energia: 944.37 Kcal / 3,947.47	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		Kj			4,594.82 Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
30.74	42.48	6.86	34.57	33.32	11.14	34.75	18.44	3.58	33.70	49.25	14.88	66.79	3.03	3.68	162.13	17.00	2.19	69.02	4.17	5.60	90.99	4.09	2.78
9			7,9			3,9,10,(12)			7,15			1			1								
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
12.48	23.32	7.25	14.60	17.24	4.57	1.50	11.90	0.90	16.68	16.68	4.41	55.84	5.20	1.82	57.96	0.80	1.75	31.80	18.90	0.30	59.08	0.80	1.82
1			1																				
Vacsora		Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 2,066.75 Kcal / 8,639.02 Kj			Energia: 477.77 Kcal / 1,997.08 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 520.50 Kcal / 2,175.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
39.83	157.89	58.23	27.32	17.71	4.12	7.37	15.44	2.19	25.89	13.05	1.90	111.80	0.80	8.01	49.97	0.00	0.64	39.11	0.20	3.11	73.61	9.99	3.50
3															1			1					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06000) Glutén,tej,tojás,OM,szója	Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 KJ	Energia: 547.70 Kcal / 2,289.39 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 633.41 Kcal / 2,647.65 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	16.20 g 16.56 g 4.41 g	12.74 g 12.83 g 4.44 g	12.08 g 23.28 g 6.95 g	10.30 g 25.42 g 7.08 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	57.88 g 0.80 g 1.90 g	87.83 g 0.80 g 1.16 g	55.16 g 0.80 g 1.89 g	83.26 g 0.80 g 1.21 g	g g g	g g g	
						1	1	
	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ	Energia: 477.27 Kcal / 1,994.99 KJ	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 KJ	Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	7.42 g 18.86 g 4.56 g	8.16 g 11.66 g 8.80 g	13.22 g 22.42 g 6.54 g	7.78 g 18.86 g 4.55 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	99.58 g 32.77 g 0.90 g	78.84 g 20.78 g 1.34 g	76.57 g 27.02 g 1.72 g	93.20 g 23.42 g 0.92 g	g g g	g g g		
					(12)	1	1	
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52	Energia: 959.35 Kcal / 4,010.08	Energia: 583.17 Kcal / 2,437.65	Energia: 868.48 Kcal / 3,630.25	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj					
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	31.17	44.55	7.02	26.50	21.37	3.20	34.02	19.80	3.66	26.77	42.75	10.41																											
	68.04	3.04	4.10	162.22	17.05	2.57	67.23	4.05	5.99	93.67	4.10	2.47																											
	9			9			10,(12)			15			1			1																							
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika																										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
																1			1																				
Vacsora				Almalé, Sült szalonna, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszri rizseshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta																										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 1,934.61 Kcal / 8,086.67 Kj			Energia: 477.77 Kcal / 1,997.08 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 520.50 Kcal / 2,175.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
																1			1																				



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06001) Glutén,tej,tojás,OM,szója 1-3	Reggeli		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ	Energia: 261.77 Kcal / 1,094.20 KJ	Energia: 315.19 Kcal / 1,317.49 KJ	Energia: 292.19 Kcal / 1,221.35 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	3.73 g 9.92 g 2.34 g	4.17 g 7.27 g 4.58 g	5.31 g 12.74 g 3.55 g	3.83 g 9.43 g 2.28 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	57.36 g 21.82 g 0.45 g	41.38 g 6.39 g 0.67 g	41.59 g 16.91 g 0.61 g	44.12 g 9.87 g 0.46 g	g g g	g g g	
				10,(12)	(12)	1	1	
	Tízórai		Alma	Körte	Almakompót	Körte		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g		
					1	1		
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Kukoricagaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 520.68 Kcal / 2,176.44 KJ	Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ	Energia: 505.11 Kcal / 2,111.36 KJ	Energia: 444.63 Kcal / 1,858.55 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	26.42 g 29.46 g 5.41 g	10.74 g 12.18 g 2.01 g	12.32 g 22.56 g 4.92 g	13.66 g 21.17 g 5.15 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	36.50 g 1.51 g 1.62 g	58.00 g 15.59 g 0.79 g	62.12 g 1.50 g 1.44 g	49.76 g 4.56 g 1.09 g	g g g	g g g		
	9	9			1	1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap									
(06001) Glutén,tej,tojás,OM,szója 1-3	Uzsonna		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Paprika											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 266.25 Kcal / 1,112.93 Kj	Energia: 275.81 Kcal / 1,152.89 Kj	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj	Energia: 256.64 Kcal / 1,072.76 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj									
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv									
		g g g	5.90 g 6.96 g 1.98 g	3.90 g 8.75 g 2.10 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	4.16 g 6.35 g 1.63 g	g g g	g g g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g g g	41.77 g 15.99 g 0.70 g	42.13 g 13.79 g 0.45 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	42.48 g 13.79 g 0.53 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
						1		1									
(06002) Glutén,tej,tojás,OM,szója4-6	Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 235.54 Kcal / 984.56 Kj	Energia: 332.32 Kcal / 1,389.10 Kj	Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 Kj	Energia: 375.18 Kcal / 1,568.25 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj									
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv									
		g g g	8.10 g 8.28 g 2.21 g	6.44 g 6.42 g 2.22 g	6.04 g 11.64 g 3.48 g	5.22 g 12.71 g 3.54 g	g g g	g g g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g g g	28.94 g 0.40 g 0.99 g	57.92 g 0.40 g 0.59 g	27.58 g 0.40 g 0.99 g	55.63 g 0.40 g 0.61 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
						1		1									
	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj									
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv									
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ			Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.12 g	5.84 g	4.40 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	42.93 g	13.79 g	0.67 g	41.69 g	16.91 g	0.86 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g
		(12)															1	1				
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez					Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szosz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat									
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 KJ			Energia: 600.44 Kcal / 2,509.84 KJ			Energia: 460.23 Kcal / 1,923.76 KJ			Energia: 510.74 Kcal / 2,134.89 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	16.36 g	23.80 g	3.72 g	14.27 g	12.80 g	1.74 g	31.20 g	15.94 g	3.10 g	14.22 g	23.08 g	5.34 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	35.04 g	1.52 g	2.26 g	104.96 g	14.42 g	1.35 g	47.87 g	4.05 g	4.24 g	61.19 g	2.94 g	1.28 g	g	g	g	g	g	g	
		9			9			10,(7),(12)			15			1			1					
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóborka					Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika									
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.34 g	8.34 g	2.21 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	28.26 g	4.80 g	0.92 g	28.98 g	0.40 g	0.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.54 g	0.40 g	0.91 g	g	g	g	g	g	g	
		1			1			1			1			1			1					
		Almalé, Sült szalonna, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma					Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta									





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Vacsora	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 1,747.88 Kcal / 7,306.14 Kj			Energia: 272.33 Kcal / 1,138.34 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 329.60 Kcal / 1,377.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
				24.27 g	147.20 g	55.54 g	15.57 g	10.09 g	2.35 g	7.37 g	15.44 g	2.19 g	13.55 g	8.18 g	1.08 g						
				75.16 g	0.40 g	7.37 g	28.48 g	0.00 g	0.40 g	39.11 g	0.20 g	3.11 g	49.59 g	5.28 g	1.74 g						
																1					1
Reggeli	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 248.55 Kcal / 1,038.94 Kj			Energia: 367.01 Kcal / 1,534.10 Kj			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj			Energia: 431.29 Kcal / 1,802.79 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
				10.32 g	8.42 g	2.26 g	7.77 g	9.12 g	3.23 g	7.23 g	13.46 g	4.16 g	5.94 g	18.57 g	5.21 g						
				29.64 g	0.40 g	1.22 g	59.12 g	0.40 g	0.70 g	27.60 g	0.40 g	1.21 g	55.70 g	0.40 g	0.74 g						
																1					1
Tízórai	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 Kj			Energia: 278.53 Kcal / 1,164.26 Kj			Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01 Kj			Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
				3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.30 g	8.25 g	6.50 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g	3.97 g	9.92 g	2.33 g						
				57.36 g	21.82 g	0.45 g	43.79 g	13.79 g	0.83 g	42.06 g	18.47 g	1.06 g	53.08 g	15.55 g	0.46 g						
																1					1

(06003)
Glutén,tejt,
tojás,OM,szója
7-14

(12)



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06003) Glutén,tej,tojás,OM,szója 7-14	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 587.66 Kcal / 2,456.42 Kj	Energia: 763.36 Kcal / 3,190.84 Kj	Energia: 487.49 Kcal / 2,037.71 Kj	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	20.07 g 28.60 g 4.45 g	17.27 g 14.87 g 2.05 g	31.92 g 16.40 g 3.15 g	16.70 g 27.10 g 6.36 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	61.60 g 3.02 g 2.72 g	137.49 g 16.24 g 1.60 g	52.96 g 4.05 g 4.64 g	68.46 g 3.26 g 1.52 g	g g g	g g g	
		9	9	10,(7),(12)	15	1	1	
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 Kj	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 254.43 Kcal / 1,063.52 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	7.63 g 13.50 g 4.46 g	9.12 g 8.93 g 2.37 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	10.68 g 8.51 g 2.26 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	28.28 g 4.80 g 1.14 g	29.70 g 0.40 g 1.09 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	30.54 g 0.40 g 1.14 g	g g g	g g g		
					1	1		
Vacsora		Almalé, Sült szalonna, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Tavaszi rizseshús	Almalé, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 1,761.21 Kcal / 7,361.86 Kj	Energia: 339.22 Kcal / 1,417.94 Kj	Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj	Energia: 378.62 Kcal / 1,582.63 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	24.64 g 147.23 g 55.55 g	19.40 g 12.57 g 2.93 g	7.37 g 15.44 g 2.19 g	16.17 g 9.35 g 1.26 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g					g g g	g g g		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g g g 77.99 g 0.40 g 7.38 g 35.48 g 0.00 g 0.48 g 39.11 g 0.20 g 3.11 g 56.48 g 6.79 g 2.17 g g g g g g g

1 1

(06004)
Glutén,tej,toj
ás,OM,szója
15-18

Reggeli

			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 Kj			Energia: 547.70 Kcal / 2,289.39 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 633.41 Kcal / 2,647.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	16.20 g	16.56 g	4.41 g	12.74 g	12.83 g	4.44 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	10.30 g	25.42 g	7.08 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	57.88 g	0.80 g	1.90 g	87.83 g	0.80 g	1.16 g	55.16 g	0.80 g	1.89 g	83.26 g	0.80 g	1.21 g	g	g	g	g	g	g

1 1

Tízórai

			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 Kj			Energia: 463.62 Kcal / 1,937.93 Kj			Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 Kj			Energia: 583.97 Kcal / 2,440.99 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	7.40 g	18.37 g	4.50 g	8.16 g	11.66 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	7.76 g	18.37 g	4.49 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	92.02 g	27.34 g	0.90 g	75.44 g	17.38 g	1.34 g	73.17 g	23.62 g	1.72 g	89.18 g	21.38 g	0.92 g	g	g	g	g	g	g

(12) 1 1



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
(06004) Glutén,tej, ás,OM,szója 15-18	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 776.41 Kcal / 3,245.39 Kj	Energia: 895.72 Kcal / 3,744.11 Kj	Energia: 566.14 Kcal / 2,366.47 Kj	Energia: 845.73 Kcal / 3,535.15 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		9	9	9	10,(12)	15	1	1								
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
						1	1									
Vacsora		Almalé, Sült szalonna, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús	Almalé, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 1,934.61 Kcal / 8,086.67 Kj	Energia: 477.77 Kcal / 1,997.08 Kj	Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj	Energia: 520.50 Kcal / 2,175.69 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

				g	g	g	111.32 g	0.80 g	7.73 g	49.97 g	0.00 g	0.64 g	39.11 g	0.20 g	3.11 g	73.61 g	9.99 g	3.50 g		g	g	g	g	g	g
																			1						1

(06081)
GM, TOM, búz,
OM, szój, kiw1
-3

					Vanília rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru												
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 Kj			Energia: 261.77 Kcal / 1,094.20 Kj			Energia: 378.40 Kcal / 1,581.71 Kj			Energia: 292.19 Kcal / 1,221.35 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
g	g	g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.17 g	7.27 g	4.58 g	5.32 g	19.73 g	5.45 g	3.83 g	9.43 g	2.28 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	41.38 g	6.39 g	0.67 g	41.59 g	16.91 g	0.71 g	44.12 g	9.87 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
																			(12)	1						1
		Alma			Körte			Almakompót			Körte															
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
g	g	g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.24 g	0.24 g	0.01 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	5.32 g	1.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
																			1						1	
		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Kukoricagaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat															
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 520.68 Kcal / 2,176.44 Kj			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 Kj			Energia: 505.11 Kcal / 2,111.36 Kj			Energia: 444.63 Kcal / 1,858.55 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
g	g	g	26.42 g	29.46 g	5.41 g	10.74 g	12.18 g	2.01 g	12.32 g	22.56 g	4.92 g	13.66 g	21.17 g	5.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	36.50 g	1.51 g	1.62 g	58.00 g	15.59 g	0.79 g	62.12 g	1.50 g	1.44 g	49.76 g	4.56 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
Ebéd		9			9			1	1													
(06081) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw1 -3	Uzsonna		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Uborka			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Paprika										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 266.25 Kcal / 1,112.93 KJ			Energia: 275.81 Kcal / 1,152.89 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 256.64 Kcal / 1,072.76 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	5.90 g	6.96 g	1.98 g	3.90 g	8.75 g	2.10 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	4.16 g	6.35 g	1.63 g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	41.77 g	15.99 g	0.70 g	42.13 g	13.79 g	0.45 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	42.48 g	13.79 g	0.53 g	g	g	g	g				
														1	1							
(06095) Búza,tej,tojás	Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 KJ			Energia: 547.70 Kcal / 2,289.39 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 633.41 Kcal / 2,647.65 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	16.20 g	16.56 g	4.41 g	12.74 g	12.83 g	4.44 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	10.30 g	25.42 g	7.08 g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	57.88 g	0.80 g	1.90 g	87.83 g	0.80 g	1.16 g	55.16 g	0.80 g	1.89 g	83.26 g	0.80 g	1.21 g	g	g	g					
														1	1							



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(06095) Búza,tej,tojás	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52 KJ			Energia: 959.35 Kcal / 4,010.08 KJ			Energia: 583.17 Kcal / 2,437.65 KJ			Energia: 868.48 Kcal / 3,630.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	31.17 g	44.55 g	7.02 g	26.50 g	21.37 g	3.20 g	34.02 g	19.80 g	3.66 g	26.77 g	42.75 g	10.41 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	68.04 g	3.04 g	4.10 g	162.22 g	17.05 g	2.57 g	67.23 g	4.05 g	5.99 g	93.67 g	4.10 g	2.47 g	g	g	g	g	g	g
					9			9			10,(12)			15			1			1		
		(06097) Búza,tej,tojás4-6	Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta														
				Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 235.54 Kcal / 984.56 KJ			Energia: 332.32 Kcal / 1,389.10 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 375.18 Kcal / 1,568.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje	Zsír			T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g			g	29.03 g	148.29 g	55.75 g	27.32 g	17.71 g	4.12 g	7.37 g	15.44 g	2.19 g	25.89 g	13.05 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor			Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g			g	111.32 g	0.80 g	7.73 g	49.97 g	0.00 g	0.64 g	39.11 g	0.20 g	3.11 g	73.61 g	9.99 g	3.50 g	g	g	g	g	g	g
																1			1			



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	8.10 g	8.28 g	2.21 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g															
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	6.44 g	6.42 g	2.22 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	5.22 g	12.71 g	3.54 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
		g	g	g	28.94 g	0.40 g	0.99 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g															
								57.92 g	0.40 g	0.59 g	27.58 g	0.40 g	0.99 g	55.63 g	0.40 g	0.61 g																					
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez						Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma						Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya						Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																	
		Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 KJ						Energia: 600.44 Kcal / 2,509.84 KJ						Energia: 460.23 Kcal / 1,923.76 KJ						Energia: 510.74 Kcal / 2,134.89 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
		9			9			10,(7),(12)			15			1			1																				
Vacsora		Almalé, Sült szalonna, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús						Almalé, Pizzaszelet						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta																	
		Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: 1,747.88 Kcal / 7,306.14 KJ						Energia: 272.33 Kcal / 1,138.34 KJ						Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 KJ						Energia: 329.60 Kcal / 1,377.73 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
		9			9			28.48 g			0.00 g			0.40 g			39.11 g			0.20 g			3.11 g			49.59 g			5.28 g			1.74 g					
		75.16 g			0.40 g			7.37 g																													



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06098) Búza,tej,tojá s7-14	Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 248.55 Kcal / 1,038.94 KJ	Energia: 367.01 Kcal / 1,534.10 KJ	Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ	Energia: 431.29 Kcal / 1,802.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	10.32 g 8.42 g 2.26 g	7.77 g 9.12 g 3.23 g	7.23 g 13.46 g 4.16 g	5.94 g 18.57 g 5.21 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	29.64 g 0.40 g 1.22 g	59.12 g 0.40 g 0.70 g	27.60 g 0.40 g 1.21 g	55.70 g 0.40 g 0.74 g	g g g	g g g	
						1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 587.66 Kcal / 2,456.42 KJ	Energia: 763.36 Kcal / 3,190.84 KJ	Energia: 487.49 Kcal / 2,037.71 KJ	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	20.07 g 28.60 g 4.45 g	17.27 g 14.87 g 2.05 g	31.92 g 16.40 g 3.15 g	16.70 g 27.10 g 6.36 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	61.60 g 3.02 g 2.72 g	137.49 g 16.24 g 1.60 g	52.96 g 4.05 g 4.64 g	68.46 g 3.26 g 1.52 g	g g g	g g g		
	9	9	10,(7),(12)	15	1	1		
Vacsora		Almalé, Sült szalonna, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszri rizshús	Almalé, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 1,761.21 Kcal / 7,361.86 KJ	Energia: 339.22 Kcal / 1,417.94 KJ	Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 KJ	Energia: 378.62 Kcal / 1,582.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g	g	g	24.64 g	147.23 g	55.55 g	19.40 g	12.57 g	2.93 g	7.37 g	15.44 g	2.19 g	16.17 g	9.35 g	1.26 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	77.99 g	0.40 g	7.38 g	35.48 g	0.00 g	0.48 g	39.11 g	0.20 g	3.11 g	56.48 g	6.79 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

1 1

**(06099)
Búza,tej,tojá
s15-18**

Reggeli

			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru								
Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 KJ			Energia: 547.70 Kcal / 2,289.39 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 633.41 Kcal / 2,647.65 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	16.20 g	16.56 g	4.41 g	12.74 g	12.83 g	4.44 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	10.30 g	25.42 g	7.08 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	57.88 g	0.80 g	1.90 g	87.83 g	0.80 g	1.16 g	55.16 g	0.80 g	1.89 g	83.26 g	0.80 g	1.21 g	g	g	g	g	g	g

1 1

Ebéd

			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 776.41 Kcal / 3,245.39 KJ			Energia: 895.72 Kcal / 3,744.11 KJ			Energia: 566.14 Kcal / 2,366.47 KJ			Energia: 845.73 Kcal / 3,535.15 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	30.74 g	42.48 g	6.86 g	22.24 g	18.96 g	2.69 g	33.63 g	18.96 g	3.56 g	26.22 g	41.71 g	10.27 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	66.79 g	3.03 g	3.68 g	156.09 g	17.05 g	2.13 g	65.18 g	4.05 g	5.57 g	90.92 g	4.09 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g

9 9 10,(12) 15 1 1



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06099) Búza,tejt,tojás15-18	Vacsora		Almalé, Sült szalonna, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizshús	Almalé, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 1.934.61 Kcal / 8,086.67 Kj	Energia: 477.77 Kcal / 1,997.08 Kj	Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj	Energia: 520.50 Kcal / 2,175.69 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	29.03 g 148.29 g 55.75 g	27.32 g 17.71 g 4.12 g	7.37 g 15.44 g 2.19 g	25.89 g 13.05 g 1.90 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	111.32 g 0.80 g 7.73 g	49.97 g 0.00 g 0.64 g	39.11 g 0.20 g 3.11 g	73.61 g 9.99 g 3.50 g	g g g	g g g		
							1	1
(06110) Diab. 80-80-80 g CH	Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 562.53 Kcal / 2,351.38 Kj	Energia: 522.19 Kcal / 2,182.75 Kj	Energia: 595.81 Kcal / 2,490.49 Kj	Energia: 607.90 Kcal / 2,541.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	23.92 g 16.54 g 4.13 g	20.32 g 12.81 g 4.16 g	19.80 g 23.26 g 6.67 g	17.88 g 25.40 g 6.80 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	78.84 g 0.00 g 1.43 g	80.79 g 0.00 g 0.76 g	76.12 g 0.00 g 1.42 g	76.22 g 0.00 g 0.81 g	g g g	g g g		
		1	1	1	1	1	1	1
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 840.62 Kcal / 3,513.79 Kj	Energia: 782.27 Kcal / 3,269.89 Kj	Energia: 937.48 Kcal / 3,918.67 Kj	Energia: 925.20 Kcal / 3,867.34 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																									
			g	g	g	34.10 g	42.02 g	6.40 g	32.82 g	41.52 g	13.10 g	62.02 g	39.77 g	5.86 g	43.72 g	56.34 g	14.95 g	g	g	g	g	g	g		
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
			g	g	g	80.45 g	2.44 g	4.10 g	81.38 g	1.97 g	1.76 g	83.87 g	0.23 g	8.32 g	78.17 g	2.46 g	3.18 g	g	g	g	g	g	g		
			1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1							
Vacsora				Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL , Lilahagyma						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 1,913.43 Kcal / 7,998.14 Kj						Energia: 1,015.36 Kcal / 4,244.20 Kj			Energia: 705.84 Kcal / 2,950.41 Kj			Energia: 724.69 Kcal / 3,029.20 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			79.44 g	0.00 g	7.53 g	42.41 g	157.21 g	57.91 g	65.39 g	49.55 g	10.96 g	29.30 g	28.35 g	7.61 g	59.47 g	29.33 g	3.72 g	g	g	g	g	g	g		
			1,3			1,3,7			1,3,15			1			1										
(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Reggeli				Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 356.61 Kcal / 1,490.63 Kj						Energia: 316.27 Kcal / 1,322.01 Kj			Energia: 389.89 Kcal / 1,629.74 Kj			Energia: 401.98 Kcal / 1,680.28 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			38.05 g	0.00 g	1.31 g	15.87 g	15.47 g	4.07 g	12.27 g	11.74 g	4.10 g	11.75 g	22.19 g	6.61 g	9.83 g	24.33 g	6.74 g	g	g	g	g	g	g		
			1			1			1			1			1			1							



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 658.44 Kcal / 2,752.28 Kj	Energia: 579.79 Kcal / 2,423.52 Kj	Energia: 742.60 Kcal / 3,104.07 Kj	Energia: 806.27 Kcal / 3,370.21 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	29.63 g 36.52 g 5.76 g	25.09 g 31.41 g 11.25 g	57.93 g 33.45 g 5.37 g	39.30 g 51.25 g 14.65 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	52.21 g 1.54 g 3.35 g	56.31 g 1.21 g 1.15 g	53.25 g 0.23 g 6.82 g	58.07 g 1.56 g 2.56 g	g g g	g g g		
	1,9	1,3,7,9	10,(12)	1,3,7,15	1	1		
	Vacsora		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 1,778.14 Kcal / 7,432.63 Kj	Energia: 827.33 Kcal / 3,458.24 Kj	Energia: 494.09 Kcal / 2,065.30 Kj	Energia: 605.76 Kcal / 2,532.08 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	37.85 g 156.69 g 57.88 g	53.28 g 40.37 g 8.93 g	20.51 g 19.85 g 5.33 g	55.06 g 24.23 g 3.42 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	51.75 g 0.00 g 7.49 g	63.14 g 0.00 g 1.31 g	57.83 g 0.14 g 2.33 g	58.19 g 2.40 g 5.20 g	g g g	g g g		
	1,3		1,3,7	1,3,15	1	1		
(06250) Diab. 30-20-50-20- 40-20 g CH	Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82	Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20	Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93	Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj					
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																													
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj			Energia: 257.02 Kcal / 1,074.34 Kj			Energia: 318.62 Kcal / 1,331.83 Kj			Energia: 225.26 Kcal / 941.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1			1																							
Ebéd	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt																													
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 671.79 Kcal / 2,808.08 Kj			Energia: 528.11 Kcal / 2,207.50 Kj			Energia: 710.12 Kcal / 2,968.30 Kj			Energia: 774.38 Kcal / 3,236.91 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1																							
	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika																													
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 Kj			Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 Kj			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 Kj			Energia: 288.71 Kcal / 1,206.81 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Uzsonna	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	9.18	21.84	6.88	11.30	15.76	4.20	1.05	8.33	0.63	13.38	15.20	4.04	22.26	13.23	0.21	24.24	0.00	1.18																		
	21.00	4.40	1.18	23.12	0.00	1.11																														
	1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma									Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús									Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet									Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 1.709.88 Kcal / 7.147.30 Kj			Energia: 564.09 Kcal / 2.357.90 Kj			Energia: 352.92 Kcal / 1.475.21 Kj			Energia: 506.65 Kcal / 2.117.80 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	39.12			0.00			7.41			43.05			0.00			0.92			41.31			0.10			1.69			41.44			1.65			4.68		
	1,3			1,3			1,3			1,3			1,3			1			1			1			1			1			1					
(06270) Diab. 35-15-50-15-35 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB									Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 356.61 Kcal / 1.490.63 Kj			Energia: 280.77 Kcal / 1.173.62 Kj			Energia: 389.89 Kcal / 1.629.74 Kj			Energia: 401.98 Kcal / 1.680.28 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	15.87			15.47			4.07			10.88			11.56			4.09			11.75			22.19			6.61			9.83			24.33			6.74		
	38.05			0.00			1.31			32.97			0.00			0.62			35.33			0.00			1.30			35.43			0.00			0.69		
	1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1					
Tízórai																																				





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH	Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj	Energia: 230.99 Kcal / 965.54 Kj	Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 Kj	Energia: 212.17 Kcal / 886.87 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	9.80 g 15.51 g 4.19 g	4.00 g 16.40 g 7.75 g	8.90 g 20.81 g 6.16 g	2.27 g 14.27 g 3.82 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	16.84 g 0.04 g 1.09 g	16.01 g 0.04 g 0.05 g	16.67 g 6.28 g 1.06 g	17.71 g 5.36 g 0.24 g	g g g	g g g	
		1,15	1,7,15	1,15	1,15,(12)	1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 677.80 Kcal / 2,833.20 Kj	Energia: 534.12 Kcal / 2,232.62 Kj	Energia: 710.12 Kcal / 2,968.30 Kj	Energia: 766.63 Kcal / 3,204.51 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	30.88 g 38.29 g 5.96 g	23.34 g 29.09 g 10.81 g	57.25 g 32.39 g 5.29 g	37.83 g 49.55 g 14.55 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	51.82 g 1.24 g 3.60 g	50.88 g 1.06 g 1.02 g	48.14 g 0.23 g 6.57 g	51.37 g 1.26 g 2.35 g	g g g	g g g		
	1,9	1,3,7,9	10,(12)	1,3,7,15	1	1		
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 Kj	Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 Kj	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj	Energia: 262.68 Kcal / 1,098.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	8.16 g 21.71 g 6.87 g	10.28 g 15.63 g 4.19 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	12.36 g 15.07 g 4.03 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			g g g	g g g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		15.84 g	4.40 g	1.16 g	17.96 g	0.00 g	1.09 g		19.08 g	0.00 g	1.16 g					
		1	1			1			1	1			1			
Vacsora		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta					
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 1,674.95 Kcal / 7,001.29 KJ			Energia: 451.27 Kcal / 1,886.31 KJ			Energia: 282.34 Kcal / 1,180.18 KJ			Energia: 467.01 Kcal / 1,952.10 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		33.81 g	156.16 g	57.84 g	29.06 g	22.02 g	4.87 g	11.72 g	11.34 g	3.04 g	49.90 g	18.29 g	3.07 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.30 g	0.00 g	7.42 g	34.44 g	0.00 g	0.75 g	33.04 g	0.08 g	1.37 g	34.74 g	1.35 g	4.47 g			
		1,3			1,3,7			1,3,15			1			1		
Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB					
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ			Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 KJ			Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 KJ			Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		14.85 g	15.34 g	4.06 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	10.73 g	22.06 g	6.60 g	8.81 g	24.20 g	6.73 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32.89 g	0.00 g	1.29 g	34.84 g	0.00 g	0.62 g	30.17 g	0.00 g	1.28 g	30.27 g	0.00 g	0.67 g			
		1			1			1			1			1		
Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB					
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ	

(06340) Diab.
30-20-40/45-
20-30 g CH



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 257.02 Kcal / 1,074.34 KJ			Energia: 318.62 Kcal / 1,331.83 KJ			Energia: 241.52 Kcal / 1,009.55 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.02 g	16.53 g	7.76 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	3.41 g	14.42 g	3.82 g						
				22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.17 g	0.04 g	0.07 g	21.83 g	6.28 g	1.08 g	23.52 g	5.36 g	0.26 g						
				1,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1			1		
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szós, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt								
	Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 618.39 Kcal / 2,584.87 KJ			Energia: 488.46 Kcal / 2,041.76 KJ			Energia: 677.64 Kcal / 2,832.54 KJ			Energia: 734.74 Kcal / 3,071.21 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	28.26 g	34.72 g	5.55 g	21.59 g	26.77 g	10.36 g	56.56 g	31.34 g	5.20 g	36.66 g	49.24 g	14.49 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	47.70 g	1.54 g	3.10 g	45.44 g	0.91 g	0.90 g	43.04 g	0.23 g	6.32 g	44.17 g	1.21 g	2.35 g	g	g	g	g	g	g
				1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1		
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika								
	Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 KJ			Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 KJ			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ			Energia: 288.71 Kcal / 1,206.81 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	9.18 g	21.84 g	6.88 g	11.30 g	15.76 g	4.20 g	1.05 g	8.33 g	0.63 g	13.38 g	15.20 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	21.00 g	4.40 g	1.18 g	23.12 g	0.00 g	1.11 g	22.26 g	13.23 g	0.21 g	24.24 g	0.00 g	1.18 g	g	g	g	g	g	g
				1			1			1			1			1			1		
Vacsora				Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.



		DIAB , Lilahagyma																							
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 1,686.44 Kcal / 7,049.32 KJ			Energia: 451.27 Kcal / 1,886.31 KJ			Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 KJ			Energia: 447.19 Kcal / 1,869.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
g	g	g	33.82 g	156.11 g	57.84 g	29.06 g	22.02 g	4.87 g	10.26 g	9.92 g	2.66 g	49.17 g	17.44 g	3.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	34.12 g	0.00 g	7.41 g	34.44 g	0.00 g	0.75 g	28.91 g	0.07 g	1.21 g	31.39 g	1.20 g	4.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			1,3			1,3,7			1,3,15			1			1										
(06400) Zsír-,Esz E:625- 630kcal,T- U330kcal	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																							
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ			Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 KJ			Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 KJ			Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	14.85 g	15.34 g	4.06 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	10.73 g	22.06 g	6.60 g	8.81 g	24.20 g	6.73 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	32.89 g	0.00 g	1.29 g	34.84 g	0.00 g	0.62 g	30.17 g	0.00 g	1.28 g	30.27 g	0.00 g	0.67 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
				1			1			1			1			1			1						
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																							
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 271.23 Kcal / 1,133.74 KJ			Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23 KJ			Energia: 261.87 Kcal / 1,094.62 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g		g	g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.58 g	16.61 g	7.77 g	10.48 g	21.02 g	6.18 g	4.21 g	14.52 g	3.83 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	23.98 g	0.04 g	0.08 g	24.64 g	6.28 g	1.09 g	27.55 g	5.36 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			1,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1			1							
Ebéd																									



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06400) Zsír-,Esz E:625- 630kcal,T- U330kcal	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 805.27 Kcal / 3,366.03 KJ	Energia: 722.80 Kcal / 3,021.30 KJ	Energia: 840.04 Kcal / 3,511.37 KJ	Energia: 885.56 Kcal / 3,701.64 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	34.65 g 43.13 g 6.54 g	30.61 g 38.98 g 12.95 g	59.97 g 36.61 g 5.61 g	42.24 g 54.64 g 14.85 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	g g g	68.75 g 1.54 g 4.26 g	71.33 g 1.52 g 1.45 g	68.56 g 0.23 g 7.57 g	71.47 g 2.16 g 2.97 g	g g g	g g g	
		1,9	1,3,7,9	10,(12)	1,3,7,15	1	1	
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 333.06 Kcal / 1,392.19 KJ	Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 302.92 Kcal / 1,266.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	9.74 g 21.92 g 6.89 g	11.86 g 15.84 g 4.21 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	13.94 g 15.28 g 4.05 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	23.81 g 4.40 g 1.19 g	25.93 g 0.00 g 1.12 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	27.05 g 0.00 g 1.19 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1		
Vacsora		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tavaszi rizseshús	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 1,773.79 Kcal / 7,414.44 KJ	Energia: 639.30 Kcal / 2,672.27 KJ	Energia: 423.50 Kcal / 1,770.23 KJ	Energia: 566.12 Kcal / 2,366.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	g g g	36.95 g 156.49 g 57.87 g	41.17 g 31.20 g 6.90 g	17.58 g 17.01 g 4.57 g	53.58 g 22.53 g 3.32 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

			g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
						51.77 g	0.00 g	7.45 g	48.79 g	0.00 g	1.03 g	49.57 g	0.12 g	2.01 g	51.49 g	2.10 g	4.99 g							
			1,3			1,3,7			1,3,15			1	1											
Reggeli				Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Kenőmájas allergénmentes, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült húskrém, Abonett											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 195.54 Kcal / 817.36 Kj			Energia: 41.29 Kcal / 172.59 Kj			Energia: 239.79 Kcal / 1,002.32 Kj			Energia: 251.88 Kcal / 1,052.86 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	9.34 g	14.74 g	4.04 g	1.23 g	1.38 g	0.46 g	5.50 g	21.58 g	6.61 g	3.58 g	23.72 g	6.74 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	5.91 g	0.05 g	1.23 g	5.54 g	0.09 g	0.19 g	5.22 g	0.09 g	1.25 g	5.32 g	0.09 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
															1	1								
Tízórai				Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Abonett			Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Abonett			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Abonett, Jégcsapretek			Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Abonett											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.30 Kcal / 912.49 Kj			Energia: 210.77 Kcal / 881.02 Kj			Energia: 272.37 Kcal / 1,138.51 Kj			Energia: 191.28 Kcal / 799.55 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	7.97 g	15.60 g	4.25 g	2.46 g	16.62 g	7.84 g	7.36 g	21.03 g	6.25 g	1.50 g	14.61 g	3.91 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	10.03 g	0.19 g	1.15 g	11.25 g	0.23 g	0.14 g	11.91 g	6.47 g	1.15 g	11.85 g	1.29 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			15			7,15			15			15,(12)			1	1								
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 669.02 Kcal / 2,796.50 Kj			Energia: 487.53 Kcal / 2,037.88 Kj			Energia: 677.64 Kcal / 2,832.54 Kj			Energia: 678.13 Kcal / 2,834.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	32.07 g	40.84 g	6.22 g	19.84 g	26.13 g	10.97 g	56.56 g	31.34 g	5.20 g	30.63 g	42.38 g	14.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



(06640)
Diab.GM 5-10
-40 g CH



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	42.84 g	0.34 g	3.92 g	41.83 g	0.81 g	0.36 g	43.04 g	0.23 g	6.32 g	43.75 g	1.28 g	2.20 g	g	g	g	g	g	g
9			7,9			10,(12)			7,15			1			1					

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB								
Energia: 192.15 Kcal / 803.19 Kj			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj			Energia: 257.02 Kcal / 1,074.34 Kj			Energia: 318.62 Kcal / 1,331.83 Kj			Energia: 235.84 Kcal / 985.81 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.05 g	8.33 g	0.63 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.02 g	16.53 g	7.76 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	3.19 g	14.39 g	3.82 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.34 g	13.27 g	0.21 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.17 g	0.04 g	0.07 g	21.83 g	6.28 g	1.08 g	22.39 g	5.36 g	0.25 g	g	g	g	g	g	g
15			1,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1			1		

Ebéd

Szilvaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Tartármártás			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szós, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Csirkebecsinált leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Francia hagymaleves, Cigánypecsenye, Hagymás tört burgonya, Vegyes vágott		
Energia: 986.18 Kcal / 4,122.23 Kj			Energia: 757.89 Kcal / 3,167.98 Kj			Energia: 631.48 Kcal / 2,639.59 Kj			Energia: 775.08 Kcal / 3,239.83 Kj			Energia: 732.16 Kcal / 3,060.43 Kj			Energia: 448.28 Kcal / 1,873.81 Kj			Energia: 1,379.54 Kcal / 5,766.48 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
16.88 g	74.52 g	15.75 g	33.62 g	41.90 g	6.39 g	27.11 g	34.34 g	12.05 g	58.61 g	34.50 g	5.45 g	34.92 g	44.26 g	12.03 g	22.94 g	12.67 g	1.87 g	28.79 g	112.27 g	37.94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.14 g	3.00 g	2.25 g	60.84 g	1.24 g	4.09 g	60.47 g	1.22 g	1.20 g	58.35 g	0.23 g	7.07 g	61.85 g	1.86 g	2.53 g	60.22 g	0.01 g	5.87 g	61.57 g	0.00 g	11.54 g
3,7,10,15,(1),(12)			1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1,9,15,(3),(12)			1,15,(10),(12)		

Uzsonna

Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika								
Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 Kj			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 Kj			Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 Kj			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 Kj			Energia: 288.71 Kcal / 1,206.81 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(06160) Diab.
20-60-20 g
CH



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

12.34 g	13.02 g	7.47 g	9.18 g	21.84 g	6.88 g	11.30 g	15.76 g	4.20 g	1.05 g	8.33 g	0.63 g	13.38 g	15.20 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.16 g	0.00 g	1.46 g	21.00 g	4.40 g	1.18 g	23.12 g	0.00 g	1.11 g	22.26 g	13.23 g	0.21 g	24.24 g	0.00 g	1.18 g	g	g	g	g	g	g
1,7			1			1			1			1			1					

(05010)
Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.

Tízórai

			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 Kj			Energia: 234.33 Kcal / 979.50 Kj			Energia: 311.79 Kcal / 1,303.28 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	10.30 g	18.51 g	6.24 g	1.09 g	16.01 g	7.73 g	3.37 g	23.46 g	6.69 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	37.09 g	19.98 g	0.60 g	21.20 g	19.98 g	0.01 g	21.58 g	26.22 g	0.52 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g
1,7			1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1		

Ebéd

			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Daragaluska leves, Sertéssült , Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj			Energia: 1,137.07 Kcal / 4,752.95 Kj			Energia: 633.51 Kcal / 2,648.07 Kj			Energia: 994.10 Kcal / 4,155.34 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	40.18 g	31.69 g	11.13 g	32.47 g	22.97 g	5.31 g	43.36 g	47.69 g	15.13 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	170.06 g	13.00 g	2.59 g	74.23 g	0.26 g	5.56 g	96.53 g	5.01 g	3.09 g	g	g	g	g	g	g
1,9			1,9			1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,7,9,(3)			1			1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05010) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.	Uzsonna		Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 274.23 Kcal / 1,146.28 Kj	Energia: 227.13 Kcal / 949.40 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 160.53 Kcal / 671.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.97 g 24.68 g 10.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 2.35 g 23.21 g 6.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 2.73 g 15.52 g 9.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 1.73 g 4.40 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 1.94 g 0.00 g 0.53 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 2.29 g 0.00 g 0.47 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,7	1		1,7	1	1	
(05012) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj	Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60 Kj	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj	Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.42 g 10.75 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.60 g 16.74 g 7.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.22 g 12.46 g 3.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.51 g 10.73 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 52.77 g 13.39 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 42.45 g 13.39 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 42.18 g 16.51 g 0.34 g	Szénhidrát Cukor Só 43.68 g 3.61 g 0.46 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,7	1,7	1	1,7,(12)	1	1	
(05012) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Daragaluska leves, Sertéssült, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 Kj	Energia: 714.73 Kcal / 2,987.57 Kj	Energia: 404.25 Kcal / 1,689.77 Kj	Energia: 609.21 Kcal / 2,546.50 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19.88 g 22.02 g 3.72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26.14 g 17.79 g 6.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18.07 g 14.62 g 3.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26.40 g 25.73 g 8.50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		50.12 g	1.51 g	1.73 g	110.77 g	11.50 g	5.44 g	50.19 g	0.15 g	3.29 g	67.28 g	2.52 g	5.72 g							
		1,9			1,7,9,(3)			1,3,9,(7),(10)			1,7,9,(3)			1	1					
Uzsonna		Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 280.79 Kcal / 1,173.70 Kj			Energia: 254.89 Kcal / 1,065.44 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 221.59 Kcal / 926.25 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1,7			1			1,7			1			1						
Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj			Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60 Kj			Energia: 368.39 Kcal / 1,539.87 Kj			Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1			
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Daragaluska leves, Sertéssült, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 Kj			Energia: 934.35 Kcal / 3,905.58 Kj			Energia: 481.74 Kcal / 2,013.67 Kj			Energia: 710.25 Kcal / 2,968.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

(05013)
Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	82.94 g	3.02 g	2.11 g	146.42 g	13.00 g	1.86 g	57.71 g	0.20 g	4.09 g	78.55 g	3.03 g	2.24 g	g	g	g	g	g	g		
	1,9			1,7,9,(3)			1,3,9,(7),(10)			1,7,9,(3)			1	1									
Uzsonna				Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka			Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 280.79 Kcal / 1,173.70 Kj			Energia: 311.33 Kcal / 1,301.36 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	1,7			1			1,7			1			1										
Tízórai				Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 Kj			Energia: 220.68 Kcal / 922.44 Kj			Energia: 298.14 Kcal / 1,246.23 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1							
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Daragaluska leves, Sertéssült , Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj			Energia: 1,137.07 Kcal / 4,752.95 Kj			Energia: 633.51 Kcal / 2,648.07 Kj			Energia: 994.10 Kcal / 4,155.34 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			

(05014)
Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	170.06 g	13.00 g	2.59 g	74.23 g	0.26 g	5.56 g	96.53 g	5.01 g	3.09 g	g	g	g	g	g	g
	1,9			1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,7,9,(3)			1			1					
Uzsonna				Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka			Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 274.23 Kcal / 1,146.28 Kj			Energia: 227.13 Kcal / 949.40 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	10.97 g	24.68 g	10.87 g	2.35 g	23.21 g	6.31 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	1.73 g	4.40 g	1.01 g	1.94 g	0.00 g	0.53 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	g	g	g	g	g	g	
	1,7			1			1,7			1			1								
Tízórai				Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 Kj			Energia: 234.33 Kcal / 979.50 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	10.30 g	18.51 g	6.24 g	1.09 g	16.01 g	7.73 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	37.09 g	19.98 g	0.60 g	21.20 g	19.98 g	0.01 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	
	1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1					
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Piritott kenyérkocka, Húsos szósz , Főtt tészta, Reszelt sajt								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 999.11 Kcal / 4,176.28 Kj			Energia: 884.58 Kcal / 3,697.54 Kj			Energia: 613.16 Kcal / 2,563.01 Kj			Energia: 886.50 Kcal / 3,705.57 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	30.38 g	54.33 g	11.62 g	44.48 g	26.15 g	10.80 g	37.21 g	17.20 g	3.49 g	39.56 g	47.06 g	14.95 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(05015)
Par,csoki,ba
nán,kakaóO
MCMzeiRost
BÓ



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																																											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																										
g			g			g			95.77 g			3.02 g			3.01 g			116.13 g			10.00 g			2.54 g			77.18 g			4.07 g			5.43 g			75.16 g			0.04 g			2.55 g			g			g			g			g			g		
1,7,(3)									1,3,10,(12)									1,7,(3)									1									1																							
Uzsonna						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																																			
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj						Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír													
						g		g		g		5.25 g		21.32 g		6.85 g		7.37 g		15.24 g		4.17 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		9.45 g		14.68 g		4.01 g		g		g		g		g		g															
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
g		g		g		1.13 g		4.40 g		1.12 g		3.25 g		0.00 g		1.05 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		4.37 g		0.00 g		1.12 g		g		g		g		g		g																					
1						1						1						1						1																																			
Tízórai						Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL																																			
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj						Energia: 272.14 Kcal / 1,137.55 Kj						Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj						Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír													
						g		g		g		12.42 g		10.75 g		3.57 g		6.08 g		8.73 g		3.91 g		8.53 g		10.94 g		3.12 g		12.51 g		10.73 g		3.57 g		g		g		g		g																	
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
g		g		g		52.77 g		13.39 g		0.45 g		41.98 g		13.39 g		0.08 g		42.32 g		16.51 g		0.59 g		43.68 g		3.61 g		0.46 g		g		g		g		g		g																					
1,7						1,7						1						1,7,(12)						1						1																													
Ebéd						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma						Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz , Főtt tészta , Reszelt sajt																																			
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 538.00 Kcal / 2,248.84 Kj						Energia: 710.52 Kcal / 2,969.97 Kj						Energia: 475.22 Kcal / 1,986.42 Kj						Energia: 540.44 Kcal / 2,259.04 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír													
						g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g															
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g																					

(05017)
Par,csoki,ba
n,kak,OMCM
zeiRostBŐ4-
6



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																													
			g	g	g	16.38 g	28.72 g	6.01 g	32.20 g	14.55 g	5.78 g	32.79 g	14.64 g	3.02 g	24.02 g	24.70 g	8.21 g	g	g	g	g	g	g						
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
			g	g	g	52.73 g	1.51 g	1.72 g	111.27 g	10.00 g	5.28 g	52.84 g	4.06 g	3.96 g	54.89 g	0.02 g	5.28 g	g	g	g	g	g	g						
			1,7,(3)			1,3,10,(7),(12)			1,7,(3)			1			1														
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj					Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj					Energia: 235.47 Kcal / 984.26 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.26 g	8.07 g	2.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
g	g	g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.17 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			1			1			1			1			1														
Tízórai				Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj					Energia: 310.49 Kcal / 1,297.85 Kj					Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj					Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	12.42 g	10.75 g	3.57 g	6.35 g	12.74 g	5.84 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	12.63 g	10.73 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
g	g	g	52.77 g	13.39 g	0.45 g	42.25 g	13.39 g	0.08 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	48.45 g	7.12 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1											
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Babgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma					Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya					Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 726.56 Kcal / 3,037.02 Kj					Energia: 815.28 Kcal / 3,407.87 Kj					Energia: 505.48 Kcal / 2,112.91 Kj					Energia: 622.93 Kcal / 2,603.85 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		



(05018)
Par,csoki,ba
n,kak,OCMze
IRostBŐ7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																													
Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv					
g			g	g	20.07 g			34.51 g	7.22 g	37.76 g			18.51 g	7.63 g	33.83 g			14.84 g	3.05 g	27.37 g			28.59 g	9.24 g					
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
g			g	g	82.67 g			3.01 g	2.06 g	122.84 g			10.00 g	1.65 g	58.93 g			4.06 g	4.31 g	63.28 g			0.02 g	1.60 g					
1,7,(3)									1,3,10,(7),(12)									1,7,(3)			1			1					
Uzsonna					Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika															
					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
					Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv
					g			g	g	9.55 g			13.23 g	4.30 g	11.04 g			8.66 g	2.21 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	12.60 g			8.24 g	2.10 g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
g			g	g	28.91 g			4.40 g	0.87 g	30.33 g			0.00 g	0.82 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	31.17 g			0.00 g	0.87 g					
					1			1			1			1			1												
Tízórai					Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL															
					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 Kj			Energia: 220.68 Kcal / 922.44 Kj			Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
					Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv
					g			g	g	8.56 g			17.74 g	5.83 g	1.09 g			16.01 g	7.73 g	5.99 g			20.42 g	6.14 g	10.66 g			18.50 g	6.24 g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
g			g	g	30.85 g			16.58 g	0.53 g	17.80 g			16.58 g	0.01 g	18.46 g			22.82 g	1.02 g	30.72 g			10.63 g	0.62 g					
					1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1									
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz , Főtt tészta, Reszelt sajt															
					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 987.81 Kcal / 4,129.05			Energia: 833.07 Kcal / 3,482.23			Energia: 590.14 Kcal / 2,466.79			Energia: 866.55 Kcal / 3,622.18			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						

(05019)
Par,csok,ban
,kak,OCMzel
RostBŐ15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj																																																																																																																																																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																														
<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td colspan="3">Kj</td><td colspan="3">Kj</td><td colspan="3">Kj</td><td colspan="3">Kj</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>30.00 g</td><td>53.71 g</td><td>11.54 g</td><td>40.22 g</td><td>25.06 g</td><td>10.43 g</td><td>36.19 g</td><td>16.88 g</td><td>3.42 g</td><td>38.86 g</td><td>46.01 g</td><td>14.81 g</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>94.72 g</td><td>3.02 g</td><td>2.80 g</td><td>110.04 g</td><td>10.00 g</td><td>2.10 g</td><td>73.14 g</td><td>4.07 g</td><td>5.12 g</td><td>73.24 g</td><td>0.03 g</td><td>2.24 g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> <tr> <td colspan="3"></td><td colspan="3">1,7,(3)</td><td colspan="3">1,3,10,(12)</td><td colspan="3">1,7,(3)</td><td colspan="3">1</td><td colspan="3">1</td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td></tr> </table>																								Fehérje	Zsír	T.Zsír	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g				30.00 g	53.71 g	11.54 g	40.22 g	25.06 g	10.43 g	36.19 g	16.88 g	3.42 g	38.86 g	46.01 g	14.81 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				94.72 g	3.02 g	2.80 g	110.04 g	10.00 g	2.10 g	73.14 g	4.07 g	5.12 g	73.24 g	0.03 g	2.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				1,7,(3)			1,3,10,(12)			1,7,(3)			1			1																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																														
g	g	g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																														
			30.00 g	53.71 g	11.54 g	40.22 g	25.06 g	10.43 g	36.19 g	16.88 g	3.42 g	38.86 g	46.01 g	14.81 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																														
			94.72 g	3.02 g	2.80 g	110.04 g	10.00 g	2.10 g	73.14 g	4.07 g	5.12 g	73.24 g	0.03 g	2.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																														
			1,7,(3)			1,3,10,(12)			1,7,(3)			1			1																																																																																																																																																																																						
<table border="1"> <tr> <td colspan="3"></td> <td colspan="3">Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka</td> <td colspan="3">Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika</td> <td colspan="3">Diétás péksütemény</td> <td colspan="3">Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>5.25 g</td><td>21.32 g</td><td>6.85 g</td><td>7.37 g</td><td>15.24 g</td><td>4.17 g</td><td>1.50 g</td><td>11.90 g</td><td>0.90 g</td><td>9.45 g</td><td>14.68 g</td><td>4.01 g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>1.13 g</td><td>4.40 g</td><td>1.12 g</td><td>3.25 g</td><td>0.00 g</td><td>1.05 g</td><td>31.80 g</td><td>18.90 g</td><td>0.30 g</td><td>4.37 g</td><td>0.00 g</td><td>1.12 g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> <tr> <td colspan="3"></td><td colspan="3">1</td><td colspan="3">1</td><td colspan="3">1</td><td colspan="3">1</td><td colspan="3">1</td><td colspan="3">1</td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td></tr> </table>																											Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika												Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj									Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				1			1			1			1			1			1								
			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																																																																																																																																																																																									
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																														
g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																														
g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																														
			1			1			1			1			1			1																																																																																																																																																																																			
<table border="1"> <tr> <td colspan="3"></td> <td colspan="3">Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL</td> <td colspan="3">Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL</td> <td colspan="3">Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek</td> <td colspan="3">Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 234.33 Kcal / 979.50 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>10.30 g</td><td>18.51 g</td><td>6.24 g</td><td>1.09 g</td><td>16.01 g</td><td>7.73 g</td><td>5.99 g</td><td>20.42 g</td><td>6.14 g</td><td>10.66 g</td><td>18.50 g</td><td>6.24 g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>37.09 g</td><td>19.98 g</td><td>0.60 g</td><td>21.20 g</td><td>19.98 g</td><td>0.01 g</td><td>21.86 g</td><td>26.22 g</td><td>1.02 g</td><td>30.72 g</td><td>10.63 g</td><td>0.62 g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> <tr> <td colspan="3"></td><td colspan="3">1,7</td><td colspan="3">1,7</td><td colspan="3">1</td><td colspan="3">1,7,(12)</td><td colspan="3">1</td><td colspan="3">1</td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td></tr> </table>																											Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL												Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 Kj			Energia: 234.33 Kcal / 979.50 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj									Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	10.30 g	18.51 g	6.24 g	1.09 g	16.01 g	7.73 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	37.09 g	19.98 g	0.60 g	21.20 g	19.98 g	0.01 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1								
			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																																																																																																																																																																									
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 Kj			Energia: 234.33 Kcal / 979.50 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																														
g	g	g	10.30 g	18.51 g	6.24 g	1.09 g	16.01 g	7.73 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																														
g	g	g	37.09 g	19.98 g	0.60 g	21.20 g	19.98 g	0.01 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																														
			1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1																																																																																																																																																																																			

(05020) HalOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma

Tízórai



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05020) HaIOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Körte	Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj			Energia: 958.91 Kcal / 4,008.24 Kj			Energia: 831.31 Kcal / 3,474.88 Kj			Energia: 994.10 Kcal / 4,155.34 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	39.03 g	31.24 g	11.10 g	61.50 g	31.90 g	6.18 g	43.36 g	47.69 g	15.13 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	128.83 g	10.00 g	2.54 g	74.02 g	0.03 g	7.89 g	96.53 g	5.01 g	3.09 g	g	g	g	g	g	g	
				1,9			1,7,9,(3)			1,3,9			1,7,9,(3)			1			1			
	(05022) HaIOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma4-6	Tízórai		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika															
			Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
g			g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g			g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g
			1			1			1			1			1							



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
					52.77 g	13.39 g	0.45 g	41.98 g	13.39 g	0.08 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	43.68 g	3.61 g	0.46 g								
		1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1							
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Diétás pékáru BL, Körte				Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya				Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 Kj				Energia: 780.63 Kcal / 3,263.03 Kj				Energia: 498.35 Kcal / 2,083.10 Kj				Energia: 609.21 Kcal / 2,546.50 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	31.10 g	18.22 g	6.19 g	32.56 g	18.61 g	3.57 g	26.40 g	25.73 g	8.50 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	121.89 g	10.00 g	5.49 g	49.95 g	0.01 g	4.45 g	67.28 g	2.52 g	5.72 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1,9			1,7,9,(3)			1,3,9,(7)			1,7,9,(3)			1			1							
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka				Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika				Diétás péksütemény				Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj				Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj				Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj				Energia: 235.47 Kcal / 984.26 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.26 g	8.07 g	2.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.17 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1			1			1			1			1			1							
Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj				Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60 Kj				Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj				Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(05023)
HalOCMmus,
bar,ban,szils
zó,alma7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																													
			g	g	g	12.42 g	10.75 g	3.57 g	6.60 g	16.74 g	7.77 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	12.63 g	10.73 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g						
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
			g	g	g	52.77 g	13.39 g	0.45 g	42.45 g	13.39 g	0.09 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	48.45 g	7.12 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g						
			1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1											
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Körte					Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya					BrokkolikréMLEves, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt										
				Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 KJ					Energia: 896.83 Kcal / 3,748.75 KJ					Energia: 534.36 Kcal / 2,233.62 KJ					Energia: 710.25 Kcal / 2,968.85 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			1,9			1,7,9,(3)			1,3,9,(7)			1,7,9,(3)			1			1											
Uzsonna				Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika										
				Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ					Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ					Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			1			1			1			1			1			1											
Tízórai				Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
				Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ					Energia: 220.68 Kcal / 922.44 KJ					Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 KJ					Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
				1			1			1			1			1			1										

(05024)
HalOCMmus,
bar,banszilsz
ó,alma15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	10.30 g	18.51 g	6.24 g	1.09 g	16.01 g	7.73 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	g	g	g	37.09 g	19.98 g	0.60 g	17.80 g	16.58 g	0.01 g	18.46 g	22.82 g	1.02 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g			
	1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1								
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Körte			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj			Energia: 958.91 Kcal / 4,008.24 Kj			Energia: 831.31 Kcal / 3,474.88 Kj			Energia: 994.10 Kcal / 4,155.34 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	39.03 g	31.24 g	11.10 g	61.50 g	31.90 g	6.18 g	43.36 g	47.69 g	15.13 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	128.83 g	10.00 g	2.54 g	74.02 g	0.03 g	7.89 g	96.53 g	5.01 g	3.09 g	g	g	g	g	g	g				
	1,9			1,7,9,(3)			1,3,9			1,7,9,(3)			1			1								
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g				
	1			1						1			1			1								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05030) Fruktózszege ny	Tízórai		Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 154.80 Kcal / 647.06 KJ	Energia: 216.40 Kcal / 904.55 KJ	Energia: 318.26 Kcal / 1,330.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	10.29 g 18.50 g 6.24 g	1.22 g 16.04 g 7.73 g	6.12 g 20.45 g 6.14 g	17.09 g 19.62 g 6.61 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	16.27 g 0.00 g 0.60 g	1.22 g 0.00 g 0.01 g	1.88 g 6.24 g 1.02 g	17.95 g 0.00 g 1.45 g	g g g	g g g	
		1,7	1,7	1	1,7	1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás, répa nélkül, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL	Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz , Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 860.35 Kcal / 3,596.26 KJ	Energia: 766.80 Kcal / 3,205.22 KJ	Energia: 765.48 Kcal / 3,199.71 KJ	Energia: 929.08 Kcal / 3,883.55 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
g g g		34.42 g 37.63 g 6.34 g	36.09 g 27.58 g 10.62 g	62.10 g 24.74 g 5.29 g	41.50 g 47.33 g 15.05 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	94.14 g 3.02 g 3.04 g	92.58 g 10.00 g 1.62 g	73.54 g 0.25 g 6.61 g	83.09 g 0.01 g 2.58 g	g g g	g g g		
	1	1,7,9,(3)	1,3,(10)	1,7,9,(3)	1	1		
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	7.37 g 15.24 g 4.17 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	9.45 g 14.68 g 4.01 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	1.13 g 4.40 g 1.12 g	3.25 g 0.00 g 1.05 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	4.37 g 0.00 g 1.12 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Uzsonna	1	1			1	1	1
(05032) Fruktózszeg, cukor,édesít őszerm4-6	Tízórai							
			Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ	Energia: 295.19 Kcal / 1,233.89 KJ	Energia: 249.65 Kcal / 1,043.54 KJ	Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	12.38 g 10.73 g 3.57 g	6.69 g 16.76 g 7.77 g	8.62 g 10.96 g 3.12 g	15.78 g 11.29 g 3.75 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	38.77 g 0.00 g 0.45 g	29.06 g 0.00 g 0.09 g	28.93 g 3.12 g 0.59 g	39.61 g 0.00 g 0.88 g	g g g	g g g	
		1,7	1,7	1	1,7	1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás, répa nélkül, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL	Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Húsos szósz , Főtt tészta , Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 479.24 Kcal / 2,003.22 KJ	Energia: 625.54 Kcal / 2,614.76 KJ	Energia: 483.04 Kcal / 2,019.11 KJ	Energia: 576.70 Kcal / 2,410.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
g g g		19.85 g 22.01 g 3.74 g	27.70 g 14.97 g 5.69 g	36.69 g 15.97 g 3.37 g	25.47 g 25.55 g 8.46 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	49.44 g 1.51 g 1.70 g	94.24 g 10.00 g 4.81 g	48.05 g 0.13 g 3.92 g	60.56 g 0.02 g 5.47 g	g g g	g g g		
	1	1,7,9,(3)	1,3,(7),(10)	1,7,9,(3)	1	1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05032) Fruktózszeg, cukor,édesít őszerM4-6	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.36 g 11.41 g 3.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.22 g 8.35 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.26 g 8.07 g 2.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 28.89 g 4.40 g 0.65 g	Szénhidrát Cukor Só 29.61 g 0.00 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 30.17 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	
(05033) Fruktózszeg, cukor,édesít őszerM7-14	Tízórai		Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ	Energia: 295.19 Kcal / 1,233.89 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ	Energia: 335.77 Kcal / 1,403.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.38 g 10.73 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.69 g 16.76 g 7.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.10 g 12.57 g 3.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17.48 g 11.57 g 3.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 38.77 g 0.00 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 29.06 g 0.00 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 29.30 g 4.68 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.03 g 0.00 g 1.09 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,7	1,7	1	1,7	1	1	
(05033) Fruktózszeg, cukor,édesít őszerM7-14	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás, répa nélkül, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL	Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz , Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 664.19 Kcal / 2,776.31 KJ	Energia: 723.74 Kcal / 3,025.23 KJ	Energia: 573.39 Kcal / 2,396.77 KJ	Energia: 671.24 Kcal / 2,805.78 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22.29 g 26.81 g 4.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32.48 g 19.13 g 7.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 46.14 g 18.86 g 4.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 29.30 g 29.89 g 9.49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		81.84 g	3.01 g	1.97 g	104.51 g	10.00 g	1.09 g	54.73 g	0.20 g	4.95 g	70.48 g	0.03 g	1.93 g							
		1			1,7,9,(3)			1,3,(7),(10)			1,7,9,(3)			1			1			
Uzsonna		Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	11.04 g	8.66 g	2.21 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.60 g	8.24 g	2.10 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.17 g	0.00 g	0.87 g	g	g	g			
		1			1			1			1			1			1			
Tízórai		Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 Kj			Energia: 154.67 Kcal / 646.52 Kj			Energia: 216.27 Kcal / 904.01 Kj			Energia: 318.26 Kcal / 1,330.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.20 g	16.03 g	7.73 g	6.10 g	20.44 g	6.14 g	17.09 g	19.62 g	6.61 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	16.27 g	0.00 g	0.60 g	1.22 g	0.00 g	0.01 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g	17.95 g	0.00 g	1.45 g	g	g	g			
		1,7			1,7			1			1,7			1			1			
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, répa nélkül, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz , Főtt tészta, Reszelt sajt									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 849.05 Kcal / 3,549.03 Kj			Energia: 728.41 Kcal / 3,044.75 Kj			Energia: 742.46 Kcal / 3,103.48 Kj			Energia: 929.08 Kcal / 3,883.55 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	34.04 g	37.01 g	6.26 g	33.39 g	26.09 g	10.29 g	61.08 g	24.42 g	5.22 g	41.50 g	47.33 g	15.05 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g																		

(05034)
Fruktózsze,c
ukor,édesítő
szerM15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	93.09 g	3.02 g	2.83 g	89.10 g	10.00 g	1.36 g	69.50 g	0.25 g	6.30 g	83.09 g	0.01 g	2.58 g	g	g	g	g	g	g			
		1			1,7,9,(3)			1,3,(10)			1,7,9,(3)			1			1								
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka				Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika				Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika												
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1								
Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 Kj			Energia: 234.33 Kcal / 979.50 Kj			Energia: 258.62 Kcal / 1,081.03 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	10.30 g	18.51 g	6.24 g	1.09 g	16.01 g	7.73 g	7.33 g	15.16 g	4.18 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	37.09 g	19.98 g	0.60 g	21.20 g	19.98 g	0.01 g	23.08 g	26.22 g	1.07 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1								
Ebéd		Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma				Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt												
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 842.91 Kcal / 3,523.36 Kj			Energia: 944.95 Kcal / 3,949.89 Kj			Energia: 616.03 Kcal / 2,575.01 Kj			Energia: 806.52 Kcal / 3,371.25 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

(05040) Sertés- és marhamentés



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
55.32 g			26.06 g			4.45 g			44.76 g			32.74 g			11.54 g			36.74 g			17.03 g			3.45 g			45.26 g			28.68 g			7.85 g		
95.10 g			3.02 g			5.25 g			116.04 g			10.00 g			2.55 g			78.67 g			4.08 g			6.71 g			90.73 g			5.01 g			2.71 g		
1,9						1,7,(3)						1,3,9,10,(12)						1,7,9,(3)						1			1								
Uzsonna			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika														
			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj						Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
			g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1						1						1						1						1			1								
Tízórai			Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL														
			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj						Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60 Kj						Energia: 284.28 Kcal / 1,188.29 Kj						Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
			g	g	g	12.42 g	10.75 g	3.57 g	6.60 g	16.74 g	7.77 g	9.20 g	8.31 g	2.13 g	12.51 g	10.73 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g	g	g	52.77 g	13.39 g	0.45 g	42.45 g	13.39 g	0.09 g	42.93 g	16.51 g	0.62 g	43.68 g	3.61 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1,7						1,7						1						1,7,(12)						1			1								
Ebéd			Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma						Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt														
			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 573.10 Kcal / 2,395.56						Energia: 740.70 Kcal / 3,096.13						Energia: 485.65 Kcal / 2,030.02						Energia: 515.42 Kcal / 2,154.46						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			

(05042)
Sertés- és marhamente s4-6



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só
Uzsonna																							
			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika											
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			1,9			1,7,(3)			1,3,9,10,(7),(12)			1,7,9,(3)			1			1					
Tízórai																							
			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj			Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60 Kj			Energia: 296.74 Kcal / 1,240.37 Kj			Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1					

(05043) Sertés- és marhamenté s7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05043) Sertés- és marhamente s7-14	Ebéd		Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 733.33 Kcal / 3,065.32 Kj	Energia: 851.50 Kcal / 3,559.27 Kj	Energia: 521.66 Kcal / 2,180.54 Kj	Energia: 597.70 Kcal / 2,498.39 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	51.41 g	21.53 g	3.91 g	37.92 g	22.47 g	8.08 g	34.09 g	14.89 g	3.05 g	31.56 g	18.70 g	5.17 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		g	g	g	81.79 g	3.02 g	4.34 g	122.78 g	10.00 g	1.66 g	62.53 g	4.06 g	5.30 g	75.07 g	3.03 g	2.01 g			
		1,9			1,7,(3)			1,3,9,10,(7),(12)			1,7,9,(3)			1			1		
		(05044) Sertés- és marhamente s15-18	Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 Kj			Energia: 220.68 Kcal / 922.44 Kj	Energia: 244.97 Kcal / 1,023.97 Kj	Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
Fehérje	Zsír			T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
g	g			g	1.09 g	16.01 g	7.73 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.04 g	8.66 g	2.21 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g			
Szénhidrát	Cukor			Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g			g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g			
1				1			1			1			1			1			



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Szénhidrát	Cukor	Só	8.56 g	17.74 g	5.83 g	Szénhidrát	Cukor	Só	7.33 g	15.16 g	4.18 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	17.80 g	16.58 g	0.01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
				30.85 g	16.58 g	0.53 g				19.68 g	22.82 g	1.07 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g						
	1,7						1,7			1			1,7,(12)			1			1		
Ebéd				Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 842.91 Kcal / 3,523.36 Kj			Energia: 881.36 Kcal / 3,684.08 Kj			Energia: 616.03 Kcal / 2,575.01 Kj			Energia: 806.52 Kcal / 3,371.25 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	55.32 g	26.06 g	4.45 g	40.44 g	30.33 g	11.02 g	36.74 g	17.03 g	3.45 g	45.26 g	28.68 g	7.85 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	95.10 g	3.02 g	5.25 g	109.97 g	10.00 g	2.11 g	78.67 g	4.08 g	6.71 g	90.73 g	5.01 g	2.71 g	g	g	g	g	g	g	
	1,9						1,7,(3)			1,3,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1			1		
Uzsonna				Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	
	1						1			1			1			1			1		
Tízórai				Vaníliás rizstej, Liga margarin , Kenyér, PKU			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Kenyér, PKU			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Kenyér, PKU, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Kenyér, PKU								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 297.09 Kcal / 1,241.84 Kj			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 Kj			Energia: 234.81 Kcal / 981.51 Kj			Energia: 261.65 Kcal / 1,093.70 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		

(05052) PKU
4-6



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	0.68 g	10.63 g	2.23 g	0.91 g	10.48 g	2.46 g	1.13 g	10.50 g	2.47 g	0.80 g	10.63 g	2.22 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	48.46 g	22.41 g	0.52 g	32.98 g	14.38 g	0.64 g	33.51 g	17.50 g	0.65 g	39.41 g	12.63 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g
	1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7),(12)			1			1					
Ebéd				Kerti zöldségleves, Zöldség pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Kenyér, PKU			Hamis gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Kenyér, PKU, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz gombával, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 413.49 Kcal / 1,728.39 Kj			Energia: 481.56 Kcal / 2,012.92 Kj			Energia: 417.40 Kcal / 1,744.73 Kj			Energia: 370.67 Kcal / 1,549.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	8.70 g	24.95 g	2.83 g	3.64 g	10.32 g	1.22 g	8.87 g	13.20 g	2.15 g	7.89 g	10.66 g	1.42 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	37.65 g	1.00 g	2.30 g	91.71 g	11.03 g	0.56 g	65.82 g	0.02 g	3.23 g	59.97 g	2.71 g	1.13 g	g	g	g	g	g	g	
	1,9,(7)			1,3,9,(7)			1,3,(7)			1,3,9,(7)			1			1					
Uzsonna				Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, kígyóuborka, Kenyér, PKU			Brokkolikrém, Kenyér, PKU, Paprika			MIMEN piskóta kocka			Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU, Paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 259.41 Kcal / 1,084.33 Kj			Energia: 178.55 Kcal / 746.34 Kj			Energia: 239.12 Kcal / 999.52 Kj			Energia: 146.16 Kcal / 610.95 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	1.60 g	10.81 g	2.38 g	1.10 g	10.53 g	2.46 g	0.87 g	20.22 g	1.51 g	1.05 g	6.57 g	4.29 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	38.22 g	6.38 g	0.95 g	19.41 g	0.99 g	0.54 g	13.65 g	0.00 g	0.10 g	20.50 g	0.99 g	0.74 g	g	g	g	g	g	g	
	1,(7)			1,(7)						1,(7)			1			1					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05053) PKU 7-14	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Kenyér, PKU	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Kenyér, PKU	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Kenyér, PKU, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Kenyér, PKU		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 297.09 Kcal / 1,241.84 KJ	Energia: 274.37 Kcal / 1,146.87 KJ	Energia: 278.60 Kcal / 1,164.55 KJ	Energia: 281.72 Kcal / 1,177.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0.68 g 10.63 g 2.23 g	1.07 g 14.87 g 3.65 g	1.40 g 14.90 g 3.66 g	0.92 g 10.63 g 2.22 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	48.46 g 22.41 g 0.52 g	33.47 g 14.38 g 0.75 g	34.26 g 19.06 g 0.76 g	44.18 g 16.14 g 0.53 g	g g g	g g g	
		1,(7)	1,(7)	1,(7)	1,(7),(12)	1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Zöldség pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Kenyér, PKU	Hamis gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Kenyér, PKU, Alma	Zöldségleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szosz gombával , Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 443.61 Kcal / 1,854.29 KJ	Energia: 522.63 Kcal / 2,184.59 KJ	Energia: 447.41 Kcal / 1,870.17 KJ	Energia: 422.33 Kcal / 1,765.34 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	9.78 g 26.96 g 3.08 g	4.10 g 11.50 g 1.38 g	9.58 g 14.19 g 2.27 g	9.43 g 12.23 g 1.64 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	39.54 g 1.01 g 2.71 g	98.75 g 11.03 g 0.57 g	70.44 g 0.02 g 3.63 g	67.70 g 3.21 g 1.34 g	g g g	g g g		
	1,9,(7)	1,3,9,(7)	1,3,(7)	1,3,9,(7)	1	1		
Uzsonna		Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, kígyóuborka, Kenyér, PKU	Brokkolikrém, Kenyér, PKU, Paprika	MIMEN piskóta kocka	Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU, Paprika			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 165.96 Kcal / 693.71 KJ	Energia: 221.10 Kcal / 924.20 KJ	Energia: 239.12 Kcal / 999.52 KJ	Energia: 172.52 Kcal / 721.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	1.01 g 9.10 g 2.29 g	1.36 g 14.94 g 3.65 g	0.87 g 20.22 g 1.51 g	1.28 g 9.00 g 6.39 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1			1																							
			Vanília rizstej, Liga margarin, Kenyér, PKU			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Kenyér, PKU			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Kenyér, PKU, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Kenyér, PKU																							
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 487.55 Kcal / 2,037.96 Kj			Energia: 423.05 Kcal / 1,768.35 Kj			Energia: 428.70 Kcal / 1,791.97 Kj			Energia: 478.86 Kcal / 2,001.63 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
g	g	g	1.30 g	19.79 g	4.28 g	1.82 g	20.97 g	4.93 g	2.26 g	21.01 g	4.94 g	1.66 g	19.79 g	4.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
g	g	g	74.22 g	28.52 g	1.04 g	55.76 g	18.56 g	1.29 g	56.81 g	24.80 g	1.31 g	71.38 g	22.56 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7),(12)			1			1																	
			Kerti zöldségleves, Zöldség pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Kenyér, PKU			Hamis gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Kenyér, PKU, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Bolognai szósz gombával , Főtt tészta, Növényi sajt szórat																							
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 602.78 Kcal / 2,519.62 Kj			Energia: 709.47 Kcal / 2,965.58 Kj			Energia: 650.88 Kcal / 2,720.68 Kj			Energia: 587.51 Kcal / 2,455.79 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
g	g	g	12.84 g	32.59 g	3.66 g	5.67 g	15.77 g	1.83 g	14.43 g	19.34 g	3.11 g	14.77 g	17.28 g	2.25 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
g	g	g	63.41 g	2.00 g	3.91 g	133.69 g	12.03 g	1.07 g	104.80 g	0.04 g	4.92 g	91.98 g	5.36 g	1.95 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
1,9,(7)			1,3,9,(7)			1,3			1,3,9,(7)			1			1																				
			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, kígyóborka, Kenyér, PKU			Brokkolikrém, Kenyér, PKU, paprika			MIMEN piskóta kocka			Növényi szendvicsszós, Kenyér, PKU, paprika																							
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 327.23 Kcal / 1,367.82 Kj			Energia: 357.11 Kcal / 1,492.72 Kj			Energia: 239.12 Kcal / 999.52 Kj			Energia: 292.33 Kcal / 1,221.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						

(05054) PKU
15-18

Ebéd

Uzsonna



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0.87 g	20.22 g	1.51 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	1.62 g	18.15 g	4.28 g	2.21 g	21.07 g	4.93 g	Szénhidrát	Cukor	Só	2.10 g	13.14 g	8.58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	13.65 g	0.00 g	0.10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
				38.56 g	6.38 g	1.05 g	38.82 g	1.98 g	1.09 g				41.00 g	1.98 g	1.48 g						
				1,(7)			1,(7)			1,(7)			1			1					

(05070)
Hüvelyes,hal,
tartószósz
mentes

Tízórai				Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 Kj			Energia: 234.33 Kcal / 979.50 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 318.26 Kcal / 1,330.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	10.30 g	18.51 g	6.24 g	1.09 g	16.01 g	7.73 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	17.09 g	19.62 g	6.61 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	37.09 g	19.98 g	0.60 g	21.20 g	19.98 g	0.01 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	17.95 g	0.00 g	1.45 g	g	g	g	g	g	g
				1,7			1,7			1			1,7			1			1		
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szós, Főtt tészta, Reszelt sajt								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj			Energia: 847.33 Kcal / 3,541.84 Kj			Energia: 616.03 Kcal / 2,575.01 Kj			Energia: 994.10 Kcal / 4,155.34 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	36.62 g	30.21 g	10.83 g	36.74 g	17.03 g	3.45 g	43.36 g	47.69 g	15.13 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	105.59 g	10.01 g	0.58 g	78.67 g	4.08 g	6.71 g	96.53 g	5.01 g	3.09 g	g	g	g	g	g	g
				1,9			1,7,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1			1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05070) Hüvelyes,hal, tartószószter mentes	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	7.37 g 15.24 g 4.17 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	9.45 g 14.68 g 4.01 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	1.13 g 4.40 g 1.12 g	3.25 g 0.00 g 1.05 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	4.37 g 0.00 g 1.12 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1	
(05072) Hüvelyes,hal, tartószószter mentes4-6	Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ	Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60 KJ	Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 KJ	Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	12.42 g 10.75 g 3.57 g	6.60 g 16.74 g 7.77 g	8.53 g 10.94 g 3.12 g	15.78 g 11.29 g 3.75 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	52.77 g 13.39 g 0.45 g	42.45 g 13.39 g 0.09 g	42.32 g 16.51 g 0.59 g	39.61 g 0.00 g 0.88 g	g g g	g g g		
	1,7	1,7	1	1,7	1	1	1	
Ebéd			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ	Energia: 691.89 Kcal / 2,892.10 KJ	Energia: 485.65 Kcal / 2,030.02 KJ	Energia: 609.21 Kcal / 2,546.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	19.88 g 22.02 g 3.72 g	28.27 g 16.58 g 5.80 g	32.91 g 14.65 g 3.01 g	26.40 g 25.73 g 8.50 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
					50.12 g	1.51 g	1.73 g	106.00 g	10.00 g	4.30 g	55.35 g	4.06 g	4.54 g	67.28 g	2.52 g	5.72 g								
		1,9			1,7,9,(3)			1,3,9,10,(7),(12)			1,7,9,(3)			1				1						
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka				Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika				Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj				Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj				Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 235.47 Kcal / 984.26 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		
		1			1			1			1			1				1						
Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj				Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60 Kj				Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj			Energia: 335.77 Kcal / 1,403.52 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		
		1,7			1,7			1			1,7			1				1						
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				Gulyásleves, Túrós feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma				Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 Kj				Energia: 792.93 Kcal / 3,314.45 Kj				Energia: 521.66 Kcal / 2,180.54 Kj			Energia: 710.25 Kcal / 2,968.85 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		g	g	g		

(05073) Hüvelyes, hal, tartósítószer ment.7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																														
			g	g	g	22.49 g	27.13 g	4.29 g	33.04 g	20.95 g	7.65 g	34.09 g	14.89 g	3.05 g	30.42 g	30.11 g	9.54 g	g	g	g	g	g	g							
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			g	g	g	82.94 g	3.02 g	2.11 g	116.51 g	10.00 g	0.48 g	62.53 g	4.06 g	5.30 g	78.55 g	3.03 g	2.24 g	g	g	g	g	g	g							
			1,9			1,7,9,(3)			1,3,9,10,(7),(12)			1,7,9,(3)			1			1												
Uzsonna				Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj					Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj					Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1			1			1			1									
Tízórai				Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Tej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 Kj					Energia: 220.68 Kcal / 922.44 Kj					Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 Kj					Energia: 318.26 Kcal / 1,330.33 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1,7			1,7			1			1,7			1			1			1									
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma					Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya					BrokkolikréMLEVES, PíRÍTOTT kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj					Energia: 803.27 Kcal / 3,357.67 Kj					Energia: 616.03 Kcal / 2,575.01 Kj					Energia: 994.10 Kcal / 4,155.34 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			



(05074)
Hüvelyes, hal,
tartószósz
ment15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																								
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1,9			1,7,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1			1									
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika										
Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1			1			1			1						
Tízórai					Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 Kj			Energia: 234.33 Kcal / 979.50 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1									
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Túrós feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Köles			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt										
Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29			Energia: 845.03 Kcal / 3,532.23			Energia: 706.64 Kcal / 2,953.76			Energia: 885.84 Kcal / 3,702.81			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				

(05100) Káliumszegény

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só						
g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g						
34.85 g			37.71 g	6.31 g	36.62 g			29.86 g	10.98 g	38.66 g			21.15 g	3.86 g	38.36 g			42.95 g	13.20 g						
96.46 g			3.02 g	3.13 g	105.59 g			10.01 g	0.58 g	89.70 g			4.08 g	6.14 g	85.48 g			0.01 g	2.61 g						
1,9			1,7,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1			1										
Uzsonna			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika													
			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
			5.25 g			21.32 g	6.85 g	7.37 g			15.24 g	4.17 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	9.45 g			14.68 g	4.01 g			
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só						
g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g						
1.13 g			4.40 g	1.12 g	3.25 g			0.00 g	1.05 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	4.37 g			0.00 g	1.12 g						
1			1			1			1			1			1			1							
(05102) Káliumszegény 4-6		Tízórai			Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL											
					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj			Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60 Kj			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj			Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
					Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
					g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
					12.42 g			10.75 g	3.57 g	6.60 g			16.74 g	7.77 g	8.53 g			10.94 g	3.12 g	12.51 g			10.73 g	3.57 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só						
g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g						
52.77 g			13.39 g	0.45 g	42.45 g			13.39 g	0.09 g	42.32 g			16.51 g	0.59 g	43.68 g			3.61 g	0.46 g						
1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1			1							



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05102) Káliumszegé ny 4-6	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Köles	BrokkolikréMLEves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 Kj	Energia: 690.74 Kcal / 2,887.29 Kj	Energia: 656.64 Kcal / 2,744.76 Kj	Energia: 555.08 Kcal / 2,320.23 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	19.88 g 22.02 g 3.72 g	28.27 g 16.41 g 5.87 g	36.69 g 20.54 g 3.73 g	23.90 g 23.36 g 7.53 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	50.12 g 1.51 g 1.73 g	106.00 g 10.00 g 4.30 g	80.63 g 4.06 g 4.68 g	61.75 g 0.02 g 5.48 g	g g g	g g g	
		1,9	1,7,9,(3)	1,3,9,10,(12)	1,7,9,(3)	1	1	
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 235.47 Kcal / 984.26 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
g g g		8.36 g 11.41 g 3.62 g	9.22 g 8.35 g 2.12 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	10.26 g 8.07 g 2.05 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	28.89 g 4.40 g 0.65 g	29.61 g 0.00 g 0.61 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	30.17 g 0.00 g 0.64 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1		
(05103) Káliumszegé ny7-14	Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj	Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60 Kj	Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj	Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	12.42 g 10.75 g 3.57 g	6.60 g 16.74 g 7.77 g	10.01 g 12.55 g 3.70 g	12.63 g 10.73 g 3.57 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
					52.77 g	13.39 g	0.45 g	42.45 g	13.39 g	0.09 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	48.45 g	7.12 g	0.46 g								
		1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1							
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma				Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Köles				Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 Kj				Energia: 791.55 Kcal / 3,308.68 Kj				Energia: 673.90 Kcal / 2,816.90 Kj				Energia: 645.30 Kcal / 2,697.35 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	22.49 g	27.13 g	4.29 g	33.04 g	20.74 g	7.74 g	37.34 g	20.74 g	3.77 g	27.42 g	27.26 g	8.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	82.94 g	3.02 g	2.11 g	116.51 g	10.00 g	0.48 g	83.74 g	4.06 g	5.24 g	71.92 g	0.03 g	1.95 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1,9			1,7,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1			1							
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka				Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika				Diétás péksütemény				Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj				Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj				Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj				Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	11.04 g	8.66 g	2.21 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.60 g	8.24 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.17 g	0.00 g	0.87 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1			1						1			1			1							
Tízórai		Diétás pékáru BL, Liga margarin, Vaníliás tej				Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 Kj				Energia: 220.68 Kcal / 922.44 Kj				Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 Kj				Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(05104) Káliumszegé ny 15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																											
g		g		g		8.56 g		17.74 g		5.83 g		1.09 g		16.01 g		7.73 g		5.99 g		20.42 g		6.14 g		10.66 g		18.50 g		6.24 g		g		g		g		g		g		g			
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só			
g		g		g		30.85 g		16.58 g		0.53 g		17.80 g		16.58 g		0.01 g		18.46 g		22.82 g		1.02 g		30.72 g		10.63 g		0.62 g		g		g		g		g		g					
1,7						1,7						1						1,7,(12)						1						1													
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma						Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Köles						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt																							
		Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj						Energia: 801.43 Kcal / 3,349.98 Kj						Energia: 706.64 Kcal / 2,953.76 Kj						Energia: 885.84 Kcal / 3,702.81 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
		g		g		g		34.85 g		37.71 g		6.31 g		33.93 g		28.03 g		10.58 g		38.66 g		21.15 g		3.86 g		38.36 g		42.95 g		13.20 g		g		g		g		g		g			
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
g		g		g		96.46 g		3.02 g		3.13 g		101.61 g		10.01 g		0.53 g		89.70 g		4.08 g		6.14 g		85.48 g		0.01 g		2.61 g		g		g		g		g		g					
1,9						1,7,9,(3)						1,3,9,10,(12)						1,7,9,(3)						1						1													
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																							
		Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj						Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
		g		g		g		5.25 g		21.32 g		6.85 g		7.37 g		15.24 g		4.17 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		9.45 g		14.68 g		4.01 g		g		g		g		g		g			
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
g		g		g		1.13 g		4.40 g		1.12 g		3.25 g		0.00 g		1.05 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		4.37 g		0.00 g		1.12 g		g		g		g		g		g					
1						1						1						1						1																			
Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL																							
		Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 Kj						Energia: 234.33 Kcal / 979.50 Kj						Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj						Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g			

(05200)
TOM,szój,zab
,rozs,ban,fok
parM



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																															
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																							
g			g			g			g			g			g			g			g			g																							
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																							
g			g			g			g			g			g			g			g			g																							
1,7						1,7						1						1,7,(12)						1						1																	
Ebéd						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma						Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt																							
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj						Energia: 943.85 Kcal / 3,945.29 Kj						Energia: 805.28 Kcal / 3,366.07 Kj						Energia: 898.09 Kcal / 3,754.02 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
						Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv								
						g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g								
						Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g											
1,9						1,7,9						1						1,7,9						1						1																	
Uzsonna						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																							
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj						Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
						Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv								
						g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g					
						Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g											
1						1						1						1						1						1																	
Tízórai						Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL																							
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54						Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60						Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25						Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
						Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv								

(05202)
TOM,szój,zab
,rozs,ban,fok

Tízórai





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

,parM4-6

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Kj	Kj	Kj			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	12.42	10.75	3.57	6.60	16.74	7.77	8.53	10.94	3.12	12.51	10.73	3.57																								
	52.77	13.39	0.45	42.45	13.39	0.09	42.32	16.51	0.59	43.68	3.61	0.46																								
	1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1																				
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt																							
				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 Kj			Energia: 765.99 Kcal / 3,201.84 Kj			Energia: 476.34 Kcal / 1,991.10 Kj			Energia: 567.75 Kcal / 2,373.20 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,9			1,7,9			1,(7)			1,7,9			1			1																				
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika																							
				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 235.47 Kcal / 984.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	1			1									1			1																				





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05203) TOM, szój, zab , rozs, ban, fok , parM7-14	Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ	Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60 KJ	Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ	Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
	1,7	1,7	1	1,7,(12)	1	1		
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 KJ	Energia: 869.63 Kcal / 3,635.05 KJ	Energia: 504.29 Kcal / 2,107.93 KJ	Energia: 645.41 Kcal / 2,697.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		
1,9	1,7,9	1,(7)	1,7,9	1	1			
Uzsonna	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika				
Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.17 g	0.00 g	0.87 g	g	g	g	g	g	g				
		1			1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 Kj			Energia: 220.68 Kcal / 922.44 Kj			Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
		g	g	g	8.56 g	17.74 g	5.83 g	1.09 g	16.01 g	7.73 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	30.85 g	16.58 g	0.53 g	17.80 g	16.58 g	0.01 g	18.46 g	22.82 g	1.02 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1,7			1,7			1			1,7,(12)					1			1							
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj			Energia: 943.85 Kcal / 3,945.29 Kj			Energia: 786.89 Kcal / 3,289.20 Kj			Energia: 898.09 Kcal / 3,754.02 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
		g	g	g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	32.23 g	34.07 g	11.19 g	59.16 g	30.95 g	5.96 g	31.56 g	45.63 g	13.29 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	124.53 g	14.00 g	2.58 g	67.41 g	0.00 g	6.35 g	88.68 g	4.01 g	2.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1,9			1,7,9			1			1,7,9					1			1							
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
		g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
g			g			g			1.13 g			4.40 g			1.12 g			3.25 g			0.00 g			1.05 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			4.37 g			0.00 g			1.12 g			g			g			g		
1									1									1									1									1																	
Tízórai									Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL																										
									Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 Kj						Energia: 234.33 Kcal / 979.50 Kj						Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj						Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj								
									Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv				
									g		g		g		10.30 g		18.51 g		6.24 g		1.09 g		16.01 g		7.73 g		5.99 g		20.42 g		6.14 g		10.66 g		18.50 g		6.24 g		g		g		g		g		g						
									Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só				
g		g		g		37.09 g		19.98 g		0.60 g		21.20 g		19.98 g		0.01 g		21.86 g		26.22 g		1.02 g		30.72 g		10.63 g		0.62 g		g		g		g		g		g		g													
1,7									1,7									1									1,7,(12)									1									1								
Ebéd									Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma						Daragaluska leves, Roston sült sertés, Köles						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt																										
									Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj						Energia: 690.03 Kcal / 2,884.33 Kj						Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 Kj						Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj								
									Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv				
									g		g		g		34.85 g		37.71 g		6.31 g		29.78 g		32.66 g		11.05 g		32.44 g		30.74 g		5.98 g		29.11 g		44.22 g		13.15 g		g		g		g		g		g						
									Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só				
g		g		g		96.46 g		3.02 g		3.13 g		67.81 g		10.08 g		2.49 g		81.10 g		0.00 g		4.75 g		31.96 g		0.09 g		2.55 g		g		g		g		g		g															
1,9									1,7,9									1									1,7,9									1									1								
Uzsonna									Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																										
									Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj						Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj								
									Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv				
									g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g				
									Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só				
g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g													

(05210)
TO,szárnyas,
rúp,bur,hüv,
mogyM





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			1		

**(05212)
TO,szárnyas,
rép,bur,hüv,
mogyM4-6**

Tízórai

			Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL											
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj			Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60 Kj			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj			Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	12.42 g	10.75 g	3.57 g	6.60 g	16.74 g	7.77 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	12.51 g	10.73 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	52.77 g	13.39 g	0.45 g	42.45 g	13.39 g	0.09 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	43.68 g	3.61 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1			1					

Ebéd

			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Roston sült sertés, Köles			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt											
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 Kj			Energia: 583.24 Kcal / 2,437.94 Kj			Energia: 687.93 Kcal / 2,875.55 Kj			Energia: 385.00 Kcal / 1,609.30 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	24.14 g	20.62 g	6.30 g	31.00 g	30.46 g	5.94 g	16.94 g	25.61 g	7.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	74.10 g	10.06 g	1.58 g	71.69 g	0.00 g	3.96 g	21.46 g	0.08 g	1.56 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,9			1,7,9			1			1,7,9			1			1			1					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05212) TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM4-6	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 235.47 Kcal / 984.26 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.36 g 11.41 g 3.62 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.22 g 8.35 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.26 g 8.07 g 2.05 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 28.89 g 4.40 g 0.65 g	Szénhidrát Cukor Só 29.61 g 0.00 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 30.17 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1	1	1	
(05213) TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM 7-14	Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj	Energia: 348.47 Kcal / 1,456.60 Kj	Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj	Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.42 g 10.75 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.60 g 16.74 g 7.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.01 g 12.55 g 3.70 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.63 g 10.73 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 52.77 g 13.39 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 42.45 g 13.39 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 42.69 g 18.07 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 48.45 g 7.12 g 0.46 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,7	1,7	1	1,7,(12)	1	1		
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Roston sült sertés, Köles	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 Kj	Energia: 666.58 Kcal / 2,786.30 Kj	Energia: 697.13 Kcal / 2,914.00 Kj	Energia: 442.36 Kcal / 1,849.06 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 22.49 g 27.13 g 4.29 g	Fehérje Zsír T.Zsír 29.33 g 25.64 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír 31.28 g 30.51 g 5.94 g	Fehérje Zsír T.Zsír 19.27 g 29.48 g 8.48 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 22.49 g 27.13 g 4.29 g	Szénhidrát Cukor Só 29.33 g 25.64 g 8.38 g	Szénhidrát Cukor Só 31.28 g 30.51 g 5.94 g	Szénhidrát Cukor Só 19.27 g 29.48 g 8.48 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g			
					82.94 g	3.02 g	2.11 g	78.33 g	10.06 g	1.85 g	73.57 g	0.00 g	4.11 g	24.72 g	0.09 g	1.90 g									
		1,9			1,7,9			1			1,7,9			1			1								
Uzsonna		Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka				Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika				Diétás péksütemény				Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj				Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj				Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj				Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1			1					
Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 Kj				Energia: 220.68 Kcal / 922.44 Kj				Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 Kj				Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1,7			1,7			1			1,7,(12)			1			1								
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				Babgulyás , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma				Daragaluska leves, Roston sült sertés, Köles				Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj				Energia: 690.03 Kcal / 2,884.33 Kj				Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 Kj				Energia: 644.27 Kcal / 2,693.05 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

(05214)
TO,szárnyas,
rép,bur,hüv,
mogyM15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																													
			g	g	g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	29.78 g	32.66 g	11.05 g	31.86 g	30.63 g	5.96 g	29.11 g	44.22 g	13.15 g	g	g	g	g	g	g																						
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																						
			g	g	g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	67.81 g	10.08 g	2.49 g	77.34 g	0.00 g	4.43 g	31.96 g	0.09 g	2.55 g	g	g	g	g	g	g																						
			1,9			1,7,9			1			1,7,9			1			1																											
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																										
				Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ					Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ					Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ											
				Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír								
				g			g		g		5.25 g			21.32 g		6.85 g		7.37 g			15.24 g		4.17 g		1.50 g			11.90 g		0.90 g		9.45 g			14.68 g		4.01 g		g			g		g	
				Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só								
			g			g		g		1.13 g			4.40 g		1.12 g		3.25 g			0.00 g		1.05 g		31.80 g			18.90 g		0.30 g		4.37 g			0.00 g		1.12 g		g			g		g		
			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1									
Tízórai				Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB					Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL DIAB					Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek					Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																										
				Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ					Energia: 209.33 Kcal / 875.00 KJ					Energia: 318.62 Kcal / 1,331.83 KJ					Energia: 222.58 Kcal / 930.38 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ											
				Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír								
				g			g		g		10.82 g			15.64 g		4.20 g		4.86 g			10.18 g		8.43 g		9.92 g			20.94 g		6.17 g		2.68 g			14.32 g		3.82 g		g			g		g	
				Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só								
			g			g		g		22.00 g			0.04 g		1.11 g		24.10 g			0.04 g		0.70 g		21.83 g			6.28 g		1.08 g		19.77 g			5.36 g		0.25 g		g			g		g		
			1,15			1,15			1,15			1,15			1,15,(12)			1			1			1			1			1			1												
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Gulyásleves DIAB, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Alma					Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya					Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																										
				Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: 668.11 Kcal / 2,792.70					Energia: 331.80 Kcal / 1,386.92					Energia: 726.36 Kcal / 3,036.18					Energia: 653.31 Kcal / 2,730.84					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ											
				Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír								

(05305)
TOM, fűszer, z
sír, kalsz, sov
elvágo



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

			Kj			Kj			Kj			Kj									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1,9	9			10,(12)			1,15			1			1					
			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika									
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 Kj			Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 Kj			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 Kj			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1	1			1			1			1			1					
			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB									
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 189.16 Kcal / 790.69 Kj			Energia: 156.61 Kcal / 654.63 Kj			Energia: 210.63 Kcal / 880.43 Kj			Energia: 158.18 Kcal / 661.19 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1,15	1,15			1,15			1,15,(12)			1			1					

(05307)
TOM,fűszer,z
sír,kalsz,sovf
elvág4-6

Tízórai



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap															
(05307) TOM,fűszer,z sír,kalsz,sov elvá4-6	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 464.02 Kcal / 1,939.60 Kj	Energia: 354.06 Kcal / 1,479.97 Kj	Energia: 672.61 Kcal / 2,811.51 Kj	Energia: 459.46 Kcal / 1,920.54 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1,9	9	10,(12)	1,15	1	1																
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB, Paprika																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 212.65 Kcal / 888.88 Kj	Energia: 191.34 Kcal / 799.80 Kj	Energia: 189.56 Kcal / 792.36 Kj	Energia: 174.88 Kcal / 731.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1	1	1	1	1	1																	
(05308) TOM,fűszer,z sír,kalsz,sov elvá7-14	Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 200.21 Kcal / 836.88 Kj	Energia: 182.24 Kcal / 761.76 Kj	Energia: 232.42 Kcal / 971.52 Kj	Energia: 158.18 Kcal / 661.19 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																										
g			g			g			21.51 g			0.03 g			0.80 g			23.11 g			0.03 g			0.54 g			21.38 g			4.71 g			0.77 g			19.70 g			5.35 g			0.15 g			g			g			g			g			g		
1,15						1,15						1,15						1,15,(12)						1						1																													
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves DIAB, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Alma						Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya						Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																																				
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 504.83 Kcal / 2,110.19 Kj						Energia: 329.39 Kcal / 1,376.85 Kj						Energia: 683.35 Kcal / 2,856.40 Kj						Energia: 497.38 Kcal / 2,079.05 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																			
		g g g			20.81 g 25.23 g 3.94 g						6.37 g 10.95 g 1.91 g						57.02 g 29.13 g 4.84 g						16.73 g 25.83 g 6.11 g						g g g						g g g																								
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																			
g g g			47.95 g 1.22 g 2.46 g						49.94 g 2.05 g 0.27 g						48.80 g 0.23 g 5.88 g						48.75 g 2.01 g 0.63 g						g g g						g g g																										
1,9						9						10,(12)						1,15						1						1																													
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika																																				
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 233.97 Kcal / 977.99 Kj						Energia: 204.35 Kcal / 854.18 Kj						Energia: 189.56 Kcal / 792.36 Kj						Energia: 189.85 Kcal / 793.57 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																						
		g g g			7.97 g 13.02 g 4.29 g						9.46 g 8.45 g 2.20 g						1.05 g 8.33 g 0.63 g						10.22 g 7.93 g 2.08 g						g g g						g g g																								
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																						
g g g			20.94 g 4.40 g 0.85 g						22.36 g 0.00 g 0.80 g						22.26 g 13.23 g 0.21 g						19.17 g 0.00 g 0.84 g						g g g						g g g																										
1						1						1						1						1																																			
Tízórai					Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek						Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																																				
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 275.22 Kcal / 1,150.42 Kj						Energia: 208.89 Kcal / 873.16 Kj						Energia: 318.18 Kcal / 1,329.99 Kj						Energia: 222.14 Kcal / 928.55 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
		g g g			g g g						g g g						g g g						g g g						g g g																														
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																									
g g g			g g g						g g g						g g g						g g g						g g g																																

(05309)
TOM,fűszer,z
sír,kalsz,sovf
elv15-18

Tízórai



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g																																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
g			g			g			g			g			g			g			g			g											
1,15			1,15			1,15			1,15,(12)			1			1																				
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves DIAB, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Alma			Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 643.20 Kcal / 2,688.58 Kj			Energia: 435.16 Kcal / 1,818.97 Kj			Energia: 704.85 Kcal / 2,946.27 Kj			Energia: 653.31 Kcal / 2,730.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj															
		Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír									
		g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g						
		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g					
51.18 g			1.23 g			3.01 g			58.42 g			2.06 g			0.40 g			49.75 g			0.23 g			6.29 g			52.93 g			2.01 g			0.94 g		
1,9			9			10,(12)			1,15			1			1																				
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika																								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 Kj			Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 Kj			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 Kj			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj															
		Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír									
		g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g						
		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g					
21.00 g			4.40 g			1.18 g			23.12 g			0.00 g			1.11 g			22.26 g			13.23 g			0.21 g			20.21 g			0.00 g			1.17 g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1					
Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL																								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 Kj			Energia: 186.64 Kcal / 780.16 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj															
		g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g						

(05310)
Tej,OM,cm,sz
őj,ban,marha



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																								
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír																
g			g	g	0.19 g			16.86 g	4.16 g	0.93 g			9.66 g	8.40 g	5.99 g			20.42 g	6.14 g	0.55 g			16.86 g	4.15 g	g			g	g	g			g	g						
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só						
g			g	g	44.87 g			31.97 g	0.20 g	24.13 g			19.98 g	0.64 g	21.86 g			26.22 g	1.02 g	38.49 g			22.62 g	0.22 g	g			g	g	g			g	g						
1					1					1					1,(12)					1					1															
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma						Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya						Brokkolikrémeleves, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj						Energia: 728.08 Kcal / 3,043.37 Kj						Energia: 616.03 Kcal / 2,575.01 Kj						Energia: 876.30 Kcal / 3,662.93 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír				
		g			g	g	35.21 g			37.76 g	6.48 g	26.70 g			17.03 g	2.65 g	36.74 g			17.03 g	3.45 g	34.75 g			39.77 g	10.37 g	g			g	g	g			g	g				
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só				
g			g	g	96.89 g			3.02 g	3.14 g	115.29 g			10.05 g	2.49 g	78.67 g			4.08 g	6.71 g	93.72 g			5.04 g	2.44 g	g			g	g	g			g	g						
1,9					1,9,(3)					1,3,9,10,(12)					1,9,(3)					1					1															
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj						Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír				
		g			g	g	5.25 g			21.32 g	6.85 g	7.37 g			15.24 g	4.17 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	9.45 g			14.68 g	4.01 g	g			g	g	g			g	g				
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só				
g			g	g	1.13 g			4.40 g	1.12 g	3.25 g			0.00 g	1.05 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	4.37 g			0.00 g	1.12 g	g			g	g	g			g	g						
1					1					1					1					1					1															
Tízórai					Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 204.35 Kcal / 854.18 Kj						Energia: 106.98 Kcal / 447.18 Kj						Energia: 161.63 Kcal / 675.61 Kj						Energia: 168.91 Kcal / 706.04 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		

(05312)
Tej,OM,cm,sz
ój,ban,marha
4-6

Tízórai



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																							
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír															
g			g	g	0.12 g			8.92 g	2.14 g	0.47 g			4.83 g	4.20 g	3.00 g			10.21 g	3.08 g	0.24 g			8.92 g	2.13 g	g			g	g										
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só															
g			g	g	30.01 g			21.42 g	0.10 g	15.47 g			13.39 g	0.32 g	14.34 g			16.51 g	0.51 g	20.96 g			11.64 g	0.11 g	g			g	g										
1					1					1					1,(12)					1					1														
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma					Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya					BrokkolikréMLEves, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																			
					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 476.02 Kcal / 1,989.76 Kj					Energia: 481.94 Kcal / 2,014.51 Kj					Energia: 375.82 Kcal / 1,570.93 Kj					Energia: 481.68 Kcal / 2,013.42 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										
					g			g	g	18.89 g			20.46 g	3.46 g	15.86 g			10.04 g	1.43 g	19.83 g			10.43 g	2.07 g	18.32 g			18.84 g	4.67 g	g			g	g					
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
g			g	g	53.14 g			1.51 g	1.79 g	80.78 g			10.04 g	1.29 g	50.53 g			2.05 g	3.92 g	59.11 g			2.17 g	1.21 g	g			g	g										
1,9					1,9,(3)					1,3,9,10,(12)					1,9,(3)					1					1														
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																			
					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 109.24 Kcal / 456.62 Kj					Energia: 90.27 Kcal / 377.33 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj					Energia: 94.17 Kcal / 393.63 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										
					g			g	g	2.63 g			10.66 g	3.43 g	3.69 g			7.62 g	2.09 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	4.73 g			7.34 g	2.01 g	g			g	g					
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
g			g	g	0.57 g			2.20 g	0.57 g	1.63 g			0.00 g	0.53 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	2.19 g			0.00 g	0.56 g	g			g	g										
1					1					1					1					1					1														
Tízórai					Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL																			
					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 204.35 Kcal / 854.18 Kj					Energia: 133.22 Kcal / 556.86 Kj					Energia: 183.42 Kcal / 766.70 Kj					Energia: 188.98 Kcal / 789.94 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										

(05313)
Tej,OM,cm,sz
ój,ban,marha
7-14

Tízórai



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																							
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír															
g			g	g	0.12 g			8.92 g	2.14 g	0.69 g			7.25 g	6.30 g	4.48 g			11.82 g	3.66 g	0.36 g			8.92 g	2.13 g	g			g	g										
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só															
g			g	g	30.01 g			21.42 g	0.10 g	16.44 g			13.39 g	0.48 g	14.72 g			18.07 g	0.72 g	15.15 g			15.15 g	0.11 g	g			g	g										
1					1					1					1,(12)					1					1														
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma					Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya					BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																			
					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 652.19 Kcal / 2,726.15 Kj					Energia: 540.82 Kcal / 2,260.63 Kj					Energia: 431.24 Kcal / 1,802.58 Kj					Energia: 694.07 Kcal / 2,901.21 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										
					g			g	g	23.08 g			24.59 g	4.14 g	18.33 g			11.65 g	1.69 g	23.37 g			11.96 g	2.37 g	27.92 g			32.41 g	8.70 g	g			g	g					
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
g			g	g	83.16 g			3.01 g	2.15 g	89.29 g			10.04 g	1.57 g	57.37 g			2.45 g	4.54 g	71.78 g			4.32 g	1.70 g	g			g	g										
1,9					1,9,(3)					1,3,9,10,(12)					1,9,(3)					1					1														
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																			
					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 131.74 Kcal / 550.67 Kj					Energia: 103.28 Kcal / 431.71 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj					Energia: 109.13 Kcal / 456.16 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										
					g			g	g	3.92 g			12.49 g	4.19 g	5.51 g			7.93 g	2.18 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	7.07 g			7.51 g	2.06 g	g			g	g					
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
g			g	g	0.76 g			3.30 g	0.79 g	2.35 g			0.00 g	0.74 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	3.19 g			0.00 g	0.79 g	g			g	g										
1					1					1					1					1					1														
Tízórai					Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL																			
					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49					Energia: 172.99 Kcal / 723.10 Kj					Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93					Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										

(05314)
Tej,OM,cm,sz
ój,ban,marha

Tízórai





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

15-18

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav					
	g			g			g			Kj			g			g			g			Kj			g			g			g			Kj			g			g			g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
Ebéd																																													
				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma						Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya						BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																							
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 861.70 Kcal / 3,601.91 Kj			Energia: 667.16 Kcal / 2,788.73 Kj			Energia: 592.43 Kcal / 2,476.36 Kj			Energia: 851.65 Kcal / 3,559.90 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav									
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
			1			1			1			1,(12)			1			1																											
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																							
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav												
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1									



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05320) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ	Energia: 186.64 Kcal / 780.16 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0.19 g 16.86 g 4.16 g	0.93 g 9.66 g 8.40 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	0.55 g 16.86 g 4.15 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	44.87 g 31.97 g 0.20 g	24.13 g 19.98 g 0.64 g	21.86 g 26.22 g 1.02 g	38.49 g 22.62 g 0.22 g	g g g	g g g	
		1	1	1	1,(12)	1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 KJ	Energia: 728.08 Kcal / 3,043.37 KJ	Energia: 616.03 Kcal / 2,575.01 KJ	Energia: 876.30 Kcal / 3,662.93 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	35.21 g 37.76 g 6.48 g	26.70 g 17.03 g 2.65 g	36.74 g 17.03 g 3.45 g	34.75 g 39.77 g 10.37 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	96.89 g 3.02 g 3.14 g	115.29 g 10.05 g 2.49 g	78.67 g 4.08 g 6.71 g	93.72 g 5.04 g 2.44 g	g g g	g g g		
	1,9	1,9,(3)	1,3,9,10,(12)	1,9,(3)	1	1		
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	7.37 g 15.24 g 4.17 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	9.45 g 14.68 g 4.01 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g								





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g																											
1							1							1							1						
Tízórai							Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 204.35 Kcal / 854.18 Kj			Energia: 106.98 Kcal / 447.18 Kj			Energia: 161.63 Kcal / 675.61 Kj			Energia: 168.91 Kcal / 706.04 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	0.12 g	8.92 g	2.14 g	0.47 g	4.83 g	4.20 g	3.00 g	10.21 g	3.08 g	0.24 g	8.92 g	2.13 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g						30.01 g	21.42 g	0.10 g	15.47 g	13.39 g	0.32 g	14.34 g	16.51 g	0.51 g	20.96 g	11.64 g	0.11 g	g	g	g	g	g	g				
1						1			1			1,(12)			1			1									
Ebéd							Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 476.02 Kcal / 1,989.76 Kj			Energia: 481.94 Kcal / 2,014.51 Kj			Energia: 375.82 Kcal / 1,570.93 Kj			Energia: 481.68 Kcal / 2,013.42 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	18.89 g	20.46 g	3.46 g	15.86 g	10.04 g	1.43 g	19.83 g	10.43 g	2.07 g	18.32 g	18.84 g	4.67 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g						53.14 g	1.51 g	1.79 g	80.78 g	10.04 g	1.29 g	50.53 g	2.05 g	3.92 g	59.11 g	2.17 g	1.21 g	g	g	g	g	g	g				
1,9						1,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,9,(3)			1			1									
Uzsonna							Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 109.24 Kcal / 456.62 Kj			Energia: 90.27 Kcal / 377.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 94.17 Kcal / 393.63 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	2.63 g	10.66 g	3.43 g	3.69 g	7.62 g	2.09 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4.73 g	7.34 g	2.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g						1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				

(05322)
TM,sószeg.
(bölcsi csak
sószeg.)4-6



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	0.57 g	2.20 g	0.57 g	1.63 g	0.00 g	0.53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	2.19 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g
										31.80 g	18.90 g	0.30 g									
	1			1			1			1			1			1					

Tízórai

				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 Kj			Energia: 186.64 Kcal / 780.16 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
g	g	g	0.19 g	16.86 g	4.16 g	0.93 g	9.66 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	44.87 g	31.97 g	0.20 g	24.13 g	19.98 g	0.64 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,(12)			1			1					

(05330)
Tej,szója,zab
cm,par,fokh,
OM

Ebéd

				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj			Energia: 728.08 Kcal / 3,043.37 Kj			Energia: 616.03 Kcal / 2,575.01 Kj			Energia: 768.04 Kcal / 3,210.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
g	g	g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	26.70 g	17.03 g	2.65 g	36.74 g	17.03 g	3.45 g	29.75 g	35.03 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	96.89 g	3.02 g	3.14 g	115.29 g	10.05 g	2.49 g	78.67 g	4.08 g	6.71 g	82.67 g	0.04 g	1.96 g	g	g	g	g	g	g	
	1,9			1,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,9,(3)			1			1					

Uzsonna

				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			1		

(05332)
Tej,szója,zab
cm,fokh,OM
4-6

Tízórai

			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 204.35 Kcal / 854.18 KJ			Energia: 106.98 Kcal / 447.18 KJ			Energia: 161.63 Kcal / 675.61 KJ			Energia: 168.91 Kcal / 706.04 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	0.12 g	8.92 g	2.14 g	0.47 g	4.83 g	4.20 g	3.00 g	10.21 g	3.08 g	0.24 g	8.92 g	2.13 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	30.01 g	21.42 g	0.10 g	15.47 g	13.39 g	0.32 g	14.34 g	16.51 g	0.51 g	20.96 g	11.64 g	0.11 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1,(12)			1			1					

Ebéd

			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Húsos szósZ, Főtt tészta, Növényi sajt szórat											
Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 476.02 Kcal / 1,989.76 KJ			Energia: 481.94 Kcal / 2,014.51 KJ			Energia: 375.82 Kcal / 1,570.93 KJ			Energia: 435.13 Kcal / 1,818.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	18.89 g	20.46 g	3.46 g	15.86 g	10.04 g	1.43 g	19.83 g	10.43 g	2.07 g	16.17 g	16.80 g	3.84 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	53.14 g	1.51 g	1.79 g	80.78 g	10.04 g	1.29 g	50.53 g	2.05 g	3.92 g	54.35 g	0.02 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,9			1,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,9,(3)			1			1								

Uzsonna

			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika											
Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 109.24 Kcal / 456.62 KJ			Energia: 90.27 Kcal / 377.33 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 94.17 Kcal / 393.63 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g	g	g	2.63 g	10.66 g	3.43 g	3.69 g	7.62 g	2.09 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4.73 g	7.34 g	2.01 g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	0.57 g	2.20 g	0.57 g	1.63 g	0.00 g	0.53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	2.19 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g	g
									31.80 g	18.90 g	0.30 g										
			1			1						1			1			1			

(05333)
Tej,szója,zab
,cm,fokh,OM
7-14

Tízórai				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 204.35 Kcal / 854.18 Kj			Energia: 133.22 Kcal / 556.86 Kj			Energia: 183.42 Kcal / 766.70 Kj			Energia: 188.98 Kcal / 789.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	0.12 g	8.92 g	2.14 g	0.69 g	7.25 g	6.30 g	4.48 g	11.82 g	3.66 g	0.36 g	8.92 g	2.13 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	30.01 g	21.42 g	0.10 g	16.44 g	13.39 g	0.48 g	14.72 g	18.07 g	0.72 g	25.73 g	15.15 g	0.11 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1,(12)			1			1					
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 652.19 Kcal / 2,726.15 Kj			Energia: 540.82 Kcal / 2,260.63 Kj			Energia: 431.24 Kcal / 1,802.58 Kj			Energia: 600.96 Kcal / 2,512.01 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	23.08 g	24.59 g	4.14 g	18.33 g	11.65 g	1.69 g	23.37 g	11.96 g	2.37 g	23.62 g	28.33 g	7.04 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	83.16 g	3.01 g	2.15 g	89.29 g	10.04 g	1.57 g	57.37 g	2.45 g	4.54 g	62.28 g	0.02 g	1.29 g	g	g	g	g	g	g
	1,9			1,9			1,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,9,(3)			1			1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05333) Tej,szója,zab cm,fokh,OM 7-14	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 131.74 Kcal / 550.67 KJ	Energia: 103.28 Kcal / 431.71 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 109.13 Kcal / 456.16 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	3.92 g 12.49 g 4.19 g	5.51 g 7.93 g 2.18 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.07 g 7.51 g 2.06 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	0.76 g 3.30 g 0.79 g	2.35 g 0.00 g 0.74 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	3.19 g 0.00 g 0.79 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1	
(05335) Tej-,szója-,bú zafehérjeM	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ	Energia: 477.27 Kcal / 1,994.99 KJ	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 KJ	Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	7.42 g 18.86 g 4.56 g	8.16 g 11.66 g 8.80 g	13.22 g 22.42 g 6.54 g	7.78 g 18.86 g 4.55 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	99.58 g 32.77 g 0.90 g	78.84 g 20.78 g 1.34 g	76.57 g 27.02 g 1.72 g	93.20 g 23.42 g 0.92 g	g g g	g g g		
				(12)	1	1		
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52 KJ	Energia: 959.35 Kcal / 4,010.08 KJ	Energia: 583.17 Kcal / 2,437.65 KJ	Energia: 868.48 Kcal / 3,630.25 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	31.17 g	44.55 g	7.02 g	26.50 g	21.37 g	3.20 g	34.02 g	19.80 g	3.66 g	26.77 g	42.75 g	10.41 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
			68.04 g	3.04 g	4.10 g	162.22 g	17.05 g	2.57 g	67.23 g	4.05 g	5.99 g	93.67 g	4.10 g	2.47 g						
			9			9			10,(12)			15			1			1		

Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			12.48 g	23.32 g	7.25 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.68 g	16.68 g	4.41 g							
			55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	59.08 g	0.80 g	1.82 g							
															1			1			

(05337) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 4- 6	Tízórai				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 Kj			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 Kj			Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 Kj			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.12 g	5.84 g	4.40 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g								
			57.36 g	21.82 g	0.45 g	42.93 g	13.79 g	0.67 g	41.69 g	16.91 g	0.86 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g								
															1			1				

(12)



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05337) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 4- 6	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 Kj	Energia: 600.44 Kcal / 2,509.84 Kj	Energia: 460.23 Kcal / 1,923.76 Kj	Energia: 510.74 Kcal / 2,134.89 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	16.36 g 23.80 g 3.72 g	14.27 g 12.80 g 1.74 g	31.20 g 15.94 g 3.10 g	14.22 g 23.08 g 5.34 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	35.04 g 1.52 g 2.26 g	104.96 g 14.42 g 1.35 g	47.87 g 4.05 g 4.24 g	61.19 g 2.94 g 1.28 g	g g g	g g g	
		9	9	10,(7),(12)	15	1	1	
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 Kj	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
g g g		6.44 g 11.68 g 3.78 g	7.30 g 8.62 g 2.28 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.34 g 8.34 g 2.21 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	28.26 g 4.80 g 0.92 g	28.98 g 0.40 g 0.88 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.54 g 0.40 g 0.91 g	g g g	g g g		
					1	1		
(05338) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 7- 14	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 Kj	Energia: 278.53 Kcal / 1,164.26 Kj	Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01 Kj	Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.30 g	8.25 g	6.50 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g	3.97 g	9.92 g	2.33 g									
57.36 g	21.82 g	0.45 g	43.79 g	13.79 g	0.83 g	42.06 g	18.47 g	1.06 g	53.08 g	15.55 g	0.46 g									
(12)												1			1					
Ebéd			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 587.66 Kcal / 2,456.42 Kj			Energia: 763.36 Kcal / 3,190.84 Kj			Energia: 487.49 Kcal / 2,037.71 Kj			Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	20.07 g	28.60 g	4.45 g	17.27 g	14.87 g	2.05 g	31.92 g	16.40 g	3.15 g	16.70 g	27.10 g	6.36 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	61.60 g	3.02 g	2.72 g	137.49 g	16.24 g	1.60 g	52.96 g	4.05 g	4.64 g	68.46 g	3.26 g	1.52 g	g	g	g	g	g	g
9			9			10,(7),(12)			15			1			1					
Uzsonna			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 Kj			Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 254.43 Kcal / 1,063.52 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	9.12 g	8.93 g	2.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.68 g	8.51 g	2.26 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.28 g	4.80 g	1.14 g	29.70 g	0.40 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.54 g	0.40 g	1.14 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1					
Tízórai			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								

(05339)
Tej-,szója-,bú
zafehérjeM





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

15-18

	Energia: Kcal / 0.00 KJ															Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv											
	g			g			g			g			g			g			g			g			g											
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
	Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 KJ															Energia: 463.62 Kcal / 1,937.93 KJ			Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ			Energia: 583.97 Kcal / 2,440.99 KJ														
	7.40 g			18.37 g			4.50 g			8.16 g			11.66 g			8.80 g			13.22 g			22.42 g			6.54 g			7.76 g			18.37 g			4.49 g		
	92.02 g			27.34 g			0.90 g			75.44 g			17.38 g			1.34 g			73.17 g			23.62 g			1.72 g			89.18 g			21.38 g			0.92 g		
	(12)															1			1																	
Ebéd	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez															Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát														
	Energia: 776.41 Kcal / 3,245.39 KJ															Energia: 895.72 Kcal / 3,744.11 KJ			Energia: 566.14 Kcal / 2,366.47 KJ			Energia: 845.73 Kcal / 3,535.15 KJ														
	30.74 g			42.48 g			6.86 g			22.24 g			18.96 g			2.69 g			33.63 g			18.96 g			3.56 g			26.22 g			41.71 g			10.27 g		
	66.79 g			3.03 g			3.68 g			156.09 g			17.05 g			2.13 g			65.18 g			4.05 g			5.57 g			90.92 g			4.09 g			2.17 g		
	9															9			10,(12)			15			1			1								
Uzsonna	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka															Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika														
	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ															Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 KJ														
	12.48 g			23.32 g			7.25 g			14.60 g			17.24 g			4.57 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			16.68 g			16.68 g			4.41 g		
	55.84 g			5.20 g			1.82 g			57.96 g			0.80 g			1.75 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			59.08 g			0.80 g			1.82 g		
	1															1			1			1			1			1								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05340) TM,hal,marh, COM,kör,sze gf	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ	Energia: 186.64 Kcal / 780.16 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0.19 g 16.86 g 4.16 g	0.93 g 9.66 g 8.40 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	0.55 g 16.86 g 4.15 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	44.87 g 31.97 g 0.20 g	24.13 g 19.98 g 0.64 g	21.86 g 26.22 g 1.02 g	38.49 g 22.62 g 0.22 g	g g g	g g g	
		1	1	1	1,(12)	1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 KJ	Energia: 728.08 Kcal / 3,043.37 KJ	Energia: 616.03 Kcal / 2,575.01 KJ	Energia: 876.30 Kcal / 3,662.93 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	35.21 g 37.76 g 6.48 g	26.70 g 17.03 g 2.65 g	36.74 g 17.03 g 3.45 g	34.75 g 39.77 g 10.37 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	96.89 g 3.02 g 3.14 g	115.29 g 10.05 g 2.49 g	78.67 g 4.08 g 6.71 g	93.72 g 5.04 g 2.44 g	g g g	g g g		
	1,9	1,9,(3)	1,3,9,10,(12)	1,9,(3)	1	1		
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	7.37 g 15.24 g 4.17 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	9.45 g 14.68 g 4.01 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g g g 1.13 g 4.40 g 1.12 g 3.25 g 0.00 g 1.05 g 31.80 g 18.90 g 0.30 g 4.37 g 0.00 g 1.12 g g g g g g g																					
1							1						1			1			1		
Tízórai				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 204.35 Kcal / 854.18 Kj			Energia: 106.98 Kcal / 447.18 Kj			Energia: 161.63 Kcal / 675.61 Kj			Energia: 168.91 Kcal / 706.04 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	0.12 g	8.92 g	2.14 g	0.47 g	4.83 g	4.20 g	3.00 g	10.21 g	3.08 g	0.24 g	8.92 g	2.13 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	30.01 g	21.42 g	0.10 g	15.47 g	13.39 g	0.32 g	14.34 g	16.51 g	0.51 g	20.96 g	11.64 g	0.11 g	g	g	g	g	g	g	
1							1						1			1,(12)			1		
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 476.02 Kcal / 1,989.76 Kj			Energia: 507.48 Kcal / 2,121.27 Kj			Energia: 375.82 Kcal / 1,570.93 Kj			Energia: 481.68 Kcal / 2,013.42 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	18.89 g	20.46 g	3.46 g	16.66 g	10.43 g	1.47 g	19.83 g	10.43 g	2.07 g	18.32 g	18.84 g	4.67 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	53.14 g	1.51 g	1.79 g	85.45 g	10.04 g	1.30 g	50.53 g	2.05 g	3.92 g	59.11 g	2.17 g	1.21 g	g	g	g	g	g	g	
1,9							1,9,(3)						1,3,9,10,(12)			1,9,(3)			1		
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 109.24 Kcal / 456.62 Kj			Energia: 90.27 Kcal / 377.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 94.17 Kcal / 393.63 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	2.63 g	10.66 g	3.43 g	3.69 g	7.62 g	2.09 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.73 g	7.34 g	2.01 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(05342)
TM,hal,marh,
COM,kör,sze
g f4-6





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																								
			g	g	g	0.57 g	2.20 g	0.57 g	1.63 g	0.00 g	0.53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	2.19 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g	
												31.80 g	18.90 g	0.30 g										
			1			1						1			1			1						
Tízórai			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 204.35 Kcal / 854.18 Kj			Energia: 133.22 Kcal / 556.86 Kj			Energia: 183.42 Kcal / 766.70 Kj			Energia: 188.98 Kcal / 789.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	0.12 g	8.92 g	2.14 g	0.69 g	7.25 g	6.30 g	4.48 g	11.82 g	3.66 g	0.36 g	8.92 g	2.13 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	30.01 g	21.42 g	0.10 g	16.44 g	13.39 g	0.48 g	14.72 g	18.07 g	0.72 g	25.73 g	15.15 g	0.11 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1,(12)			1			1						
Ebéd			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát												
			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 652.19 Kcal / 2,726.15 Kj			Energia: 540.82 Kcal / 2,260.63 Kj			Energia: 431.24 Kcal / 1,802.58 Kj			Energia: 694.07 Kcal / 2,901.21 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	23.08 g	24.59 g	4.14 g	18.33 g	11.65 g	1.69 g	23.37 g	11.96 g	2.37 g	27.92 g	32.41 g	8.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	83.16 g	3.01 g	2.15 g	89.29 g	10.04 g	1.57 g	57.37 g	2.45 g	4.54 g	71.78 g	4.32 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1,9			1,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,9,(3)			1			1						
Uzsonna			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika												
			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 131.74 Kcal / 550.67 Kj			Energia: 103.28 Kcal / 431.71 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 109.13 Kcal / 456.16 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	3.92 g	12.49 g	4.19 g	5.51 g	7.93 g	2.18 g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7.07 g	7.51 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(05343)
TM,hal,marh,
COM,kör,sze
gf-7-14





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																														
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																														
											31.80 g			3.19 g																																						
		1			1			1			1			1			1			1			1																													
(05360) TM,OM,hüv,b els,citr,szölő	Tízórai																																																			
				Vanília rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL																														
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 Kj									Energia: 186.64 Kcal / 780.16 Kj									Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj									Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																		
		g	g	g	0.19 g	16.86 g	4.16 g	0.93 g	9.66 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																			
	g	g	g	44.87 g	31.97 g	0.20 g	24.13 g	19.98 g	0.64 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																			
			1			1			1			1,(12)			1			1			1			1																												
	Ebéd																																																			
				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma						Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																														
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj									Energia: 641.60 Kcal / 2,681.89 Kj									Energia: 616.03 Kcal / 2,575.01 Kj									Energia: 876.30 Kcal / 3,662.93 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj							
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																			
g		g	g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	24.29 g	15.51 g	2.60 g	36.74 g	17.03 g	3.45 g	34.75 g	39.77 g	10.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																				
g	g	g	96.89 g	3.02 g	3.14 g	99.55 g	10.06 g	0.52 g	78.67 g	4.08 g	6.71 g	93.72 g	5.04 g	2.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																				
		1,9			1,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,9,(3)			1			1			1			1																													



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
(05360) TM,OM,hüv,b els,citr,szőlő	Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika									
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			1			1						1			1			1					
(05362) TM,OM,hüv,b els,citr,szőlő 4-6	Tízórai				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 204.35 Kcal / 854.18 KJ			Energia: 106.98 Kcal / 447.18 KJ			Energia: 161.63 Kcal / 675.61 KJ			Energia: 168.91 Kcal / 706.04 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	0.12 g	8.92 g	2.14 g	0.47 g	4.83 g	4.20 g	3.00 g	10.21 g	3.08 g	0.24 g	8.92 g	2.13 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	30.01 g	21.42 g	0.10 g	15.47 g	13.39 g	0.32 g	14.34 g	16.51 g	0.51 g	20.96 g	11.64 g	0.11 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			1			1			1			1,(12)			1			1					
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát									
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 476.02 Kcal / 1,989.76 KJ			Energia: 438.69 Kcal / 1,833.72 KJ			Energia: 375.82 Kcal / 1,570.93 KJ			Energia: 481.68 Kcal / 2,013.42 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	18.89 g	20.46 g	3.46 g	14.65 g	9.28 g	1.40 g	19.83 g	10.43 g	2.07 g	18.32 g	18.84 g	4.67 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	53.14 g	1.51 g	1.79 g	72.90 g	10.04 g	0.30 g	50.53 g	2.05 g	3.92 g	59.11 g	2.17 g	1.21 g	g	g	g	g	g	g
	1,9			1,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,9,(3)			1			1					
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 109.24 Kcal / 456.62 Kj			Energia: 90.27 Kcal / 377.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 94.17 Kcal / 393.63 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	2.63 g	10.66 g	3.43 g	3.69 g	7.62 g	2.09 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.73 g	7.34 g	2.01 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	0.57 g	2.20 g	0.57 g	1.63 g	0.00 g	0.53 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.19 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1					
Tízórai				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 204.35 Kcal / 854.18 Kj			Energia: 133.22 Kcal / 556.86 Kj			Energia: 183.42 Kcal / 766.70 Kj			Energia: 188.98 Kcal / 789.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	0.12 g	8.92 g	2.14 g	0.69 g	7.25 g	6.30 g	4.48 g	11.82 g	3.66 g	0.36 g	8.92 g	2.13 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	30.01 g	21.42 g	0.10 g	16.44 g	13.39 g	0.48 g	14.72 g	18.07 g	0.72 g	25.73 g	15.15 g	0.11 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,(12)			1			1					
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 548.77 Kcal / 2,293.86 Kj			Energia: 488.93 Kcal / 2,043.73 Kj			Energia: 431.24 Kcal / 1,802.58 Kj			Energia: 694.07 Kcal / 2,901.21 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	22.48 g	24.44 g	4.13 g	16.88 g	10.73 g	1.66 g	23.37 g	11.96 g	2.37 g	27.92 g	32.41 g	8.70 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(05363)
TM,OM,hüv,b
els,citr,szőlő
7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
					58.65 g	1.51 g	2.13 g	79.84 g	10.04 g	0.38 g	57.37 g	2.45 g	4.54 g	71.78 g	4.32 g	1.70 g						
		1,9			1,9,(3)			1,3,9,10,(12)			1,9,(3)			1				1				
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 131.74 Kcal / 550.67 Kj			Energia: 103.28 Kcal / 431.71 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 109.13 Kcal / 456.16 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	3.92 g	12.49 g	4.19 g	5.51 g	7.93 g	2.18 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.07 g	7.51 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	0.76 g	3.30 g	0.79 g	2.35 g	0.00 g	0.74 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.19 g	0.00 g	0.79 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1				1				
Tízórai					Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 Kj			Energia: 107.11 Kcal / 447.72 Kj			Energia: 216.40 Kcal / 904.55 Kj			Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.06 g	9.69 g	8.40 g	6.12 g	20.45 g	6.14 g	6.98 g	17.98 g	4.52 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	24.04 g	11.99 g	0.20 g	4.15 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g	25.72 g	11.99 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1				1				
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Húsos szósZ, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj			Energia: 675.90 Kcal / 2,825.26 Kj			Energia: 831.31 Kcal / 3,474.88 Kj			Energia: 768.04 Kcal / 3,210.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	26.10 g	16.43 g	2.65 g	61.50 g	31.90 g	6.18 g	29.75 g	35.03 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g																				

(05370)
TOM,cm,para
dicsom,frukt
ózM



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																															
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só														
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g														
1,9						1,9,(3)						1,3,9						1,9,(3)						1						1																	
Uzsonna						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																							
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj						Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						g		g		g		5.25 g		21.32 g		6.85 g		7.37 g		15.24 g		4.17 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		9.45 g		14.68 g		4.01 g		g		g		g							
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
g		g		g		1.13 g		4.40 g		1.12 g		3.25 g		0.00 g		1.05 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		4.37 g		0.00 g		1.12 g		g		g		g													
1						1						1						1						1																							
Tízórai						Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL						Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																							
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 148.22 Kcal / 619.56 Kj						Energia: 53.70 Kcal / 224.47 Kj						Energia: 108.35 Kcal / 452.90 Kj						Energia: 170.33 Kcal / 711.98 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						g		g		g		0.11 g		8.92 g		2.13 g		0.56 g		4.85 g		4.20 g		3.09 g		10.23 g		3.08 g		3.51 g		9.48 g		2.32 g		g		g		g							
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
g		g		g		16.05 g		8.03 g		0.10 g		2.08 g		0.00 g		0.32 g		0.95 g		3.12 g		0.51 g		16.89 g		8.03 g		0.53 g		g		g		g													
1						1						1						1						1																							
Ebéd						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL						Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya						BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																							
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 476.02 Kcal / 1,989.76 Kj						Energia: 429.76 Kcal / 1,796.40 Kj						Energia: 483.46 Kcal / 2,020.86 Kj						Energia: 435.13 Kcal / 1,818.84 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						g		g		g		18.89 g		20.46 g		3.46 g		15.26 g		9.44 g		1.43 g		32.21 g		17.86 g		3.44 g		16.17 g		16.80 g		3.84 g		g		g		g							
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													

(05372)
TOM,cm,para
dicsom,frukt
özM4-6



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
					53.14 g	1.51 g	1.79 g	70.28 g	10.04 g	1.27 g	48.20 g	0.02 g	4.51 g	54.35 g	0.02 g	1.00 g						
		1,9			1,9,(3)			1,3,9			1,9,(3)			1			1					
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 109.24 Kcal / 456.62 Kj			Energia: 90.27 Kcal / 377.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 94.17 Kcal / 393.63 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	2.63 g	10.66 g	3.43 g	3.69 g	7.62 g	2.09 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.73 g	7.34 g	2.01 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	0.57 g	2.20 g	0.57 g	1.63 g	0.00 g	0.53 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.19 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1					
Tízórai					Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 148.22 Kcal / 619.56 Kj			Energia: 79.94 Kcal / 334.15 Kj			Energia: 130.14 Kcal / 543.99 Kj			Energia: 181.38 Kcal / 758.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	0.11 g	8.92 g	2.13 g	0.78 g	7.27 g	6.30 g	4.57 g	11.84 g	3.66 g	5.21 g	9.76 g	2.41 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	16.05 g	8.03 g	0.10 g	3.05 g	0.00 g	0.48 g	1.33 g	4.68 g	0.72 g	17.31 g	8.03 g	0.74 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1					
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémeleves, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 652.19 Kcal / 2,726.15 Kj			Energia: 488.64 Kcal / 2,042.52 Kj			Energia: 560.41 Kcal / 2,342.51 Kj			Energia: 600.96 Kcal / 2,512.01 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	23.08 g	24.59 g	4.14 g	17.73 g	11.05 g	1.69 g	38.22 g	20.88 g	4.01 g	23.62 g	28.33 g	7.04 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

(05373)
TOM,cm,para
dicsom,frukt
özM 7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

			g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
						83.16 g	3.01 g	2.15 g	78.79 g	10.04 g	1.55 g	54.58 g	0.02 g	5.24 g	62.28 g	0.02 g	1.29 g							
			1,9			1,9,(3)			1,3,9			1,9,(3)			1			1						
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 131.74 Kcal / 550.67 Kj			Energia: 103.28 Kcal / 431.71 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 109.13 Kcal / 456.16 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	3.92 g	12.49 g	4.19 g	5.51 g	7.93 g	2.18 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.07 g	7.51 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	0.76 g	3.30 g	0.79 g	2.35 g	0.00 g	0.74 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.19 g	0.00 g	0.79 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1			1			1						
(05380) TM,sert,hal,f elv,frutóz				Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																				
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1,15												1			1						
(05500) TTOM,kókus z,hüv,hal,csir ke,ban				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 Kj			Energia: 216.13 Kcal / 903.42 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	0.53 g	14.06 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Szénhidrát	Cukor	Só	0.19 g	16.86 g	4.16 g	Szénhidrát	Cukor	Só	5.99 g	20.42 g	6.14 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	21.61 g	19.98 g	0.20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
				44.87 g	31.97 g	0.20 g				21.86 g	26.22 g	1.02 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g						
	1			1			1			1,(12)			1			1					
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Sonkás kocka, Alma			Daragaluska leves, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj			Energia: 791.61 Kcal / 3,308.93 Kj			Energia: 643.30 Kcal / 2,688.99 Kj			Energia: 880.00 Kcal / 3,678.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	35.09 g	21.54 g	3.63 g	30.52 g	26.62 g	5.57 g	27.95 g	41.76 g	10.46 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	96.89 g	3.02 g	3.14 g	111.75 g	5.02 g	4.46 g	70.07 g	0.00 g	5.32 g	96.32 g	9.04 g	2.47 g	g	g	g	g	g	g	
	1,9			9			1			1,9			1			1					
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1					
Tízórai				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj			Energia: 263.65 Kcal / 1,102.06 Kj			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		

(05502)
TTOM,kókus
z,hüv,hal,csir
ke,ban4-6



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																								
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír																
g			g	g	5.65 g			9.65 g	2.18 g	5.84 g			7.77 g	1.94 g	8.53 g			10.94 g	3.12 g	5.77 g			9.65 g	2.17 g	g			g	g	g			g	g						
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só						
g			g	g	57.99 g			21.42 g	0.18 g	42.30 g			13.39 g	0.18 g	42.32 g			16.51 g	0.59 g	48.94 g			11.64 g	0.19 g	g			g	g	g			g	g						
1					1					1					1,(12)					1					1															
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves, Sonkás kocka, Alma						Daragaluska leves, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 506.87 Kcal / 2,118.72 Kj						Energia: 458.39 Kcal / 1,916.07 Kj						Energia: 516.94 Kcal / 2,160.81 Kj						Energia: 525.88 Kcal / 2,198.18 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír				
		g			g	g	20.98 g			22.65 g	3.90 g	19.32 g			11.90 g	1.93 g	27.22 g			24.57 g	5.22 g	15.17 g			22.60 g	5.38 g	g			g	g	g			g	g				
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só				
g			g	g	53.65 g			1.51 g	1.80 g	66.83 g			2.86 g	2.54 g	46.41 g			0.00 g	3.82 g	64.33 g			5.40 g	1.28 g	g			g	g	g			g	g						
1,9					9					1,(7)					1,9					1					1															
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj						Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 235.47 Kcal / 984.26 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír				
		g			g	g	8.36 g			11.41 g	3.62 g	9.22 g			8.35 g	2.12 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	10.26 g			8.07 g	2.05 g	g			g	g	g			g	g				
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só				
g			g	g	28.89 g			4.40 g	0.65 g	29.61 g			0.00 g	0.61 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	30.17 g			0.00 g	0.64 g	g			g	g	g			g	g						
1					1					1					1					1					1															
Tízórai					Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86						Energia: 264.88 Kcal / 1,107.20						Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33						Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		g			g						g						g						g						g											

(05503)
TTOM,kókus
z,hűv,hal,csír

Tízórai



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

ke,ban7-14

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj							
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Sonkás kocka, Alma			Daragaluska leves, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, PíRÍTOTT kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta																												
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 686.42 Kcal / 2,869.24 Kj			Energia: 553.19 Kcal / 2,312.33 Kj			Energia: 544.89 Kcal / 2,277.64 Kj			Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
1			1			1			1			1,(12)			1			1																							
Uzsonna				Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Hegyi sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																												
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj			Energia: 233.54 Kcal / 976.20 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05504) TTOM,kókus z,hűv,hal,csír ke,ba15-18	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ	Energia: 202.48 Kcal / 846.37 KJ	Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 KJ	Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0.17 g 16.37 g 4.10 g	0.53 g 14.06 g 3.80 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	0.53 g 16.37 g 4.09 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	37.31 g 26.54 g 0.20 g	18.21 g 16.58 g 0.20 g	18.46 g 22.82 g 1.02 g	34.47 g 20.58 g 0.22 g	g g g	g g g	
		1	1	1	1,(12)	1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Sonkás kocka, Alma	Daragaluska leves, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 KJ	Energia: 748.01 Kcal / 3,126.68 KJ	Energia: 624.91 Kcal / 2,612.12 KJ	Energia: 855.35 Kcal / 3,575.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	35.21 g 37.76 g 6.48 g	32.40 g 19.71 g 3.23 g	29.94 g 26.51 g 5.55 g	27.10 g 40.73 g 10.32 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	96.89 g 3.02 g 3.14 g	107.77 g 5.02 g 4.41 g	66.31 g 0.00 g 5.00 g	93.36 g 9.03 g 2.17 g	g g g	g g g		
	1,9	9	1	1,9	1	1		
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	7.37 g 15.24 g 4.17 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	9.45 g 14.68 g 4.01 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g			
		1			1			1			1			1			1								
Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ					Energia: 216.13 Kcal / 903.42 KJ			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	0.19 g	16.86 g	4.16 g	0.53 g	14.06 g	3.80 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	44.87 g	31.97 g	0.20 g	21.61 g	19.98 g	0.20 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1,(12)			1			1								
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Babgulyás, Sonkás kocka, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta												
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 KJ					Energia: 878.18 Kcal / 3,670.79 KJ			Energia: 590.00 Kcal / 2,466.20 KJ			Energia: 880.00 Kcal / 3,678.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	37.50 g	23.07 g	3.75 g	34.98 g	16.19 g	3.25 g	27.95 g	41.76 g	10.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	96.89 g	3.02 g	3.14 g	127.49 g	5.01 g	6.43 g	75.82 g	4.05 g	5.49 g	96.32 g	9.04 g	2.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1,9			1,9			1,10,(12)			1,9			1			1								
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika												
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ					Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(05510)
TM,TO,OM,k
ók,szój,marh,
citr.par



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																													
1									1									1									1									1																										
Tízórai									Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek									Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL																										
Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj									Energia: 263.65 Kcal / 1,102.06 Kj									Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj									Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																							
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																				
1									1									1									1,(12)									1									1																	
Ebéd									Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Babgulyás, Sonkás kocka, Alma									Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya									Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szós, Főtt tészta																										
Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: 506.87 Kcal / 2,118.72 Kj									Energia: 520.97 Kcal / 2,177.65 Kj									Energia: 463.64 Kcal / 1,938.02 Kj									Energia: 525.88 Kcal / 2,198.18 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																				
1,9									1,9									1,10,(7),(12)									1,9									1									1																	
Uzsonna									Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									Diétás péksütemény									Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																										
Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj									Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj									Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj									Energia: 235.47 Kcal / 984.26 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																				

(05512)
TM,TO,OM,k
ók,szój,marh,
citr.par4-6





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g	g	g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.26 g	8.07 g	2.05 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.17 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1			1		

**(05513)
TM,TOM,kók,
szój,marh,cit
r.par7-14**

Tízórai

			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj			Energia: 264.88 Kcal / 1,107.20 Kj			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	5.91 g	7.78 g	1.94 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	42.51 g	13.39 g	0.18 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1,(12)			1			1					

Ebéd

			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Sonkás kocka, Alma			Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, PíRÍTOTT kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta											
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 686.42 Kcal / 2,869.24 Kj			Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 Kj			Energia: 491.59 Kcal / 2,054.85 Kj			Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	23.30 g	27.69 g	4.48 g	28.05 g	17.14 g	2.89 g	32.49 g	14.23 g	2.90 g	17.80 g	26.61 g	6.41 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	84.35 g	3.02 g	2.25 g	89.22 g	3.56 g	4.57 g	58.11 g	4.05 g	4.34 g	72.21 g	6.22 g	1.52 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,9			1,9			1,9			1,10,(7),(12)			1,9			1			1					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05513) TM,TOM,kók, szój,marh,cit r.par7-14	Uzsonna		Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.55 g 13.23 g 4.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.04 g 8.66 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.60 g 8.24 g 2.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 28.91 g 4.40 g 0.87 g	Szénhidrát Cukor Só 30.33 g 0.00 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 31.17 g 0.00 g 0.87 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	
(05514) TM,TOM,kók, szój,marh,cit r.par15-18	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj	Energia: 202.48 Kcal / 846.37 Kj	Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 Kj	Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.17 g 16.37 g 4.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.53 g 14.06 g 3.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.99 g 20.42 g 6.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.53 g 16.37 g 4.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 37.31 g 26.54 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 18.21 g 16.58 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 18.46 g 22.82 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 34.47 g 20.58 g 0.22 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1,(12)	1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Sonkás kocka, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pírított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj	Energia: 878.18 Kcal / 3,670.79 Kj	Energia: 571.61 Kcal / 2,389.33 Kj	Energia: 855.35 Kcal / 3,575.36 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35.21 g 37.76 g 6.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37.50 g 23.07 g 3.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.40 g 16.08 g 3.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.10 g 40.73 g 10.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 35.21 g 37.76 g 6.48 g	Szénhidrát Cukor Só 37.50 g 23.07 g 3.75 g	Szénhidrát Cukor Só 34.40 g 16.08 g 3.23 g	Szénhidrát Cukor Só 27.10 g 40.73 g 10.32 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g																			
					96.89 g	3.02 g	3.14 g	127.49 g	5.01 g	6.43 g	72.06 g	4.05 g	5.17 g	93.36 g	9.03 g	2.17 g																									
		1,9			1,9			1,10,(12)			1,9			1			1																								
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj					Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj					Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		
	g	g	g	g		5.25 g	21.32 g	6.85 g		7.37 g	15.24 g	4.17 g		1.50 g	11.90 g	0.90 g		9.45 g	14.68 g	4.01 g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g		1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1			1																					
Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 Kj					Energia: 179.27 Kcal / 749.35 Kj					Energia: 291.31 Kcal / 1,217.68 Kj					Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		
	g	g	g	g		0.19 g	16.86 g	4.16 g		0.49 g	9.60 g	8.40 g		5.64 g	20.40 g	6.13 g		6.98 g	17.98 g	4.52 g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g		44.87 g	31.97 g	0.20 g	22.87 g	19.98 g	0.64 g	20.94 g	19.98 g	1.00 g	25.72 g	11.99 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
		1			1			1			1			1			1			1																					
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Diétás pékáru BL, Szőlő					Daragaluska leves, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya					Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat																								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 754.69 Kcal / 3,154.60 Kj					Energia: 428.39 Kcal / 1,790.67 Kj					Energia: 643.30 Kcal / 2,688.99 Kj					Energia: 552.00 Kcal / 2,307.36 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		
	g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g		g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

(05520)
TMTOKuk,par
csirk,hal,alm
citr,kör



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																											
			g	g	g	27.62 g	32.53 g	5.69 g	15.04 g	16.47 g	2.48 g	30.52 g	26.62 g	5.57 g	18.16 g	40.87 g	8.80 g	g	g	g	g	g	g				
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
			g	g	g	85.98 g	13.01 g	3.06 g	53.63 g	10.14 g	0.45 g	70.07 g	0.00 g	5.32 g	27.34 g	0.13 g	2.50 g	g	g	g	g	g	g				
			9			1,9			1			1,9			1			1									
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 214.78 Kcal / 897.78 Kj					Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 181.50 Kcal / 758.67 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	4.94 g	21.30 g	6.55 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.06 g	14.58 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	0.58 g	0.00 g	1.11 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.30 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
			1			1			1			1			1			1									
Tízórai				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj					Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj					Energia: 300.52 Kcal / 1,256.17 Kj			Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	8.35 g	10.93 g	3.11 g	9.04 g	10.21 g	2.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	41.84 g	13.39 g	0.58 g	44.87 g	8.03 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
			1			1			1			1			1			1									
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Diétás pékáru BL, Szőlő					Daragaluska leves, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya			Zellerkrémleves, Píritott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 430.91 Kcal / 1,801.20 Kj					Energia: 402.42 Kcal / 1,682.12 Kj					Energia: 516.94 Kcal / 2,160.81 Kj			Energia: 306.04 Kcal / 1,279.25 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		

(05522)
TMTOKuk,par
csir,hal,alm,
cm,kör4-6



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																																														
Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav																				
g			g			g			16.20 g			19.35 g			3.40 g			13.30 g			10.51 g			1.38 g			27.22 g			24.57 g			5.22 g			9.73 g			21.85 g			4.51 g			g			g			g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
g			g			g			46.77 g			7.80 g			1.74 g			62.73 g			10.10 g			0.33 g			46.41 g			0.00 g			3.82 g			17.35 g			0.08 g			1.27 g			g			g			g			g			g					
9						1,9						1,(7)						1,9						1						1																																
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 Kj						Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 231.96 Kcal / 969.59 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																								
		Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav									
		g			g			g			8.00 g			11.38 g			3.32 g			9.02 g			8.30 g			2.12 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			10.06 g			8.02 g			2.05 g			g			g			g			g			g			
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só									
g			g			g			28.26 g			0.00 g			0.64 g			29.06 g			0.00 g			0.61 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			29.62 g			0.00 g			0.64 g			g			g			g			g			g					
1						1						1						1						1						1																																
Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj						Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 Kj						Energia: 321.11 Kcal / 1,342.24 Kj						Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																								
		Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav									
		g			g			g			5.65 g			9.65 g			2.18 g			5.89 g			7.93 g			6.34 g			9.73 g			12.53 g			3.69 g			10.74 g			10.49 g			2.44 g			g			g			g			g						
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só									
g			g			g			57.99 g			21.42 g			0.18 g			43.47 g			13.39 g			0.56 g			41.98 g			13.39 g			0.78 g			45.29 g			8.03 g			0.82 g			g			g			g			g								
1						1						1						1						1						1																																
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Diétás pékáru BL, Szőlő						Daragaluska leves, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya						Zellerkrémleves, Píritott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat																																										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 595.99 Kcal / 2,491.24						Energia: 439.67 Kcal / 1,837.82						Energia: 544.89 Kcal / 2,277.64						Energia: 356.25 Kcal / 1,489.13						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																								
		Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav									

(05523)
TMTkuk,par,
csir,hal,alm,c
m,kör7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 228.28 Kcal / 954.21 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 228.28 Kcal / 954.21 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 228.28 Kcal / 954.21 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 228.28 Kcal / 954.21 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>																								Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj			Energia: 228.28 Kcal / 954.21 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj			Energia: 228.28 Kcal / 954.21 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj			Energia: 228.28 Kcal / 954.21 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj			Energia: 228.28 Kcal / 954.21 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj			Energia: 228.28 Kcal / 954.21 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj			Energia: 228.28 Kcal / 954.21 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj			Energia: 228.28 Kcal / 954.21 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj			Energia: 228.28 Kcal / 954.21 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 277.66 Kcal / 1,160.62 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 277.66 Kcal / 1,160.62 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 277.66 Kcal / 1,160.62 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>																								Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj			Energia: 277.66 Kcal / 1,160.62 Kj			Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj			Energia: 277.66 Kcal / 1,160.62 Kj			Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj			Energia: 277.66 Kcal / 1,160.62 Kj			Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																					
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj			Energia: 277.66 Kcal / 1,160.62 Kj			Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj			Energia: 277.66 Kcal / 1,160.62 Kj			Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj			Energia: 277.66 Kcal / 1,160.62 Kj			Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																				

(05524)
TMTkuk,par,
csir,hal,almc
m,kör15-18

Tízórai



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
(05524) TMTkuk,par, csir,hal,almc m,kör15-18	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Diétás pékáru BL, Szőlő	Daragaluska leves, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 754.69 Kcal / 3,154.60 Kj	Energia: 384.79 Kcal / 1,608.42 Kj	Energia: 624.91 Kcal / 2,612.12 Kj	Energia: 522.24 Kcal / 2,182.96 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	27.62 g	32.53 g	5.69 g	12.35 g	14.64 g	2.08 g	29.94 g	26.51 g	5.55 g	17.77 g	38.92 g	8.57 g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	85.98 g	13.01 g	3.06 g	49.65 g	10.14 g	0.40 g	66.31 g	0.00 g	5.00 g	24.74 g	0.12 g	2.08 g	g	g	g
		9		1,9		1		1,9		1		1		1		1		1
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 214.78 Kcal / 897.78 Kj	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 181.50 Kcal / 758.67 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
g		g	g	4.94 g	21.30 g	6.55 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	9.06 g	14.58 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g		g	g	0.58 g	0.00 g	1.11 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.30 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g
	1		1		1		1		1		1		1		1		1	
(05525) Tej,toj,alm,N olaj,borsó,cit ,hiszt	Tízórai		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 223.48 Kcal / 934.15 Kj	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 Kj	Energia: 261.82 Kcal / 1,094.41 Kj	Energia: 223.48 Kcal / 934.15 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	7.29 g	10.72 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.04 g	16.00 g	10.73 g	7.29 g	10.72 g	8.77 g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	24.55 g	19.98 g	1.49 g	22.87 g	19.98 g	0.64 g	Szénhidrát	Cukor	Só	24.55 g	19.98 g	1.49 g	g	g	g	g	g	g		
											23.46 g	19.98 g	1.44 g											
		1			1			1			1			1			1			1				
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat													
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 740.81 Kcal / 3,096.59 Kj			Energia: 647.37 Kcal / 2,706.01 Kj			Energia: 805.28 Kcal / 3,366.07 Kj			Energia: 780.29 Kcal / 3,261.61 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		9			1			1			1,9			1			1							
Uzsonna		Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 185.29 Kcal / 774.51 Kj			Energia: 144.21 Kcal / 602.80 Kj			Energia: 107.52 Kcal / 449.43 Kj			Energia: 152.01 Kcal / 635.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1			1							
Tízórai		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL													
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 266.72 Kcal / 1,114.89 Kj			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj			Energia: 285.78 Kcal / 1,194.56 Kj			Energia: 266.72 Kcal / 1,114.89 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05527)
Tej,toj,alm,N
olaj,borsó,cit
,his4-6



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g																																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
g			g			g			g			g			g			g			g			g											
1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Ebéd			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma						Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya						BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat														
			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 422.17 Kcal / 1,764.67 Kj						Energia: 585.78 Kcal / 2,448.56 Kj						Energia: 476.34 Kcal / 1,991.10 Kj						Energia: 476.03 Kcal / 1,989.81 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
9			1						1,(7)						1,9						1			1											
Uzsonna			Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél														
			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 233.86 Kcal / 977.53 Kj						Energia: 213.33 Kcal / 891.72 Kj						Energia: 195.09 Kcal / 815.48 Kj						Energia: 217.22 Kcal / 907.98 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
1			1						1						1						1			1											
Tízórai			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL														
			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 302.17 Kcal / 1,263.07 Kj						Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 Kj						Energia: 330.77 Kcal / 1,382.62 Kj						Energia: 302.17 Kcal / 1,263.07 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											

(05528)
Tej,toj,alm,N
olaj,borsó,ci,
his7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										
g			g	g	10.99 g			8.77 g	6.61 g	5.89 g			7.93 g	6.34 g	10.04 g			12.73 g	8.09 g	10.99 g			8.77 g	6.61 g										
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
g			g	g	44.73 g			13.39 g	1.20 g	43.47 g			13.39 g	0.56 g	43.89 g			13.39 g	1.16 g	44.73 g			13.39 g	1.20 g										
			1			1			1			1			1			1			1													
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma						Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya						BrokkolikréMLEves, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 585.59 Kcal / 2,447.77 Kj						Energia: 634.63 Kcal / 2,652.75 Kj						Energia: 504.29 Kcal / 2,107.93 Kj						Energia: 543.98 Kcal / 2,273.84 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír								
		g			g	g	20.35 g			27.37 g	4.41 g	16.76 g			13.52 g	1.76 g	32.14 g			18.19 g	3.46 g	14.80 g			24.11 g	5.25 g	g			g	g			
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só								
g			g	g	63.15 g			3.02 g	2.24 g	109.46 g			13.23 g	0.44 g	52.71 g			0.00 g	4.25 g	65.88 g			3.22 g	1.23 g	g			g	g					
			9			1			1,(7)			1,9			1			1																
Uzsonna					Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 Kj						Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 Kj						Energia: 219.49 Kcal / 917.47 Kj						Energia: 254.84 Kcal / 1,065.23 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír								
		g			g	g	9.51 g			13.40 g	8.40 g	11.04 g			8.78 g	6.61 g	5.89 g			8.28 g	6.34 g	12.60 g			8.36 g	6.50 g	g			g	g			
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só								
g			g	g	30.22 g			0.00 g	1.24 g	31.42 g			0.00 g	1.20 g	30.38 g			0.00 g	0.56 g	32.26 g			0.00 g	1.25 g	g			g	g					
			1			1			1			1			1			1			1													





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05529) Tej,toj,al,Nol aj,borsó,ci,hi s15-18	Tízórai		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: 165.62 Kcal / 692.29 KJ	Energia: 248.17 Kcal / 1,037.35 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	7.29 g	10.72 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7.29 g	10.72 g	8.77 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	21.15 g	16.58 g	1.49 g	19.47 g	16.58 g	0.64 g	Szénhidrát	Cukor	Só	21.15 g	16.58 g	1.49 g	g	g	g	g	g	g	g
				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Ebéd			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 740.81 Kcal / 3,096.59 KJ	Energia: 605.04 Kcal / 2,529.07 KJ	Energia: 786.89 Kcal / 3,289.20 KJ	Energia: 755.64 Kcal / 3,158.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	31.27 g	37.34 g	6.38 g	14.60 g	16.28 g	2.26 g	59.16 g	30.95 g	5.96 g	22.10 g	36.68 g	8.39 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	68.63 g	3.02 g	3.13 g	97.84 g	14.04 g	0.50 g	67.41 g	0.00 g	6.35 g	82.91 g	4.03 g	1.69 g	g	g	g	g	g	g	g	g
			9	1	1	1,9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Uzsonna			Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél																
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 185.29 Kcal / 774.51 KJ	Energia: 144.21 Kcal / 602.80 KJ	Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ	Energia: 152.01 Kcal / 635.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ															
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	5.34 g	16.90 g	11.15 g	7.38 g	10.74 g	8.77 g	0.49 g	10.29 g	8.40 g	9.46 g	10.18 g	8.61 g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	3.10 g	0.00 g	1.55 g	4.70 g	0.00 g	1.49 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	5.82 g	0.00 g	1.56 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1		

Tízórai

			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 Kj			Energia: 186.64 Kcal / 780.16 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	0.19 g	16.86 g	4.16 g	0.93 g	9.66 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	44.87 g	31.97 g	0.20 g	24.13 g	19.98 g	0.64 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1,(12)			1			1		

Ebéd

			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj			Energia: 740.33 Kcal / 3,094.58 Kj			Energia: 590.00 Kcal / 2,466.20 Kj			Energia: 888.55 Kcal / 3,714.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	19.90 g	19.71 g	2.74 g	34.98 g	16.19 g	3.25 g	27.95 g	42.45 g	10.46 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	96.89 g	3.02 g	3.14 g	118.49 g	14.05 g	2.52 g	75.82 g	4.05 g	5.49 g	96.92 g	9.04 g	2.47 g	g	g	g	g	g	g
1,9			1,9			1,10,(12)			1,9			1			1					

Uzsonna

			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05530)
TM,TO,szój,
mogyM





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1					

(05532)
TM,TO,szója,
mogyM4-6

Tízórai		Vanília rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
Energia: Kcal / 0.00 Kj				Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 Kj			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g		57.99 g	21.42 g	0.18 g	43.56 g	13.39 g	0.40 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	g	g	g	g	g	g
1				1			1			1,(12)			1			1					
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat										
Energia: Kcal / 0.00 Kj				Energia: 506.87 Kcal / 2,118.72 Kj			Energia: 651.55 Kcal / 2,723.48 Kj			Energia: 463.64 Kcal / 1,938.02 Kj			Energia: 530.16 Kcal / 2,216.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g		20.98 g	22.65 g	3.90 g	18.13 g	13.90 g	1.80 g	31.68 g	14.14 g	2.90 g	15.17 g	22.95 g	5.38 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g		53.65 g	1.51 g	1.80 g	111.60 g	12.92 g	1.62 g	52.16 g	4.05 g	3.99 g	64.63 g	5.40 g	1.28 g	g	g	g	g	g	g
1,9				1,9			1,10,(7),(12)			1,9			1			1					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05532) TM,TO,szója, mogyM4-6	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 235.47 Kcal / 984.26 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.36 g 11.41 g 3.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.22 g 8.35 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.26 g 8.07 g 2.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 28.89 g 4.40 g 0.65 g	Szénhidrát Cukor Só 29.61 g 0.00 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 30.17 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	
(05533) TM,TO,szója, mogyM7-14	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj	Energia: 274.54 Kcal / 1,147.58 Kj	Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj	Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.65 g 9.65 g 2.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.22 g 7.98 g 6.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.01 g 12.55 g 3.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.89 g 9.65 g 2.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 57.99 g 21.42 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 44.42 g 13.39 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só 42.69 g 18.07 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 53.71 g 15.15 g 0.19 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1,(12)	1	1	
(05533) TM,TO,szója, mogyM7-14	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 686.42 Kcal / 2,869.24 Kj	Energia: 716.43 Kcal / 2,994.68 Kj	Energia: 491.59 Kcal / 2,054.85 Kj	Energia: 608.93 Kcal / 2,545.33 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23.30 g 27.69 g 4.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 21.35 g 16.25 g 2.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32.49 g 14.23 g 2.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17.80 g 26.96 g 6.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
					84.35 g	3.02 g	2.25 g	119.17 g	13.24 g	1.87 g	58.11 g	4.05 g	4.34 g	72.51 g	6.22 g	1.52 g						
		1,9			1,9			1,10,(7),(12)			1,9			1			1					
Uzsonna		Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka				Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika				Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj				Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj				Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje				Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1					
Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj				Energia: 172.99 Kcal / 723.10 Kj				Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 Kj			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje				Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1,(12)			1			1					
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma				Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Bolognai szósZ, Főtt tészta, Növényi sajt szóRat									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj				Energia: 740.33 Kcal / 3,094.58 Kj				Energia: 571.61 Kcal / 2,389.33 Kj			Energia: 863.90 Kcal / 3,611.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje				Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

(05534)
TM,TO,szója,
mogyM15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																
			g	g	g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	19.90 g	19.71 g	2.74 g	34.40 g	16.08 g	3.23 g	27.10 g	41.42 g	10.32 g	g	g	g	g	g	g									
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
			g	g	g	96.89 g	3.02 g	3.14 g	118.49 g	14.05 g	2.52 g	72.06 g	4.05 g	5.17 g	93.96 g	9.03 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g									
			1,9			1,9			1,10,(12)			1,9			1			1														
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika					Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika															
				Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj					Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
			1			1			1			1			1			1														
Tízórai				Vanília rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL															
				Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 352.30 Kcal / 1,472.61 Kj					Energia: 179.27 Kcal / 749.35 Kj					Energia: 261.82 Kcal / 1,094.41 Kj			Energia: 268.53 Kcal / 1,122.46 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	7.39 g	13.58 g	9.13 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.04 g	16.00 g	10.73 g	7.38 g	13.58 g	9.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	49.07 g	31.97 g	1.49 g	22.87 g	19.98 g	0.64 g	23.46 g	19.98 g	1.44 g	28.24 g	11.99 g	1.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			1			1			1			1			1			1														
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma					Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat															
				Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 807.39 Kcal / 3,374.89 Kj					Energia: 647.37 Kcal / 2,706.01 Kj					Energia: 805.28 Kcal / 3,366.07 Kj			Energia: 780.29 Kcal / 3,261.61 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
				1			1			1			1			1			1													

(05540)
TOM, marg, O
M, hüv, cm, his
zt



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																														
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír						
g			g	g	29.35 g			32.78 g	5.86 g	17.24 g			18.09 g	2.67 g	59.74 g			31.06 g	5.98 g	22.95 g			37.71 g	8.53 g						
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só						
g			g	g	96.86 g			13.01 g	3.01 g	101.59 g			14.04 g	0.54 g	71.17 g			0.00 g	6.67 g	85.87 g			4.04 g	1.99 g						
1,9			1			1			1,9			1			1															
Uzsonna					Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél				Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél				Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL				Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
					Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: 185.29 Kcal / 774.51 KJ				Energia: 144.21 Kcal / 602.80 KJ				Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ				Energia: 152.01 Kcal / 635.40 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	
					g			g	g	5.34 g			16.90 g	11.15 g	7.38 g			10.74 g	8.77 g	0.49 g			10.29 g	8.40 g	9.46 g			10.18 g	8.61 g	
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	
g			g	g	3.10 g			0.00 g	1.55 g	4.70 g			0.00 g	1.49 g	3.49 g			0.00 g	0.64 g	5.82 g			0.00 g	1.56 g						
1			1			1			1			1			1			1												
(05542) TOM, marg, O M, hüv, cm, his zt4-6					Vaníliás rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél				Rizstej, Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL													
					Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: 353.03 Kcal / 1,475.67 KJ				Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ				Energia: 285.78 Kcal / 1,194.56 KJ				Energia: 296.90 Kcal / 1,241.04 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	
					g			g	g	9.25 g			8.01 g	4.66 g	5.78 g			5.53 g	4.24 g	8.55 g			8.73 g	5.41 g	9.24 g			8.01 g	4.65 g	
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	
g			g	g	60.09 g			21.42 g	0.83 g	42.82 g			13.39 g	0.40 g	43.10 g			13.39 g	0.80 g	46.13 g			8.03 g	0.83 g						
1			1			1			1			1			1			1												



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05542) TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt4-6	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépafozélék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Húsos szósZ, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 464.12 Kcal / 1,940.02 KJ	Energia: 585.78 Kcal / 2,448.56 KJ	Energia: 476.34 Kcal / 1,991.10 KJ	Energia: 476.03 Kcal / 1,989.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav
		g g g	17.29 g 19.52 g 3.51 g	15.17 g 11.89 g 1.51 g	31.33 g 18.10 g 3.46 g	12.67 g 20.58 g 4.41 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	53.63 g 7.80 g 1.72 g	102.63 g 12.91 g 0.41 g	46.76 g 0.00 g 3.90 g	59.10 g 2.90 g 1.04 g	g g g	g g g	
		1,9	1	1,(7)	1,9	1	1	
	Uzsonna		Sertés párizsi, Növényi szendvicSKRÉM, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Csirkemellsonka, Növényi szendvicSKRÉM, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicSKRÉM, Diétás pékáru BL	SzendvicS sonka, Növényi szendvicSKRÉM, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 233.86 Kcal / 977.53 KJ	Energia: 213.33 Kcal / 891.72 KJ	Energia: 195.09 Kcal / 815.48 KJ	Energia: 217.22 Kcal / 907.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav
g g g		8.20 g 9.18 g 5.62 g	9.22 g 6.10 g 4.42 g	5.78 g 5.88 g 4.24 g	10.26 g 5.82 g 4.35 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	29.52 g 0.00 g 0.86 g	30.32 g 0.00 g 0.83 g	29.73 g 0.00 g 0.40 g	30.88 g 0.00 g 0.86 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1		
(05543) TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt7-14	Tízórai		Vaníliás rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicSKRÉM, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicSKRÉM, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicSKRÉM, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Pulykamell sonka, Növényi szendvicSKRÉM, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 388.48 Kcal / 1,623.85 KJ	Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 KJ	Energia: 330.77 Kcal / 1,382.62 KJ	Energia: 332.35 Kcal / 1,389.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav
		g g g	11.06 g 10.69 g 6.85 g	5.89 g 7.93 g 6.34 g	10.04 g 12.73 g 8.09 g	11.05 g 10.69 g 6.84 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát																					Cukor																					Só																				
Szénhidrát							Cukor							Só							Szénhidrát							Cukor							Só																											
g							g							g							g							g							g																											
1							1							1							1							1							1																											
Ebéd							Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma							Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya							BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																																		
							Energia: Kcal / 0.00 Kj							Energia: 635.52 Kcal / 2,656.47 Kj							Energia: 634.63 Kcal / 2,652.75 Kj							Energia: 504.29 Kcal / 2,107.93 Kj							Energia: 543.98 Kcal / 2,273.84 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj													
							Fehérje			Zsír			T.Zsírsv				Fehérje			Zsír			T.Zsírsv				Fehérje			Zsír			T.Zsírsv				Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																			
							g			g			g				g			g			g				g			g			g				g			g			g																			
							Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só																			
g			g			g				g			g			g				g			g			g				g			g			g																										
1,9							1							1,(7)							1,9							1							1																											
Uzsonna							Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél							Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél							Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL							Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																		
							Energia: Kcal / 0.00 Kj							Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 Kj							Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 Kj							Energia: 219.49 Kcal / 917.47 Kj							Energia: 254.84 Kcal / 1,065.23 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj													
							Fehérje			Zsír			T.Zsírsv				Fehérje			Zsír			T.Zsírsv				Fehérje			Zsír			T.Zsírsv				Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																			
							g			g			g				g			g			g				g			g			g				g			g			g																			
							Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só																			
g			g			g				g			g			g				g			g			g				g			g			g																										
1							1							1							1							1							1																											
Tízórai							Vaníliás rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL							Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL							Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél							Rizstej, Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																																		
							Energia: Kcal / 0.00 Kj							Energia: 316.75 Kcal / 1,324.02 Kj							Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj							Energia: 248.17 Kcal / 1,037.35 Kj							Energia: 247.22 Kcal / 1,033.38 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj													
							Fehérje			Zsír			T.Zsírsv				Fehérje			Zsír			T.Zsírsv				Fehérje			Zsír			T.Zsírsv				Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																			
							g			g			g				g			g			g				g			g			g				g			g			g																			
							Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só																			
g			g			g				g			g			g				g			g			g				g			g			g																										

(05544)
TOM,marg,O
M,hüv,cm,his
zt15-18

Tízórai



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																							
			g	g	g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0.49 g	9.60 g	8.40 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
			Szénhidrát	Cukor	Só	7.37 g	13.09 g	9.07 g	Szénhidrát	Cukor	Só	6.04 g	16.00 g	10.73 g	7.36 g	13.09 g	9.06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	19.47 g	16.58 g	0.64 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
			41.51 g	26.54 g	1.49 g				20.06 g	16.58 g	1.44 g	24.22 g	9.95 g	1.49 g									
			1			1			1			1			1			1					
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 807.39 Kcal / 3,374.89 Kj			Energia: 605.04 Kcal / 2,529.07 Kj			Energia: 786.89 Kcal / 3,289.20 Kj			Energia: 755.64 Kcal / 3,158.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	29.35 g	32.78 g	5.86 g	14.60 g	16.28 g	2.26 g	59.16 g	30.95 g	5.96 g	22.10 g	36.68 g	8.39 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	96.86 g	13.01 g	3.01 g	97.84 g	14.04 g	0.50 g	67.41 g	0.00 g	6.35 g	82.91 g	4.03 g	1.69 g	g	g	g	g	g	g			
			1,9			1			1			1,9			1			1					
Uzsonna				Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 185.29 Kcal / 774.51 Kj			Energia: 144.21 Kcal / 602.80 Kj			Energia: 107.52 Kcal / 449.43 Kj			Energia: 152.01 Kcal / 635.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	5.34 g	16.90 g	11.15 g	7.38 g	10.74 g	8.77 g	0.49 g	10.29 g	8.40 g	9.46 g	10.18 g	8.61 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	3.10 g	0.00 g	1.55 g	4.70 g	0.00 g	1.49 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	5.82 g	0.00 g	1.56 g	g	g	g	g	g	g			
			1			1			1			1			1			1					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05560) TTOM, narans, burgonyame ntes	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ	Energia: 216.13 Kcal / 903.42 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0.19 g 16.86 g 4.16 g	0.53 g 14.06 g 3.80 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	0.55 g 16.86 g 4.15 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	44.87 g 31.97 g 0.20 g	21.61 g 19.98 g 0.20 g	21.86 g 26.22 g 1.02 g	38.49 g 22.62 g 0.22 g	g g g	g g g	
		1	1	1	1,(12)	1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Sonkás kocka, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Köles	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 KJ	Energia: 560.91 Kcal / 2,344.60 KJ	Energia: 680.61 Kcal / 2,844.95 KJ	Energia: 634.73 Kcal / 2,653.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	35.21 g 37.76 g 6.48 g	34.44 g 21.31 g 3.58 g	36.90 g 20.31 g 3.66 g	25.50 g 41.04 g 10.32 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	96.89 g 3.02 g 3.14 g	56.59 g 0.11 g 6.32 g	86.85 g 4.05 g 4.92 g	40.20 g 5.12 g 2.38 g	g g g	g g g		
	1,9	1,9	1,10,(12)	1,9	1	1		
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	7.37 g 15.24 g 4.17 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	9.45 g 14.68 g 4.01 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g				
		1			1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL													
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj					Energia: 263.65 Kcal / 1,102.06 Kj			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	5.84 g	7.77 g	1.94 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	g	g	g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	42.30 g	13.39 g	0.18 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			1			1			1			1,(12)			1			1								
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Babgulyás, Sonkás kocka, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Köles			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 506.87 Kcal / 2,118.72 Kj					Energia: 340.13 Kcal / 1,421.74 Kj			Energia: 634.63 Kcal / 2,652.75 Kj			Energia: 347.41 Kcal / 1,452.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	20.98 g	22.65 g	3.90 g	20.41 g	12.86 g	2.15 g	35.46 g	20.03 g	3.62 g	13.41 g	21.94 g	5.28 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g		g	g	53.65 g	1.51 g	1.80 g	34.80 g	0.07 g	3.68 g	77.44 g	4.05 g	4.13 g	23.79 g	2.58 g	1.21 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1,9			1,9			1,10,(12)			1,9			1			1									
Uzsonna			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj					Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 235.47 Kcal / 984.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.26 g	8.07 g	2.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			1			1			1			1			1			1								

(05562)
TTOM,
narans,
burgonyame
ntes4-6



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

(05563)
TTOM,
narans,
burgonyame
ntes7-14

Tízórai

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj			Energia: 264.88 Kcal / 1,107.20 Kj			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,(12)			1			1					

Ebéd

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 686.42 Kcal / 2,869.24 Kj			Energia: 405.90 Kcal / 1,696.66 Kj			Energia: 643.83 Kcal / 2,691.21 Kj			Energia: 405.88 Kcal / 1,696.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,9			1,9			1,10,(12)			1,9			1			1					

Uzsonna

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	11.04 g	8.66 g	2.21 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.60 g	8.24 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.17 g	0.00 g	0.87 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1			1			1		

(05564)
TTOM,
narans,
burgonyame
ntes15-18

Tízórai

				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 202.48 Kcal / 846.37 Kj			Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 Kj			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	g	g	g	0.17 g	16.37 g	4.10 g	0.53 g	14.06 g	3.80 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	37.31 g	26.54 g	0.20 g	18.21 g	16.58 g	0.20 g	18.46 g	22.82 g	1.02 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1,(12)			1			1					

Ebéd

				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Sonkás kocka, Alma			Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Köles			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szós, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj			Energia: 560.91 Kcal / 2,344.60 Kj			Energia: 662.22 Kcal / 2,768.08 Kj			Energia: 610.08 Kcal / 2,550.13 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	g	g	g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	34.44 g	21.31 g	3.58 g	36.32 g	20.20 g	3.64 g	24.65 g	40.01 g	10.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	96.89 g	3.02 g	3.14 g	56.59 g	0.11 g	6.32 g	83.09 g	4.05 g	4.60 g	37.24 g	5.11 g	2.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1,9			1,9			1,10,(12)			1,9			1			1								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05564) TTOM, narans, burgonyame ntes15-18	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.25 g 21.32 g 6.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.37 g 15.24 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.45 g 14.68 g 4.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 1.13 g 4.40 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 3.25 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 4.37 g 0.00 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1	1	1	
(05575) Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M	Tízórai		Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 Kj	Energia: 186.64 Kcal / 780.16 Kj	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj	Energia: 269.60 Kcal / 1,126.93 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.93 g 9.66 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.99 g 20.42 g 6.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.46 g 14.00 g 3.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 22.03 g 19.98 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 24.13 g 19.98 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 21.86 g 26.22 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 34.80 g 30.61 g 0.22 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1,(12)	1	1	1	
Ebéd			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Píritott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj	Energia: 740.33 Kcal / 3,094.58 Kj	Energia: 590.00 Kcal / 2,466.20 Kj	Energia: 888.55 Kcal / 3,714.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35.21 g 37.76 g 6.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.90 g 19.71 g 2.74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.98 g 16.19 g 3.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.95 g 42.45 g 10.46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 35.21 g 37.76 g 6.48 g	Szénhidrát Cukor Só 19.90 g 19.71 g 2.74 g	Szénhidrát Cukor Só 34.98 g 16.19 g 3.25 g	Szénhidrát Cukor Só 27.95 g 42.45 g 10.46 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

			g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
						96.89 g	3.02 g	3.14 g	118.49 g	14.05 g	2.52 g	75.82 g	4.05 g	5.49 g	96.92 g	9.04 g	2.47 g							
			1,9			1,9			1,10,(12)			1,9			1			1						
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1			1									
Tízórai				Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 Kj			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 Kj			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj			Energia: 280.04 Kcal / 1,170.57 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	5.71 g	7.73 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	43.56 g	13.39 g	0.40 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	46.47 g	17.00 g	0.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1,(12)			1			1						
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Bolognai szósZ, Főtt tészta, Növényi sajt szóRat											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 506.87 Kcal / 2,118.72 Kj			Energia: 651.55 Kcal / 2,723.48 Kj			Energia: 463.64 Kcal / 1,938.02 Kj			Energia: 530.16 Kcal / 2,216.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(05577)
Tej-,tojás-,mogyoró-,rizs
M 4-6



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																													
			g	g	g	20.98 g	22.65 g	3.90 g	18.13 g	13.90 g	1.80 g	31.68 g	14.14 g	2.90 g	15.17 g	22.95 g	5.38 g	g	g	g	g	g	g						
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
			g	g	g	53.65 g	1.51 g	1.80 g	111.60 g	12.92 g	1.62 g	52.16 g	4.05 g	3.99 g	64.63 g	5.40 g	1.28 g	g	g	g	g	g	g						
			1,9			1,9			1,10,(7),(12)			1,9			1			1											
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj					Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj					Energia: 235.47 Kcal / 984.26 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.26 g	8.07 g	2.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
g	g	g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.17 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			1			1			1			1			1			1											
Tízórai				Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 292.51 Kcal / 1,222.69 Kj					Energia: 274.54 Kcal / 1,147.58 Kj					Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj					Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.22 g	7.98 g	6.34 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	5.83 g	7.73 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
g	g	g	42.82 g	13.39 g	0.82 g	44.42 g	13.39 g	0.56 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	51.24 g	20.51 g	0.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			1			1			1			1,(12)			1			1											
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma					Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya					BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Bolognai szósZ, Főtt tészta, Növényi sajt szórát										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 686.42 Kcal / 2,869.24 Kj					Energia: 716.43 Kcal / 2,994.68 Kj					Energia: 491.59 Kcal / 2,054.85 Kj					Energia: 608.93 Kcal / 2,545.33 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		

(05578)
Tej-,tojás-,m
ogyoró-,rizs
M 7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																													
Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav					
g			g	g	23.30 g			27.69 g	4.48 g	21.35 g			16.25 g	2.27 g	32.49 g			14.23 g	2.90 g	17.80 g			26.96 g	6.41 g					
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
g			g	g	84.35 g			3.02 g	2.25 g	119.17 g			13.24 g	1.87 g	58.11 g			4.05 g	4.34 g	72.51 g			6.22 g	1.52 g					
1,9					1,9					1,10,(7),(12)					1,9					1					1				
Uzsonna					Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika															
					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
					Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav
					g			g	g	9.55 g			13.23 g	4.30 g	11.04 g			8.66 g	2.21 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	12.60 g			8.24 g	2.10 g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
g			g	g	28.91 g			4.40 g	0.87 g	30.33 g			0.00 g	0.82 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	31.17 g			0.00 g	0.87 g					
1					1					1					1					1									
Tízórai					Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL															
					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 239.32 Kcal / 1,000.36 Kj			Energia: 172.99 Kcal / 723.10 Kj			Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 Kj			Energia: 255.95 Kcal / 1,069.87 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
					Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav
					g			g	g	6.89 g			15.12 g	4.17 g	0.93 g			9.66 g	8.40 g	5.99 g			20.42 g	6.14 g	0.46 g			14.00 g	3.80 g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
g			g	g	18.63 g			16.58 g	1.05 g	20.73 g			16.58 g	0.64 g	18.46 g			22.82 g	1.02 g	31.40 g			27.21 g	0.22 g					
1					1					1					1,(12)					1					1				
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Bolognai szósZ, Főtt tészta, Növényi sajt szóRat															
					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55			Energia: 740.33 Kcal / 3,094.58			Energia: 571.61 Kcal / 2,389.33			Energia: 863.90 Kcal / 3,611.10			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
					Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje			Zsír	T.Zsírsvav

(05579)
Tej-,tojás-,m
ogyoró-,rizs
M15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj																																																																																																																																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																													
<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td>5.25</td><td>21.32</td><td>6.85</td> <td>7.37</td><td>15.24</td><td>4.17</td> <td>1.50</td><td>11.90</td><td>0.90</td> <td>9.45</td><td>14.68</td><td>4.01</td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td>1.13</td><td>4.40</td><td>1.12</td> <td>3.25</td><td>0.00</td><td>1.05</td> <td>31.80</td><td>18.90</td><td>0.30</td> <td>4.37</td><td>0.00</td><td>1.12</td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">1</td> <td colspan="3">1</td> <td colspan="3">1</td> <td colspan="3">1</td> <td colspan="3">1</td> <td colspan="3">1</td> <td colspan="3">1</td> <td colspan="3">1</td> </tr> </table>																								Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	5.25	21.32	6.85	7.37	15.24	4.17	1.50	11.90	0.90	9.45	14.68	4.01													Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	1.13	4.40	1.12	3.25	0.00	1.05	31.80	18.90	0.30	4.37	0.00	1.12													1			1			1			1			1			1			1			1		
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																																																																																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																													
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																																													
5.25	21.32	6.85	7.37	15.24	4.17	1.50	11.90	0.90	9.45	14.68	4.01																																																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																													
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																																													
1.13	4.40	1.12	3.25	0.00	1.05	31.80	18.90	0.30	4.37	0.00	1.12																																																																																																																																																																																																									
1			1			1			1			1			1			1			1																																																																																																																																																																																															
<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 186.64 Kcal / 780.16 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj</td> <td colspan="3">Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td>0.19</td><td>16.86</td><td>4.16</td> <td>0.93</td><td>9.66</td><td>8.40</td> <td>5.99</td><td>20.42</td><td>6.14</td> <td>0.55</td><td>16.86</td><td>4.15</td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td>44.87</td><td>31.97</td><td>0.20</td> <td>24.13</td><td>19.98</td><td>0.64</td> <td>21.86</td><td>26.22</td><td>1.02</td> <td>38.49</td><td>22.62</td><td>0.22</td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">1</td> <td colspan="3">1</td> <td colspan="3">1</td> <td colspan="3">1,(12)</td> <td colspan="3">1</td> <td colspan="3">1</td> <td colspan="3">1</td> <td colspan="3">1</td> </tr> </table>																								Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 Kj			Energia: 186.64 Kcal / 780.16 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	0.19	16.86	4.16	0.93	9.66	8.40	5.99	20.42	6.14	0.55	16.86	4.15													Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	44.87	31.97	0.20	24.13	19.98	0.64	21.86	26.22	1.02	38.49	22.62	0.22													1			1			1			1,(12)			1			1			1			1		
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 Kj			Energia: 186.64 Kcal / 780.16 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																																																																																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																													
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																																													
0.19	16.86	4.16	0.93	9.66	8.40	5.99	20.42	6.14	0.55	16.86	4.15																																																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																													
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																																																													
44.87	31.97	0.20	24.13	19.98	0.64	21.86	26.22	1.02	38.49	22.62	0.22																																																																																																																																																																																																									
1			1			1			1,(12)			1			1			1			1																																																																																																																																																																																															



(05580)
TM,TO,él,par,
méz,kakaó



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
(05580) TM,TO,él,par, méz,kakaó	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj	Energia: 740.33 Kcal / 3,094.58 Kj	Energia: 805.28 Kcal / 3,366.07 Kj	Energia: 780.29 Kcal / 3,261.61 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1,9		1,9		1		1,9		1		1		1		
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 181.50 Kcal / 758.67 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1		1		1		1		1		1		1		
(05582) TM,TO,él,par, méz,kakaó4-6		Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL									
			Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj	Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 Kj	Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj	Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj							
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1		1		1		1		1		1		1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g					
					57.99 g	21.42 g	0.18 g	43.56 g	13.39 g	0.40 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g											
		1			1			1			1,(12)			1			1										
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma				Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya				Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj				Energia: 506.87 Kcal / 2,118.72 Kj				Energia: 651.55 Kcal / 2,723.48 Kj				Energia: 476.34 Kcal / 1,991.10 Kj				Energia: 476.03 Kcal / 1,989.81 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
		1,9			1,9			1,(7)			1,9			1			1										
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka				Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél				Diétás péksütemény				Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj				Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj				Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj				Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj				Energia: 231.96 Kcal / 969.59 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
		1			1			1			1			1			1										
Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj				Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj				Energia: 274.54 Kcal / 1,147.58 Kj				Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj				Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj				Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				

(05583)
TM,TO,él,par,
méz,kakaó7-
14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g																										
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g		
1			1			1			1,(12)			1			1											
Ebéd			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémeleves, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat														
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 686.42 Kcal / 2,869.24 Kj			Energia: 716.43 Kcal / 2,994.68 Kj			Energia: 504.29 Kcal / 2,107.93 Kj			Energia: 543.98 Kcal / 2,273.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1,9			1,9			1,(7)			1,9			1			1											
Uzsonna			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél														
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1			1											
Tízórai			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL														
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 172.99 Kcal / 723.10 Kj			Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 Kj			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								

(05584)
TMT0,él,par,
méz,kakaó15
-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																							
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír															
g			g	g	0.17 g			16.37 g	4.10 g	0.93 g			9.66 g	8.40 g	5.99 g			20.42 g	6.14 g	0.53 g			16.37 g	4.09 g	g			g	g										
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só															
g			g	g	37.31 g			26.54 g	0.20 g	20.73 g			16.58 g	0.64 g	18.46 g			22.82 g	1.02 g	34.47 g			20.58 g	0.22 g	g			g	g										
1					1					1					1,(12)					1					1														
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma					Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya					BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																			
					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj					Energia: 740.33 Kcal / 3,094.58 Kj					Energia: 786.89 Kcal / 3,289.20 Kj					Energia: 755.64 Kcal / 3,158.58 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír					
					g			g	g	35.21 g			37.76 g	6.48 g	19.90 g			19.71 g	2.74 g	59.16 g			30.95 g	5.96 g	22.10 g			36.68 g	8.39 g	g			g	g					
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
g			g	g	96.89 g			3.02 g	3.14 g	118.49 g			14.05 g	2.52 g	67.41 g			0.00 g	6.35 g	82.91 g			4.03 g	1.69 g	g			g	g										
1,9					1,9					1					1,9					1					1														
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																			
					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj					Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj					Energia: 181.50 Kcal / 758.67 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír					
					g			g	g	5.25 g			21.32 g	6.85 g	6.98 g			15.14 g	4.17 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	9.06 g			14.58 g	4.01 g	g			g	g					
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
g			g	g	1.13 g			4.40 g	1.12 g	2.18 g			0.00 g	1.05 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	3.30 g			0.00 g	1.12 g	g			g	g										
1					1					1					1					1					1														
Tízórai					Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL																			
					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08					Energia: 186.64 Kcal / 780.16 Kj					Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99					Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír					

(05590)
TM,TO,fokh,
OM,méz,citr,

Tízórai





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

bara,déliGy

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	1			1			1			1,(12)			1			1																				
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																							
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj			Energia: 740.33 Kcal / 3,094.58 Kj			Energia: 590.00 Kcal / 2,466.20 Kj			Energia: 888.55 Kcal / 3,714.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,9			1,9			1,10,(12)			1,9			1			1																				
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																							
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	1			1			1			1			1			1			1																	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05592) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack4-6	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ	Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ	Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 KJ	Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	5.65 g 9.65 g 2.18 g	6.04 g 5.57 g 4.24 g	8.53 g 10.94 g 3.12 g	5.77 g 9.65 g 2.17 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	57.99 g 21.42 g 0.18 g	43.56 g 13.39 g 0.40 g	42.32 g 16.51 g 0.59 g	48.94 g 11.64 g 0.19 g	g g g	g g g	
		1	1	1	1,(12)	1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 506.87 Kcal / 2,118.72 KJ	Energia: 651.55 Kcal / 2,723.48 KJ	Energia: 463.64 Kcal / 1,938.02 KJ	Energia: 530.16 Kcal / 2,216.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	20.98 g 22.65 g 3.90 g	18.13 g 13.90 g 1.80 g	31.68 g 14.14 g 2.90 g	15.17 g 22.95 g 5.38 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	53.65 g 1.51 g 1.80 g	111.60 g 12.92 g 1.62 g	52.16 g 4.05 g 3.99 g	64.63 g 5.40 g 1.28 g	g g g	g g g		
	1,9	1,9	1,10,(7),(12)	1,9	1	1		
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 299.02 Kcal / 1,249.90 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	8.36 g 11.41 g 3.62 g	9.22 g 8.35 g 2.12 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	10.28 g 15.07 g 3.95 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g					g g g	g g g		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.21 g	0.00 g	0.74 g	g	g	g	g	g	g									
		1			1			1			1			1			1			1			1								
Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL														
		Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ					Energia: 274.54 Kcal / 1,147.58 KJ					Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ					Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
	g	g	g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.22 g	7.98 g	6.34 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
g	g	g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	44.42 g	13.39 g	0.56 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
		1			1			1			1,(12)			1			1			1			1								
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma					Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya					Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat														
		Energia: 686.42 Kcal / 2,869.24 KJ					Energia: 716.43 Kcal / 2,994.68 KJ					Energia: 491.59 Kcal / 2,054.85 KJ					Energia: 608.93 Kcal / 2,545.33 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
	g	g	g	23.30 g	27.69 g	4.48 g	21.35 g	16.25 g	2.27 g	32.49 g	14.23 g	2.90 g	17.80 g	26.96 g	6.41 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
g	g	g	84.35 g	3.02 g	2.25 g	119.17 g	13.24 g	1.87 g	58.11 g	4.05 g	4.34 g	72.51 g	6.22 g	1.52 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
		1,9			1,9			1,10,(7),(12)			1,9			1			1			1			1								
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika														
		Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ					Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ					Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
	g	g	g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	11.04 g	8.66 g	2.21 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.60 g	8.24 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							

(05593)
TM,TO,fokh,
OM,méz,citr,
barack7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.17 g	0.00 g	0.87 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1		

Tízórai

			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 172.99 Kcal / 723.10 Kj			Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 Kj			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	0.17 g	16.37 g	4.10 g	0.93 g	9.66 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	37.31 g	26.54 g	0.20 g	20.73 g	16.58 g	0.64 g	18.46 g	22.82 g	1.02 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1,(12)			1			1					

Ebéd

			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat											
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj			Energia: 740.33 Kcal / 3,094.58 Kj			Energia: 571.61 Kcal / 2,389.33 Kj			Energia: 863.90 Kcal / 3,611.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	19.90 g	19.71 g	2.74 g	34.40 g	16.08 g	3.23 g	27.10 g	41.42 g	10.32 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	96.89 g	3.02 g	3.14 g	118.49 g	14.05 g	2.52 g	72.06 g	4.05 g	5.17 g	93.96 g	9.03 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,9			1,9			1,9			1,10,(12)			1,9			1			1					

Uzsonna

			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika											
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05594)
TM,TO,fokh,
OM,méz,citr,
barack15-18





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1			1		

(05600)
TM,TO,frukt,
par,kuk,hüv,
OM

Tízórai

				Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 Kj			Energia: 107.11 Kcal / 447.72 Kj			Energia: 216.40 Kcal / 904.55 Kj			Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.06 g	9.69 g	8.40 g	6.12 g	20.45 g	6.14 g	6.98 g	17.98 g	4.52 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	24.04 g	11.99 g	0.20 g	4.15 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g	25.72 g	11.99 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1			1		

Ebéd

				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj			Energia: 341.37 Kcal / 1,426.93 Kj			Energia: 805.28 Kcal / 3,366.07 Kj			Energia: 526.47 Kcal / 2,200.64 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	14.19 g	16.08 g	2.53 g	59.74 g	31.06 g	5.98 g	20.50 g	36.30 g	8.39 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	96.89 g	3.02 g	3.14 g	34.37 g	10.12 g	0.43 g	71.17 g	0.00 g	6.67 g	29.15 g	0.12 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g
	1,9			1			1			1,9			1			1					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05600) TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	7.37 g 15.24 g 4.17 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	9.45 g 14.68 g 4.01 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	1.13 g 4.40 g 1.12 g	3.25 g 0.00 g 1.05 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	4.37 g 0.00 g 1.12 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1	
(05602) TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM4-6	Tízórai		Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 195.62 Kcal / 817.69 KJ	Energia: 249.64 Kcal / 1,043.50 KJ	Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	5.64 g 9.65 g 2.17 g	6.12 g 5.59 g 4.24 g	8.61 g 10.96 g 3.12 g	9.04 g 10.21 g 2.35 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	44.03 g 8.03 g 0.18 g	30.17 g 0.00 g 0.40 g	28.93 g 3.12 g 0.59 g	44.87 g 8.03 g 0.61 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1	
(05602) TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM4-6	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL	Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 506.87 Kcal / 2,118.72 KJ	Energia: 350.85 Kcal / 1,466.55 KJ	Energia: 476.34 Kcal / 1,991.10 KJ	Energia: 293.28 Kcal / 1,225.91 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	20.98 g 22.65 g 3.90 g	12.81 g 10.28 g 1.41 g	31.33 g 18.10 g 3.46 g	10.91 g 19.57 g 4.31 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		53.65 g	1.51 g	1.80 g	51.29 g	10.09 g	0.32 g	46.76 g	0.00 g	3.90 g	18.26 g	0.08 g	0.97 g							
		1,9			1			1,(7)			1,9			1			1			
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 235.47 Kcal / 984.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.26 g	8.07 g	2.05 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	g	g	g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.17 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1			
Tízórai		Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj			Energia: 221.25 Kcal / 924.83 Kj			Energia: 271.43 Kcal / 1,134.58 Kj			Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.30 g	8.00 g	6.34 g	10.09 g	12.57 g	3.70 g	10.74 g	10.49 g	2.44 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	g	g	g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	31.03 g	0.00 g	0.56 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g	45.29 g	8.03 g	0.82 g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1			
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 686.42 Kcal / 2,869.24 Kj			Energia: 379.40 Kcal / 1,585.89 Kj			Energia: 504.29 Kcal / 2,107.93 Kj			Energia: 340.93 Kcal / 1,425.09 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	23.30 g	27.69 g	4.48 g	14.20 g	11.79 g	1.65 g	32.14 g	18.19 g	3.46 g	12.84 g	22.98 g	5.14 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

(05603)
TM,TO,frukt,
par,kuk,hüv,
OM7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	84.35 g	3.02 g	2.25 g	53.58 g	10.09 g	0.35 g	52.71 g	0.00 g	4.25 g	20.50 g	0.08 g	1.16 g	g	g	g	g	g	g
		1,9			1			1,(7)			1,9			1			1					
Uzsonna		Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1					
Tízórai		Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 232.50 Kcal / 971.85 Kj			Energia: 106.97 Kcal / 447.13 Kj			Energia: 216.26 Kcal / 903.97 Kj			Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1					
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj			Energia: 299.04 Kcal / 1,249.99 Kj			Energia: 786.89 Kcal / 3,289.20 Kj			Energia: 501.82 Kcal / 2,097.61 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

(05604)
TM,TO,frukt,
par,kuk,hüv,
OM15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	96.89 g	3.02 g	3.14 g	30.62 g	10.12 g	0.39 g	67.41 g	0.00 g	6.35 g	26.19 g	0.11 g	1.60 g	g	g	g	g	g	g				
		1,9			1			1			1,9			1			1									
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika					Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj					Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
		1			1			1			1			1			1									
Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 Kj					Energia: 179.27 Kcal / 749.35 Kj					Energia: 291.31 Kcal / 1,217.68 Kj			Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	0.19 g	16.86 g	4.16 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.64 g	20.40 g	6.13 g	6.98 g	17.98 g	4.52 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	44.87 g	31.97 g	0.20 g	22.87 g	19.98 g	0.64 g	20.94 g	19.98 g	1.00 g	25.72 g	11.99 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
		1			1			1			1			1			1									
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Diétás pékáru BL, Szőlő					Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 Kj					Energia: 422.00 Kcal / 1,763.96 Kj					Energia: 805.28 Kcal / 3,366.07 Kj			Energia: 526.47 Kcal / 2,200.64 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	28.86 g	32.98 g	5.74 g	14.79 g	16.38 g	2.53 g	59.74 g	31.06 g	5.98 g	20.50 g	36.30 g	8.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			

(05610)
TOM, szój, ku
k, hüv, zel, fok
h, hagy, par



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
g			g			g			95.84 g			13.01 g			3.00 g			52.47 g			10.12 g			0.44 g			71.17 g			0.00 g			6.67 g			29.15 g			0.12 g			1.90 g			g			g			g		
1									1									1,9									1									1																	
Uzsonna						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																													
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 214.78 Kcal / 897.78 Kj						Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 181.50 Kcal / 758.67 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj											
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						g		g		g		4.94 g		21.30 g		6.55 g		6.98 g		15.14 g		4.17 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		9.06 g		14.58 g		4.01 g		g		g		g		g		g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
g		g		g		0.58 g		0.00 g		1.11 g		2.18 g		0.00 g		1.05 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		3.30 g		0.00 g		1.12 g		g		g		g		g		g															
1									1									1									1									1																	
Tízórai						Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																													
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj						Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj						Energia: 300.52 Kcal / 1,256.17 Kj						Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj											
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						g		g		g		5.65 g		9.65 g		2.18 g		5.78 g		5.53 g		4.24 g		8.35 g		10.93 g		3.11 g		9.04 g		10.21 g		2.35 g		g		g		g		g		g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
g		g		g		57.99 g		21.42 g		0.18 g		42.82 g		13.39 g		0.40 g		41.84 g		13.39 g		0.58 g		44.87 g		8.03 g		0.61 g		g		g		g		g		g															
1									1									1									1									1																	
Ebéd						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Diétás pékáru BL, Szőlő						Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya						BrokkolikréMLEVES, PíRÍTOTT kenyérkocka, Húsos szősz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát																													
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 464.78 Kcal / 1,942.78 Kj						Energia: 399.23 Kcal / 1,668.78 Kj						Energia: 476.34 Kcal / 1,991.10 Kj						Energia: 293.28 Kcal / 1,225.91 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj											
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g									

(05612)
TOM, szój, kuku, hüvel, zöldség, fokhagyma, par4-6

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																													
			g	g	g	17.19 g	19.67 g	3.44 g	13.17 g	10.46 g	1.41 g	31.33 g	18.10 g	3.46 g	10.91 g	19.57 g	4.31 g	g	g	g	g	g	g						
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
			g	g	g	53.55 g	7.80 g	1.73 g	62.15 g	10.09 g	0.32 g	46.76 g	0.00 g	3.90 g	18.26 g	0.08 g	0.97 g	g	g	g	g	g	g						
			1			1			1,(7)			1,9			1			1											
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 Kj					Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj					Energia: 231.96 Kcal / 969.59 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	8.00 g	11.38 g	3.32 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g			g	g	28.26 g	0.00 g	0.64 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.62 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1			1			1			1								
Tízórai				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj					Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 Kj					Energia: 321.11 Kcal / 1,342.24 Kj					Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	9.73 g	12.53 g	3.69 g	10.74 g	10.49 g	2.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g			g	g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	43.47 g	13.39 g	0.56 g	41.98 g	13.39 g	0.78 g	45.29 g	8.03 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1			1			1			1								
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Diétás pékáru BL, Szőlő					Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya					Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 Kj					Energia: 435.84 Kcal / 1,821.81 Kj					Energia: 504.29 Kcal / 2,107.93 Kj					Energia: 340.93 Kcal / 1,425.09 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		

(05613)
TOM, szój, ku
k, hüv, zel, fok
h, par7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																													
Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv					
g			g	g	18.62 g			23.83 g	3.89 g	14.62 g			12.00 g	1.65 g	32.14 g			18.19 g	3.46 g	12.84 g			22.98 g	5.14 g					
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
g			g	g	83.95 g			10.50 g	2.06 g	66.25 g			10.09 g	0.35 g	52.71 g			0.00 g	4.25 g	20.50 g			0.08 g	1.16 g					
					1					1,(7)					1,9					1					1				
Uzsonna					Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél															
					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
					Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv
					g			g	g	9.20 g			13.20 g	4.00 g	10.73 g			8.58 g	2.21 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	12.29 g			8.16 g	2.10 g
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
g			g	g	28.31 g			0.00 g	0.86 g	29.51 g			0.00 g	0.82 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	30.35 g			0.00 g	0.87 g					
					1					1					1					1					1				
Tízórai					Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL															
					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj			Energia: 277.66 Kcal / 1,160.62 Kj			Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
					Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv
					g			g	g	0.17 g			16.37 g	4.10 g	0.49 g			9.60 g	8.40 g	5.64 g			20.40 g	6.13 g	6.96 g			17.49 g	4.46 g
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
g			g	g	37.31 g			26.54 g	0.20 g	19.47 g			16.58 g	0.64 g	17.54 g			16.58 g	1.00 g	21.70 g			9.95 g	1.05 g					
					1					1					1					1					1				
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Diétás pékáru BL, Szőlő			Daragaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát															
					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 790.99 Kcal / 3,306.34			Energia: 379.67 Kcal / 1,587.02			Energia: 786.89 Kcal / 3,289.20			Energia: 501.82 Kcal / 2,097.61			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
					Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv

(05614)
TOM,szój,kuk,
hüv,zel,fok
h,par15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1,9			1			1									
		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 214.78 Kcal / 897.78 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 181.50 Kcal / 758.67 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1									
		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 Kj			Energia: 186.64 Kcal / 780.16 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1,(12)			1			1						

(05620)
TM,TO,zel,O
M,répa,megg
y,CM

Tízórai



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05620) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 864.00 Kcal / 3,611.52 Kj	Energia: 693.31 Kcal / 2,898.04 Kj	Energia: 590.00 Kcal / 2,466.20 Kj	Energia: 888.48 Kcal / 3,713.85 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	34.78 g	37.68 g	6.51 g	25.35 g	14.47 g	2.44 g	34.98 g	16.19 g	3.25 g	27.77 g	42.60 g	10.44 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	94.57 g	3.02 g	3.05 g	113.29 g	14.05 g	2.51 g	75.82 g	4.05 g	5.49 g	96.73 g	9.04 g	2.48 g	g	g	g	
		1		1		1,10,(12)		1		1		1		1		1		1	
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g		g	g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.45 g	14.68 g	4.01 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.37 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g		
	1		1		1		1		1		1		1		1		1		
(05622) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM4-6	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj	Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 Kj	Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj	Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
					57.99 g	21.42 g	0.18 g	43.56 g	13.39 g	0.40 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g						
		1			1			1			1,(12)			1			1					
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 503.70 Kcal / 2,105.47 Kj			Energia: 608.75 Kcal / 2,544.58 Kj			Energia: 463.64 Kcal / 1,938.02 Kj			Energia: 530.12 Kcal / 2,215.90 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1,10,(7),(12)			1			1			1					
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 235.47 Kcal / 984.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1					
Tízórai					Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj			Energia: 274.54 Kcal / 1,147.58 Kj			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

(05623)
TM,TO,zel,O
M,répa,megg
y,CM7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																							
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír															
g			g	g	0.17 g			16.37 g	4.10 g	0.93 g			9.66 g	8.40 g	5.99 g			20.42 g	6.14 g	0.53 g			16.37 g	4.09 g	g			g	g										
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só															
g			g	g	37.31 g			26.54 g	0.20 g	20.73 g			16.58 g	0.64 g	18.46 g			22.82 g	1.02 g	34.47 g			20.58 g	0.22 g	g			g	g										
1					1					1					1,(12)					1					1														
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Babgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma					Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya					BrokkolikréMLEves, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																			
					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 852.70 Kcal / 3,564.29 Kj					Energia: 641.80 Kcal / 2,682.72 Kj					Energia: 571.61 Kcal / 2,389.33 Kj					Energia: 863.84 Kcal / 3,610.85 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										
					g			g	g	34.40 g			37.06 g	6.43 g	21.09 g			13.38 g	2.07 g	34.40 g			16.08 g	3.23 g	26.95 g			41.54 g	10.30 g	g			g	g					
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
g			g	g	93.52 g			3.02 g	2.84 g	107.20 g			14.05 g	2.07 g	72.06 g			4.05 g	5.17 g	93.81 g			9.03 g	2.17 g	g			g	g										
1					1					1,10,(12)					1					1					1														
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																			
					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj					Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj					Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										
					g			g	g	5.25 g			21.32 g	6.85 g	7.37 g			15.24 g	4.17 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	9.45 g			14.68 g	4.01 g	g			g	g					
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
g			g	g	1.13 g			4.40 g	1.12 g	3.25 g			0.00 g	1.05 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	4.37 g			0.00 g	1.12 g	g			g	g										
1					1					1					1					1					1														
Tízórai					Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Rizstej, Szilvalekvár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																			
					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82					Energia: 186.64 Kcal / 780.16 Kj					Energia: 266.44 Kcal / 1,113.72					Energia: 285.16 Kcal / 1,191.97					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										

(05640)
TTOM,szója,
hűv,CM,
ban,pálmazsi

Tízórai



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

rM

	Fehérje			Zsír			T.Zsír			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Kj																				
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	g	g	g	Kj	Kj	Kj																					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
	1			1			1			1,(12)			1			1																																						
Ebéd	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma									Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya									BrokkolikréMLEves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																										
	Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj									Energia: 647.37 Kcal / 2,706.01 Kj									Energia: 590.00 Kcal / 2,466.20 Kj									Energia: 888.55 Kcal / 3,714.14 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																
	1,9			1			1			1,10,(12)			1,9			1			1																																			
Uzsonna	Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika									Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika																										
	Energia: 188.96 Kcal / 789.85 Kj									Energia: 151.02 Kcal / 631.26 Kj									Energia: 107.52 Kcal / 449.43 Kj									Energia: 158.82 Kcal / 663.87 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																
	1			1			1			1			1			1			1																																			



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<p>(05642) TTOM,szój,h űv,CM,ban,p álmazsír4-6</p>	Tízórai		Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 Kj	Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 Kj	Energia: 288.19 Kcal / 1,204.63 Kj	Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	5.85 g 7.45 g 4.48 g	6.04 g 5.57 g 4.24 g	8.73 g 8.74 g 5.42 g	5.97 g 7.45 g 4.47 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	59.25 g 21.42 g 0.40 g	43.56 g 13.39 g 0.40 g	43.58 g 16.51 g 0.81 g	50.20 g 11.64 g 0.41 g	g g g	g g g	
		1	1	1	1,(12)	1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 506.87 Kcal / 2,118.72 Kj	Energia: 585.78 Kcal / 2,448.56 Kj	Energia: 463.64 Kcal / 1,938.02 Kj	Energia: 530.16 Kcal / 2,216.07 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	20.98 g 22.65 g 3.90 g	15.17 g 11.89 g 1.51 g	31.68 g 14.14 g 2.90 g	15.17 g 22.95 g 5.38 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	53.65 g 1.51 g 1.80 g	102.63 g 12.91 g 0.41 g	52.16 g 4.05 g 3.99 g	64.63 g 5.40 g 1.28 g	g g g	g g g		
	1,9	1	1,10,(7),(12)	1,9	1	1		
Uzsonna		Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 238.15 Kcal / 995.47 Kj	Energia: 216.84 Kcal / 906.39 Kj	Energia: 195.09 Kcal / 815.48 Kj	Energia: 220.73 Kcal / 922.65 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	8.56 g 9.21 g 5.92 g	9.42 g 6.15 g 4.42 g	5.78 g 5.88 g 4.24 g	10.46 g 5.87 g 4.35 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	30.15 g	4.40 g	0.87 g	30.87 g	0.00 g	0.83 g	29.73 g	0.00 g	0.40 g	31.43 g	0.00 g	0.86 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1					

Tízórai

			Vanília rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 355.32 Kcal / 1,485.24 Kj			Energia: 274.54 Kcal / 1,147.58 Kj			Energia: 334.38 Kcal / 1,397.71 Kj			Energia: 339.95 Kcal / 1,420.99 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	5.96 g	9.85 g	6.58 g	6.22 g	7.98 g	6.34 g	10.32 g	12.75 g	8.10 g	6.20 g	9.85 g	6.57 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	59.90 g	21.42 g	0.56 g	44.42 g	13.39 g	0.56 g	44.60 g	18.07 g	1.17 g	55.62 g	15.15 g	0.57 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,(12)			1			1					

Ebéd

			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 686.42 Kcal / 2,869.24 Kj			Energia: 634.63 Kcal / 2,652.75 Kj			Energia: 491.59 Kcal / 2,054.85 Kj			Energia: 608.93 Kcal / 2,545.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	23.30 g	27.69 g	4.48 g	16.76 g	13.52 g	1.76 g	32.49 g	14.23 g	2.90 g	17.80 g	26.96 g	6.41 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	84.35 g	3.02 g	2.25 g	109.46 g	13.23 g	0.44 g	58.11 g	4.05 g	4.34 g	72.51 g	6.22 g	1.52 g	g	g	g	g	g	g
1,9			1			1			1,10,(7),(12)			1,9			1			1		

Uzsonna

			Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 283.87 Kcal / 1,186.58 Kj			Energia: 254.25 Kcal / 1,062.77 Kj			Energia: 219.49 Kcal / 917.47 Kj			Energia: 260.10 Kcal / 1,087.22 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05643) TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazzsír7-14





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5.89 g	8.28 g	6.34 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	9.86 g	13.43 g	8.70 g	11.35 g	8.86 g	6.61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	12.91 g	8.44 g	6.50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	30.38 g	0.00 g	0.56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
				30.82 g	4.40 g	1.25 g	32.24 g	0.00 g	1.20 g				33.08 g	0.00 g	1.25 g						
				1			1			1			1			1			1		

(05644)
TTOM,szój,h
űv,CM,ban,p
álmazsi15-18

Tízórai				Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 272.54 Kcal / 1,139.22 Kj			Energia: 172.99 Kcal / 723.10 Kj			Energia: 252.79 Kcal / 1,056.66 Kj			Energia: 263.85 Kcal / 1,102.89 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	0.57 g	11.97 g	8.70 g	0.93 g	9.66 g	8.40 g	6.39 g	16.02 g	10.74 g	0.93 g	11.97 g	8.69 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	39.83 g	26.54 g	0.64 g	20.73 g	16.58 g	0.64 g	20.98 g	22.82 g	1.46 g	36.99 g	20.58 g	0.66 g	g	g	g	g	g	g
				1			1			1			1,(12)			1			1		
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma			Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55 Kj			Energia: 605.04 Kcal / 2,529.07 Kj			Energia: 571.61 Kcal / 2,389.33 Kj			Energia: 863.90 Kcal / 3,611.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	14.60 g	16.28 g	2.26 g	34.40 g	16.08 g	3.23 g	27.10 g	41.42 g	10.32 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	96.89 g	3.02 g	3.14 g	97.84 g	14.04 g	0.50 g	72.06 g	4.05 g	5.17 g	93.96 g	9.03 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g
				1,9			1			1,10,(12)			1,9			1			1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(05644) TTOM, szój, hüv, CM, ban, p álmazsi15-18	Uzsonna				Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika								
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 188.96 Kcal / 789.85 KJ			Energia: 151.02 Kcal / 631.26 KJ			Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ			Energia: 158.82 Kcal / 663.87 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	5.65 g	16.92 g	11.45 g	7.77 g	10.84 g	8.77 g	0.49 g	10.29 g	8.40 g	9.85 g	10.28 g	8.61 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	3.65 g	4.40 g	1.56 g	5.77 g	0.00 g	1.49 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	6.89 g	0.00 g	1.56 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1					
(05700) GM (BÚZA, árpa, r ozs, zab), hüv egyesM	Tízórai				Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 KJ			Energia: 524.96 Kcal / 2,194.33 KJ			Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 KJ			Energia: 625.52 Kcal / 2,614.67 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	17.53 g	20.51 g	6.64 g	8.32 g	18.01 g	8.13 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	17.89 g	20.50 g	6.64 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	91.80 g	20.78 g	1.30 g	75.91 g	20.78 g	0.71 g	76.57 g	27.02 g	1.72 g	85.43 g	11.43 g	1.32 g	g	g	g	g	g	g		
		7			7			7,(12)			1			1								
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szós, Főtt tészta, Reszelt sajt								
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52 KJ			Energia: 1,062.75 Kcal / 4,442.30 KJ			Energia: 600.05 Kcal / 2,508.21 KJ			Energia: 967.12 Kcal / 4,042.56 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	31.17 g	44.55 g	7.02 g	30.97 g	32.84 g	11.10 g	35.41 g	19.14 g	3.68 g	34.25 g	50.29 g	15.02 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	g	g	g	68.04 g	3.04 g	4.10 g	157.52 g	17.01 g	0.65 g	72.02 g	4.20 g	6.03 g	93.74 g	4.10 g	3.08 g	g	g	g	g	g	g			
	9			7,9			3,9,10,(12)			7,15			1			1								

Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.68 g	16.68 g	4.41 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	59.08 g	0.80 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g	g			
													1			1								

(05702) GM (BÚZA,árp,rozsa),hüvely esM4-6

Tízórai				Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 Kj			Energia: 352.46 Kcal / 1,473.28 Kj			Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 Kj			Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	10.50 g	11.02 g	3.73 g	4.68 g	17.01 g	7.93 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	10.59 g	11.00 g	3.73 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	52.14 g	13.79 g	0.72 g	41.82 g	13.79 g	0.36 g	41.69 g	16.91 g	0.86 g	43.05 g	4.01 g	0.73 g	g	g	g	g	g	g	g			
	7			7						7,(12)			1			1								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05702) GM (BUZA,árp,ro zs,za),hüvely esM4-6	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 Kj	Energia: 664.82 Kcal / 2,778.95 Kj	Energia: 468.67 Kcal / 1,959.04 Kj	Energia: 577.92 Kcal / 2,415.71 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	16.36 g 23.80 g 3.72 g	18.11 g 19.09 g 6.06 g	31.89 g 15.61 g 3.11 g	19.21 g 28.22 g 8.41 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	35.04 g 1.52 g 2.26 g	102.93 g 14.38 g 0.39 g	50.26 g 4.13 g 4.26 g	61.33 g 2.94 g 1.69 g	g g g	g g g	
		9	7,9	3,9,10,(7),(12)	7,15	1	1	
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 Kj	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
g g g		6.44 g 11.68 g 3.78 g	7.30 g 8.62 g 2.28 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.34 g 8.34 g 2.21 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	28.26 g 4.80 g 0.92 g	28.98 g 0.40 g 0.88 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.54 g 0.40 g 0.91 g	g g g	g g g		
					1	1		
(05703) GM (BÚZA,árp,ro zs,za),hüvely esM7-14	Tízórai		Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 Kj	Energia: 352.46 Kcal / 1,473.28 Kj	Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01 Kj	Energia: 347.36 Kcal / 1,451.96 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.50 g	11.02 g	3.73 g	4.68 g	17.01 g	7.93 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g	10.71 g	11.00 g	3.73 g									
52.14 g	13.79 g	0.72 g	41.82 g	13.79 g	0.36 g	42.06 g	18.47 g	1.06 g	47.82 g	7.52 g	0.73 g									
7			7			7,(12)						1		1						
Ebéd			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 587.66 Kcal / 2,456.42 Kj			Energia: 856.49 Kcal / 3,580.13 Kj			Energia: 497.62 Kcal / 2,080.05 Kj			Energia: 653.74 Kcal / 2,732.63 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	20.07 g	28.60 g	4.45 g	22.49 g	23.66 g	7.94 g	32.75 g	16.00 g	3.16 g	21.69 g	32.24 g	9.43 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	61.60 g	3.02 g	2.72 g	135.58 g	16.20 g	0.46 g	55.83 g	4.14 g	4.67 g	68.60 g	3.26 g	1.93 g	g	g	g	g	g	g
9			7,9			3,9,10,(7),(12)			7,15			1		1						
Uzsonna			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 Kj			Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 254.43 Kcal / 1,063.52 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	9.12 g	8.93 g	2.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.68 g	8.51 g	2.26 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.28 g	4.80 g	1.14 g	29.70 g	0.40 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.54 g	0.40 g	1.14 g	g	g	g	g	g	g
															1		1			
Tízórai			Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								

(05704) GM (BÚZA,árp,rozsa)hüvely





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

esM15-18

	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 KJ			Energia: 511.31 Kcal / 2,137.28 KJ			Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ			Energia: 625.52 Kcal / 2,614.67 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	15.79 g	19.74 g	6.23 g	8.32 g	18.01 g	8.13 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	17.89 g	20.50 g	6.64 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	85.56 g	17.38 g	1.23 g	72.51 g	17.38 g	0.71 g	73.17 g	23.62 g	1.72 g	85.43 g	11.43 g	1.32 g	g	g	g	g	g	g
	7			7			7,(12)			1			1								
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Túrós feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 776.41 Kcal / 3,245.39 KJ			Energia: 1,019.15 Kcal / 4,260.05 KJ			Energia: 579.65 Kcal / 2,422.94 KJ			Energia: 944.37 Kcal / 3,947.47 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	30.74 g	42.48 g	6.86 g	28.28 g	31.01 g	10.70 g	34.75 g	18.44 g	3.58 g	33.70 g	49.25 g	14.88 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	66.79 g	3.03 g	3.68 g	153.54 g	17.01 g	0.60 g	69.02 g	4.17 g	5.60 g	90.99 g	4.09 g	2.78 g	g	g	g	g	g	g	
	9			7,9			3,9,10,(12)			7,15			1			1					
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.68 g	16.68 g	4.41 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	59.08 g	0.80 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1									1			1					





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(05810) GM, TM, kókusz	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ	Energia: 506.76 Kcal / 2,118.26 KJ	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 KJ	Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		g g g	7.42 g 18.86 g 4.56 g	7.76 g 16.06 g 4.20 g	13.22 g 22.42 g 6.54 g	7.78 g 18.86 g 4.55 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	g g g	99.58 g 32.77 g 0.90 g	76.32 g 20.78 g 0.90 g	76.57 g 27.02 g 1.72 g	93.20 g 23.42 g 0.92 g	g g g	g g g		
	(12)						1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Sonnák- rakott tészta, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémeleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52 KJ	Energia: 667.89 Kcal / 2,791.78 KJ	Energia: 583.17 Kcal / 2,437.65 KJ	Energia: 859.93 Kcal / 3,594.51 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		g g g	31.17 g 44.55 g 7.02 g	32.88 g 24.72 g 4.67 g	34.02 g 19.80 g 3.66 g	26.77 g 42.06 g 10.41 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	68.04 g 3.04 g 4.10 g	77.70 g 2.81 g 3.86 g	67.23 g 4.05 g 5.99 g	93.07 g 4.10 g 2.47 g	g g g	g g g			
9		9		10,(12)		15		1	1
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika				
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g	g	g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.68 g	16.68 g	4.41 g	g	g	g	g	g	g	g											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
g	g	g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	59.08 g	0.80 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
															1									1								

(05812)
GM, TM,
kókusz 4-6

Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin , Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru																																																															
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 Kj			Energia: 267.64 Kcal / 1,118.74 Kj			Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 Kj			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																													
g	g	g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	3.92 g	8.04 g	2.10 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																													
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																													
g	g	g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	41.67 g	13.79 g	0.45 g	41.69 g	16.91 g	0.86 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																													
															(12)									1									1																																			
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Sonkás- rakott tészta, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szós, Főtt tészta																																																															
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 Kj			Energia: 380.86 Kcal / 1,591.99 Kj			Energia: 460.23 Kcal / 1,923.76 Kj			Energia: 506.46 Kcal / 2,117.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																													
g	g	g	16.36 g	23.80 g	3.72 g	17.51 g	13.51 g	2.49 g	31.20 g	15.94 g	3.10 g	14.22 g	22.73 g	5.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																													
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																													
g	g	g	35.04 g	1.52 g	2.26 g	46.66 g	1.61 g	2.06 g	47.87 g	4.05 g	4.24 g	60.89 g	2.94 g	1.28 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																													
															9									9									10,(7),(12)									15									1									1								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05812) GM, TM, kókusz 4-6	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóborka	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.44 g 11.68 g 3.78 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.30 g 8.62 g 2.28 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.34 g 8.34 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 28.26 g 4.80 g 0.92 g	Szénhidrát Cukor Só 28.98 g 0.40 g 0.88 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 29.54 g 0.40 g 0.91 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
					1	1		
(05813) GM, TM, kókusz 7-14	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ	Energia: 268.87 Kcal / 1,123.88 KJ	Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01 KJ	Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 3.73 g 9.92 g 2.34 g	Fehérje Zsír T.Zsír 3.99 g 8.05 g 2.10 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.09 g 12.82 g 3.86 g	Fehérje Zsír T.Zsír 3.97 g 9.92 g 2.33 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 57.36 g 21.82 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 41.88 g 13.79 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 42.06 g 18.47 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 53.08 g 15.55 g 0.46 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
				(12)	1	1		
(05813) GM, TM, kókusz 7-14	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Sonkás- rakott tészta, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 587.66 Kcal / 2,456.42 KJ	Energia: 454.33 Kcal / 1,899.10 KJ	Energia: 487.49 Kcal / 2,037.71 KJ	Energia: 582.28 Kcal / 2,433.93 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	20.07 g	28.60 g	4.45 g	21.18 g	16.40 g	3.03 g	31.92 g	16.40 g	3.15 g	16.70 g	26.75 g	6.36 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	61.60 g	3.02 g	2.72 g	54.84 g	2.00 g	2.51 g	52.96 g	4.05 g	4.64 g	68.16 g	3.26 g	1.52 g	g	g	g	g	g	g
	9			9			10,(7),(12)			15			1			1					

Uzsonna				Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 Kj			Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 254.43 Kcal / 1,063.52 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	9.12 g	8.93 g	2.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.68 g	8.51 g	2.26 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.28 g	4.80 g	1.14 g	29.70 g	0.40 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.54 g	0.40 g	1.14 g	g	g	g	g	g	g	
																1			1		

**(05814)
GM, TM,
kókusz 15-18**

Tízórai				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 Kj			Energia: 493.11 Kcal / 2,061.20 Kj			Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 Kj			Energia: 583.97 Kcal / 2,440.99 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	7.40 g	18.37 g	4.50 g	7.76 g	16.06 g	4.20 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	7.76 g	18.37 g	4.49 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	92.02 g	27.34 g	0.90 g	72.92 g	17.38 g	0.90 g	73.17 g	23.62 g	1.72 g	89.18 g	21.38 g	0.92 g	g	g	g	g	g	g	
										(12)						1			1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05814) GM, TM, kókusz 15-18	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Sonkás-rakott tészta, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 776.41 Kcal / 3,245.39 Kj			Energia: 604.26 Kcal / 2,525.81 Kj			Energia: 566.14 Kcal / 2,366.47 Kj			Energia: 837.18 Kcal / 3,499.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	30.74 g	42.48 g	6.86 g	28.62 g	22.31 g	4.16 g	33.63 g	18.96 g	3.56 g	26.22 g	41.02 g	10.27 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	66.79 g	3.03 g	3.68 g	71.57 g	2.81 g	3.42 g	65.18 g	4.05 g	5.57 g	90.32 g	4.09 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g	
				9			9			10,(12)			15			1			1			
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g		g	g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.68 g	16.68 g	4.41 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	59.08 g	0.80 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g		
															1			1				
(06005) GM, TM, hüvelyes, marha, szója	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 Kj			Energia: 477.27 Kcal / 1,994.99 Kj			Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 Kj			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.16 g	11.66 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g												
99.58 g	32.77 g	0.90 g	78.84 g	20.78 g	1.34 g	76.57 g	27.02 g	1.72 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g												
(12)												1			1								
Ebéd			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát											
			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52 KJ			Energia: 850.22 Kcal / 3,553.92 KJ			Energia: 583.17 Kcal / 2,437.65 KJ			Energia: 868.48 Kcal / 3,630.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
9			10,(12)						15			1			1								
Uzsonna			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika											
			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1			1						1			1			1								
Tízórai			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											

(06007)
GM, TM,, hüve
lyes, marha,





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

szója 4-6

	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ			Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.12 g	5.84 g	4.40 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	42.93 g	13.79 g	0.67 g	41.69 g	16.91 g	0.86 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g
	(12)															1	1				
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 KJ			Energia: 545.88 Kcal / 2,281.78 KJ			Energia: 460.23 Kcal / 1,923.76 KJ			Energia: 510.74 Kcal / 2,134.89 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	16.36 g	23.80 g	3.72 g	10.14 g	11.25 g	1.48 g	31.20 g	15.94 g	3.10 g	14.22 g	23.08 g	5.34 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	35.04 g	1.52 g	2.26 g	98.88 g	14.41 g	0.30 g	47.87 g	4.05 g	4.24 g	61.19 g	2.94 g	1.28 g	g	g	g	g	g	g
				9				10,(7),(12)			15			1	1						
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.34 g	8.34 g	2.21 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	28.26 g	4.80 g	0.92 g	28.98 g	0.40 g	0.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.54 g	0.40 g	0.91 g	g	g	g	g	g	g
																1	1				





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(06008) GM, TM,, hüve lyes, marha, szója7-14	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ	Energia: 278.53 Kcal / 1,164.26 KJ	Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01 KJ	Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	3.73 g 9.92 g 2.34 g	4.30 g 8.25 g 6.50 g	8.09 g 12.82 g 3.86 g	3.97 g 9.92 g 2.33 g	g g g	g g g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	g g g	57.36 g 21.82 g 0.45 g	43.79 g 13.79 g 0.83 g	42.06 g 18.47 g 1.06 g	53.08 g 15.55 g 0.46 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		9	10,(7),(12)	15	1	1			
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			
Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 587.66 Kcal / 2,456.42 KJ	Energia: 698.15 Kcal / 2,918.27 KJ	Energia: 487.49 Kcal / 2,037.71 KJ	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
g g g	20.07 g 28.60 g 4.45 g	12.33 g 13.03 g 1.74 g	31.92 g 16.40 g 3.15 g	16.70 g 27.10 g 6.36 g	g g g	g g g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	61.60 g 3.02 g 2.72 g	130.22 g 16.23 g 0.35 g	52.96 g 4.05 g 4.64 g	68.46 g 3.26 g 1.52 g	g g g	g g g	g g g	g g g	
	9	10,(7),(12)	15	1	1				
Uzsonna		Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika				
Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 KJ	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 254.43 Kcal / 1,063.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g	g	g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	9.12 g	8.93 g	2.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.68 g	8.51 g	2.26 g	g	g	g	g	g	g	g											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
g	g	g	28.28 g	4.80 g	1.14 g	29.70 g	0.40 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.54 g	0.40 g	1.14 g	g	g	g	g	g	g	g	g										
															1									1								

**(06009)
GM, TM, „hüve
lyes, marha,
szója15-18**

Tízórai				Vanília rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																																														
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 Kj			Energia: 463.62 Kcal / 1,937.93 Kj			Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 Kj			Energia: 583.97 Kcal / 2,440.99 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																			
	g	g	g	7.40 g	18.37 g	4.50 g	8.16 g	11.66 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	7.76 g	18.37 g	4.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																			
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																						
g			g			g			g			g			g			g			g																																						
g			92.02 g			27.34 g			0.90 g			75.44 g			17.38 g			1.34 g			73.17 g			23.62 g			1.72 g			89.18 g			21.38 g			0.92 g																							
															(12)												1									1																							
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																																														
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 776.41 Kcal / 3,245.39 Kj			Energia: 807.89 Kcal / 3,376.98 Kj			Energia: 566.14 Kcal / 2,366.47 Kj			Energia: 845.73 Kcal / 3,535.15 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																			
	g	g	g	30.74 g	42.48 g	6.86 g	15.62 g	16.46 g	2.28 g	33.63 g	18.96 g	3.56 g	26.22 g	41.71 g	10.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																			
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																						
g			g			g			g			g			g			g			g																																						
g			66.79 g			3.03 g			3.68 g			146.31 g			17.04 g			0.44 g			65.18 g			4.05 g			5.57 g			90.92 g			4.09 g			2.17 g																							
															9									10,(12)									15									1									1								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06009) GM, TM, „hüve lyes, marha, szója15-18	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	12.48 g 23.32 g 7.25 g	14.60 g 17.24 g 4.57 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	16.68 g 16.68 g 4.41 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	55.84 g 5.20 g 1.82 g	57.96 g 0.80 g 1.75 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	59.08 g 0.80 g 1.82 g	g g g	g g g		
						1	1	
(06010) GM, TM, TO, él ,citr	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 Kj	Energia: 477.27 Kcal / 1,994.99 Kj	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 Kj	Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	7.42 g 18.86 g 4.56 g	8.16 g 11.66 g 8.80 g	13.22 g 22.42 g 6.54 g	7.78 g 18.86 g 4.55 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	99.58 g 32.77 g 0.90 g	78.84 g 20.78 g 1.34 g	76.57 g 27.02 g 1.72 g	93.20 g 23.42 g 0.92 g	g g g	g g g		
				(12)		1	1	
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Élesztőmentes pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52 Kj	Energia: 959.35 Kcal / 4,010.08 Kj	Energia: 583.17 Kcal / 2,437.65 Kj	Energia: 868.48 Kcal / 3,630.25 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	31.17 g	44.55 g	7.02 g	26.50 g	21.37 g	3.20 g	34.02 g	19.80 g	3.66 g	26.77 g	42.75 g	10.41 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	68.04 g	3.04 g	4.10 g	162.22 g	17.05 g	2.57 g	67.23 g	4.05 g	5.99 g	93.67 g	4.10 g	2.47 g	g	g	g	g	g	g
			9			9			10,(12)			15			1			1		

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 432.34 Kcal / 1,807.18 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	7.72 g	16.73 g	4.50 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.68 g	16.68 g	4.41 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	56.36 g	5.20 g	0.91 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	59.08 g	0.80 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g
															1			1		

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 Kj			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 Kj			Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 Kj			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
g	g	g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.12 g	5.84 g	4.40 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	42.93 g	13.79 g	0.67 g	41.69 g	16.91 g	0.86 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g			
															(12)			1			1		



(06012)
GM, TM, TO, él
citr 4-6



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06012) GM, TM, TO, él ,citr 4-6	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Élesztőmentes pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 KJ	Energia: 600.44 Kcal / 2,509.84 KJ	Energia: 460.23 Kcal / 1,923.76 KJ	Energia: 510.74 Kcal / 2,134.89 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	16.36 g 23.80 g 3.71 g	14.27 g 12.80 g 1.73 g	31.20 g 15.94 g 3.10 g	14.22 g 23.08 g 5.34 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	35.04 g 1.52 g 2.26 g	104.96 g 14.42 g 1.35 g	47.87 g 4.05 g 4.24 g	61.19 g 2.94 g 1.28 g	g g g	g g g		
	9	9	10,(7),(12)	15	1	1		
(06013) GM, TM, TO, él ,citr 7-14	Uzsonna		Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Élesztőmentes pékáru, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin , Élesztőmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Élesztőmentes pékáru, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 218.52 Kcal / 913.41 KJ	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	4.06 g 8.39 g 2.40 g	7.30 g 8.62 g 2.28 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.34 g 8.34 g 2.21 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	28.52 g 4.80 g 0.46 g	28.98 g 0.40 g 0.88 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.54 g 0.40 g 0.91 g	g g g	g g g		
					1	1		
(06013) GM, TM, TO, él ,citr 7-14	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(06014) GM, TM, TO, él ,citr 15-18	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 KJ			Energia: 463.62 Kcal / 1,937.93 KJ			Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ			Energia: 583.97 Kcal / 2,440.99 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	7.40 g	18.37 g	4.50 g	8.16 g	11.66 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	7.76 g	18.37 g	4.49 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	92.02 g	27.34 g	0.90 g	75.44 g	17.38 g	1.34 g	73.17 g	23.62 g	1.72 g	89.18 g	21.38 g	0.92 g	g	g	g	g	g	g	
			9			9			10,(12)			15			1			1				
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Élesztőmentes pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 776.41 Kcal / 3,245.39 KJ			Energia: 895.72 Kcal / 3,744.11 KJ			Energia: 566.14 Kcal / 2,366.47 KJ			Energia: 845.73 Kcal / 3,535.15 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	30.74 g	42.48 g	6.86 g	22.24 g	18.96 g	2.69 g	33.63 g	18.96 g	3.56 g	26.22 g	41.71 g	10.27 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	66.79 g	3.03 g	3.68 g	156.09 g	17.05 g	2.13 g	65.18 g	4.05 g	5.57 g	90.92 g	4.09 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g		
		9			9			10,(12)			15			1			1					
Uzsonna		Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, paprika																	
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 432.34 Kcal / 1,807.18			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
g	g	g	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
7.72	16.73	4.50	14.60	17.24	4.57	1.50	11.90	0.90	16.68	16.68	4.41																														
56.36	5.20	0.91	57.96	0.80	1.75	31.80	18.90	0.30	59.08	0.80	1.82																														

1 1

Tízórai

Vaníliás rizstej,
Liga margarin,
Gluténmentes
pékáru

Herba tea citromlé
nélkül, Növényi
szendvicskrém,
Póréhagymakarika,
Gluténmentes
pékáru

Herba tea citromlé
nélkül,
Csirkemellsonka,
Liga margarin,
Gluténmentes
pékáru,
Jégcsapretek

Rizstej,
Szilvalekvár, Liga
margarin,
Gluténmentes
pékáru

Energia: Kcal / 0.00 Kj

Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 Kj

Energia: 477.27 Kcal / 1,994.99 Kj

Energia: 549.25 Kcal / 2,295.87 Kj

Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 Kj

Energia: Kcal / 0.00 Kj

Energia: Kcal / 0.00 Kj

Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
g	g	g	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	g	g	g			
7.42	18.86	4.56	8.16	11.66	8.80	14.56	17.16	4.58	7.78	18.86	4.55																								
99.58	32.77	0.90	78.84	20.78	1.34	77.79	27.02	1.77	93.20	23.42	0.92																								

(12) 1 1

Ebéd

Kerti zöldségleves,
Csirkepörkölt
(comb),
Kelkáposzta
főzelék, GM
pékáru, ebédhez

Babgulyás ,
Növényi túró feltét,
Növényi tejföl, Főtt
tészta, Porcukor,
GM pékáru,
ebédhez, Alma

Kukoricagaluska
leves, Mézes-
mustáros
csirkecomb,
Petrezselymes
burgonya

Brokkolikrémleves,
Kölesgolyó, Húsos
szósz, Főtt tészta,
Növényi sajt szórat

Energia: Kcal / 0.00 Kj

Energia: 880.82 Kcal / 3,681.83 Kj

Energia: 959.15 Kcal / 4,009.25 Kj

Energia: 583.17 Kcal / 2,437.65 Kj

Energia: 701.06 Kcal / 2,930.43 Kj

Energia: Kcal / 0.00 Kj

Energia: Kcal / 0.00 Kj

Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
g	g	g	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	Kj	Kj	Kj	g	g	g	g	g	g			
60.00	40.91	5.93	26.78	21.36	3.21	34.02	19.80	3.66	28.67	23.75	3.20																								
67.46	3.04	6.32	161.93	17.05	2.56	67.23	4.05	5.99	92.86	9.10	2.09																								

9 10,(12) 1 1



(06020)
GM, TM, TO, se
rtés, par, OM,
marha



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06020) GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha	Uzsonna		Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	12.48 g 23.32 g 7.25 g	14.60 g 17.24 g 4.57 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	14.60 g 17.24 g 4.57 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	55.84 g 5.20 g 1.82 g	57.96 g 0.80 g 1.75 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	57.96 g 0.80 g 1.75 g	g g g	g g g		
					1	1		
(06022) GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 4-6	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ	Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ	Energia: 288.27 Kcal / 1,204.97 KJ	Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	3.73 g 9.92 g 2.34 g	4.12 g 5.84 g 4.40 g	7.28 g 8.58 g 2.29 g	3.85 g 9.92 g 2.33 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	57.36 g 21.82 g 0.45 g	42.93 g 13.79 g 0.67 g	42.30 g 16.91 g 0.89 g	48.31 g 12.04 g 0.46 g	g g g	g g g		
				(12)	1	1		
Ebéd		Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 461.32 Kcal / 1,928.32 KJ	Energia: 600.34 Kcal / 2,509.42 KJ	Energia: 460.23 Kcal / 1,923.76 KJ	Energia: 427.03 Kcal / 1,784.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g	g	g	30.77 g	21.97 g	3.17 g	14.41 g	12.80 g	1.74 g	31.20 g	15.94 g	3.10 g	15.17 g	13.58 g	1.74 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	34.74 g	1.52 g	3.37 g	104.81 g	14.42 g	1.34 g	47.87 g	4.05 g	4.24 g	60.79 g	5.44 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

9

10,(7),(12)

1

1

Uzsonna

			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika											
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 Kj			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.26 g	4.80 g	0.92 g	28.98 g	0.40 g	0.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.98 g	0.40 g	0.88 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

1

1

(06023)
GM, TM, TO, se
rtés, par, OM,
marha 7-14

Tízórai

			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 Kj			Energia: 278.53 Kcal / 1,164.26 Kj			Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 Kj			Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.30 g	8.25 g	6.50 g	9.09 g	8.87 g	2.38 g	3.97 g	9.92 g	2.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	43.79 g	13.79 g	0.83 g	42.98 g	18.47 g	1.10 g	53.08 g	15.55 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(12)

1

1



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06023) GM,TM,TO,se rtés,par,OM, marha 7-14	Ebéd		Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 635.36 Kcal / 2,655.80 Kj	Energia: 763.24 Kcal / 3,190.34 Kj	Energia: 487.49 Kcal / 2,037.71 Kj	Energia: 486.10 Kcal / 2,031.90 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	37.37 g 26.41 g 3.80 g	17.43 g 14.87 g 2.06 g	31.92 g 16.40 g 3.15 g	17.84 g 15.70 g 2.03 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	61.25 g 3.02 g 4.05 g	137.31 g 16.24 g 1.59 g	52.96 g 4.05 g 4.64 g	67.98 g 6.26 g 1.29 g	g g g	g g g	
		9	10,(7),(12)	1	1			
	Uzsonna		Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 Kj	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
g g g		7.63 g 13.50 g 4.46 g	9.12 g 8.93 g 2.37 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	9.12 g 8.93 g 2.37 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	28.28 g 4.80 g 1.14 g	29.70 g 0.40 g 1.09 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.70 g 0.40 g 1.09 g	g g g	g g g		
					1	1		
(06024) GM,TM,TO,se rtés,par,OM, marha 15-18	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 Kj	Energia: 463.62 Kcal / 1,937.93 Kj	Energia: 535.60 Kcal / 2,238.81 Kj	Energia: 583.97 Kcal / 2,440.99 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	7.40 g	18.37 g	4.50 g	8.16 g	11.66 g	8.80 g	14.56 g	17.16 g	4.58 g	7.76 g	18.37 g	4.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	92.02 g	27.34 g	0.90 g	75.44 g	17.38 g	1.34 g	74.39 g	23.62 g	1.77 g	89.18 g	21.38 g	0.92 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(12) 1 1

Ebéd				Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 855.91 Kcal / 3,577.70 Kj			Energia: 895.56 Kcal / 3,743.44 Kj			Energia: 566.14 Kcal / 2,366.47 Kj			Energia: 678.31 Kcal / 2,835.34 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	59.57 g	38.84 g	5.77 g	22.46 g	18.95 g	2.69 g	33.63 g	18.96 g	3.56 g	28.12 g	22.71 g	3.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	66.21 g	3.03 g	5.90 g	155.86 g	17.05 g	2.12 g	65.18 g	4.05 g	5.57 g	90.11 g	9.09 g	1.79 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			9			10,(12)						1			1									

Uzsonna				Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
															1			1						

Tízórai				Rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76			Energia: 397.74 Kcal / 1,662.55			Energia: 507.03 Kcal / 2,119.39			Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		

(06050) GM (BÚZA)TM,T O,borsó,

Tízórai





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

fruk,cit,OM,

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.29 g	11.69 g	8.80 g	13.35 g	22.45 g	6.54 g	14.21 g	19.98 g	4.92 g															
	78.75 g	12.79 g	0.90 g	58.86 g	0.80 g	1.34 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g	80.43 g	12.79 g	1.75 g															
																						1				1	
Ebéd	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Szőlőcukor szórát, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Kukoricagaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																	
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52 Kj			Energia: 804.43 Kcal / 3,362.52 Kj			Energia: 732.05 Kcal / 3,059.97 Kj			Energia: 701.06 Kcal / 2,930.43 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	9			9															1				1				
Uzsonna	Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika																	
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	9			9															1				1				



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06052) GM (BÚZA)TM,T O,borsó,fruk, cit,OM4-6	Tízórai		Rizstej, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru	Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Búzamentes ÉM pékáru	Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Pulykamell sonka , Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ	Energia: 199.62 Kcal / 834.41 KJ	Energia: 253.64 Kcal / 1,060.22 KJ	Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	3.72 g 9.92 g 2.33 g	4.21 g 5.86 g 4.40 g	6.70 g 11.23 g 3.28 g	7.12 g 10.48 g 2.51 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	43.40 g 8.43 g 0.45 g	29.54 g 0.40 g 0.67 g	28.30 g 3.52 g 0.86 g	44.24 g 8.43 g 0.88 g	g g g	g g g	
						1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Szőlőcukor szórat, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Kukoricagaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 KJ	Energia: 496.89 Kcal / 2,077.00 KJ	Energia: 439.73 Kcal / 1,838.07 KJ	Energia: 427.03 Kcal / 1,784.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	16.36 g 23.80 g 3.72 g	9.67 g 10.70 g 1.45 g	30.85 g 16.25 g 3.13 g	15.17 g 13.58 g 1.74 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	35.04 g 1.52 g 2.26 g	88.96 g 14.42 g 0.29 g	42.47 g 0.00 g 4.15 g	60.79 g 5.44 g 1.09 g	g g g	g g g		
	9	9	(7)		1	1		
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	g g g	6.44 g 11.68 g 3.78 g	7.30 g 8.62 g 2.28 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.34 g 8.34 g 2.21 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.26 g	4.80 g	0.92 g	28.98 g	0.40 g	0.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.54 g	0.40 g	0.91 g	g	g	g	g	g	g
1																		1		

Tízórai

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 Kj			Energia: 225.25 Kcal / 941.55 Kj			Energia: 275.43 Kcal / 1,151.30 Kj			Energia: 326.68 Kcal / 1,365.52 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.39 g	8.27 g	6.50 g	8.18 g	12.84 g	3.86 g	8.82 g	10.76 g	2.60 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	43.40 g	8.43 g	0.45 g	30.40 g	0.40 g	0.83 g	28.67 g	5.08 g	1.06 g	44.66 g	8.43 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g
1																		1		

Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez

Gulyásleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Szőlőcukor szórát, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez

Kukoricagaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya

BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát

Ebéd

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 484.24 Kcal / 2,024.12 Kj			Energia: 546.38 Kcal / 2,283.87 Kj			Energia: 466.99 Kcal / 1,952.02 Kj			Energia: 486.10 Kcal / 2,031.90 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	19.47 g	28.45 g	4.44 g	11.28 g	12.33 g	1.70 g	31.57 g	16.71 g	3.18 g	17.84 g	15.70 g	2.03 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	37.09 g	1.52 g	2.70 g	95.90 g	14.74 g	0.32 g	47.56 g	0.00 g	4.55 g	67.98 g	6.26 g	1.29 g	g	g	g	g	g	g
9			9			(7)			1			1								

Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka

Csirkemellsonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika

Diétás péksütemény

Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika

Uzsonna

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 Kj			Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 254.43 Kcal / 1,063.52 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(06053) GM (BÚZA)TM,T O,borsó,fruk, cit,O7-14



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g			g								
Szénhidrát	Cukor	Só	7.63 g	13.50 g	4.46 g	9.12 g	8.93 g	2.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.68 g	8.51 g	2.26 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
g			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g			g								
			28.28 g	4.80 g	1.14 g	29.70 g	0.40 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.54 g	0.40 g	1.14 g												
															1						1					

(06054) GM
(BÚZA)TM,T
O,borsó,fruk,
citO15-18

Tízórai

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 523.13 Kcal / 2,186.68 Kj			Energia: 397.61 Kcal / 1,662.01 Kj			Energia: 506.90 Kcal / 2,118.84 Kj			Energia: 567.34 Kcal / 2,371.48 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
g			g			g			g			g			g			g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
			7.39 g	18.37 g	4.49 g	8.27 g	11.68 g	8.80 g	13.33 g	22.44 g	6.54 g	14.19 g	19.49 g	4.86 g												
g			74.73 g	10.75 g	0.90 g	58.86 g	0.80 g	1.34 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g	76.41 g	10.75 g	1.75 g	g			g								
															1						1					

Ebéd

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 776.41 Kcal / 3,245.39 Kj			Energia: 760.83 Kcal / 3,180.27 Kj			Energia: 715.02 Kcal / 2,988.78 Kj			Energia: 678.31 Kcal / 2,835.34 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
g			g			g			g			g			g			g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
			30.74 g	42.48 g	6.86 g	15.22 g	15.93 g	2.24 g	58.39 g	26.52 g	5.24 g	28.12 g	22.71 g	3.06 g												
g			66.79 g	3.03 g	3.68 g	136.74 g	17.06 g	0.42 g	60.53 g	0.00 g	6.75 g	90.11 g	9.09 g	1.79 g	g			g								
															1						1					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06054) GM (BÚZA)TM,T O,borsó,fruk, citO15-18	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	12.48 g 23.32 g 7.25 g	14.60 g 17.24 g 4.57 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	16.68 g 16.68 g 4.41 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	55.84 g 5.20 g 1.82 g	57.96 g 0.80 g 1.75 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	59.08 g 0.80 g 1.82 g	g g g	g g g		
						1	1	
(06060) GM, TM, toj, zab, árp, rizs, bur gM	Tízórai		Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 Kj	Energia: 506.76 Kcal / 2,118.26 Kj	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 Kj	Energia: 560.23 Kcal / 2,341.76 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	14.12 g 17.12 g 4.57 g	7.76 g 16.06 g 4.20 g	13.22 g 22.42 g 6.54 g	7.69 g 16.00 g 4.20 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	76.74 g 20.78 g 1.75 g	76.32 g 20.78 g 0.90 g	76.57 g 27.02 g 1.72 g	89.51 g 31.41 g 0.92 g	g g g	g g g		
				(12)		1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Sonkás-rakott tészta, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Köles	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szosz, Főtt tészta Éden		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52 Kj	Energia: 667.89 Kcal / 2,791.78 Kj	Energia: 673.78 Kcal / 2,816.40 Kj	Energia: 606.11 Kcal / 2,533.54 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	31.17 g	44.55 g	7.02 g	32.88 g	24.72 g	4.67 g	35.94 g	23.92 g	4.07 g	24.32 g	40.65 g	10.27 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	g	g	g	68.04 g	3.04 g	4.10 g	77.70 g	2.81 g	3.86 g	78.26 g	4.05 g	5.42 g	36.35 g	0.18 g	2.38 g	g	g	g	g	g	g			
	9			9			10,(12)			15			1			1								

Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.68 g	16.68 g	4.41 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	59.08 g	0.80 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g	g
																1			1		

(06062)
GM, TM, toj, za
b, árp, rizs, bur
gM 4-6

Tízórai				Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 Kj			Energia: 267.64 Kcal / 1,118.74 Kj			Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 Kj			Energia: 284.03 Kcal / 1,187.25 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.92 g	8.04 g	2.10 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	41.77 g	13.79 g	0.88 g	41.67 g	13.79 g	0.45 g	41.69 g	16.91 g	0.86 g	45.84 g	17.40 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	g			
																(12)			1			1		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06062) GM, TM, toj, za b, árp, rizs, bur gM 4-6	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Sonkás-rakott tészta, Alma	Köles , Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 Kj	Energia: 380.86 Kcal / 1,591.99 Kj	Energia: 631.22 Kcal / 2,638.50 Kj	Energia: 323.71 Kcal / 1,353.11 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	16.36 g 23.80 g 3.72 g	17.51 g 13.51 g 2.49 g	34.98 g 21.83 g 3.82 g	12.46 g 21.72 g 5.24 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	35.04 g 1.52 g 2.26 g	46.66 g 1.61 g 2.06 g	73.15 g 4.05 g 4.38 g	20.05 g 0.12 g 1.21 g	g g g	g g g	
		9	9	10,(12)	15	1	1	
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 Kj	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 265.47 Kcal / 1,109.66 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
g g g		6.44 g 11.68 g 3.78 g	7.30 g 8.62 g 2.28 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	12.78 g 8.62 g 2.31 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	28.26 g 4.80 g 0.92 g	28.98 g 0.40 g 0.88 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	30.94 g 0.40 g 1.37 g	g g g	g g g		
					1	1		
(06063) GM, TM, toj, za b, árp, rizs, bur gM 7-14	Tízórai		Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 296.50 Kcal / 1,239.37 Kj	Energia: 268.87 Kcal / 1,123.88 Kj	Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01 Kj	Energia: 304.10 Kcal / 1,271.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	8.76 g	8.84 g	2.37 g	3.99 g	8.05 g	2.10 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g	3.91 g	8.00 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	42.19 g	13.79 g	1.09 g	41.88 g	13.79 g	0.45 g	42.06 g	18.47 g	1.06 g	50.61 g	20.91 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g

(12) 1 1

Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Babgulyás GM, Sonkás-rakott tészta, Alma			Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Köles			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 484.24 Kcal / 2,024.12 Kj			Energia: 454.33 Kcal / 1,899.10 Kj			Energia: 639.73 Kcal / 2,674.07 Kj			Energia: 379.23 Kcal / 1,585.18 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	19.47 g	28.45 g	4.44 g	21.18 g	16.40 g	3.03 g	35.17 g	22.25 g	3.87 g	14.74 g	25.62 g	6.25 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	37.09 g	1.52 g	2.70 g	54.84 g	2.00 g	2.51 g	74.17 g	4.05 g	4.58 g	22.78 g	0.12 g	1.45 g	g	g	g	g	g	g	
			9			9			10,(12)			15			1			1			

Uzsonna				Sertés párizsi , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 Kj			Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 254.43 Kcal / 1,063.52 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	9.12 g	8.93 g	2.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.68 g	8.51 g	2.26 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.28 g	4.80 g	1.14 g	29.70 g	0.40 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.54 g	0.40 g	1.14 g	g	g	g	g	g	g	
															1			1			

Tízórai				Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Póréhagymakarika, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru								

(06064)
GM, TM, toj, za
b, árp, rizs, bur





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

gM 15-18

	Energia: Kcal / 0.00 Kj															Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv											
	g			g			g			g			g			g			g			g			g											
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
	Energia: 529.95 Kcal / 2,215.19 Kj									Energia: 493.11 Kcal / 2,061.20 Kj			Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 Kj			Energia: 546.58 Kcal / 2,284.70 Kj																				
	14.12 g			17.12 g			4.57 g			7.76 g			16.06 g			4.20 g			13.22 g			22.42 g			6.54 g			7.69 g			16.00 g			4.20 g		
	73.34 g			17.38 g			1.75 g			72.92 g			17.38 g			0.90 g			73.17 g			23.62 g			1.72 g			86.11 g			28.01 g			0.92 g		
	(12)															1			1																	
Ebéd	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez									Babgulyás GM, Sonkás-rakott tészta, Alma			Kukoricagaluska leves, Mézes-mustáros csirkecomb, Köles			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szós, Főtt tészta Éden																				
	Energia: 776.41 Kcal / 3,245.39 Kj									Energia: 604.26 Kcal / 2,525.81 Kj			Energia: 656.75 Kcal / 2,745.22 Kj			Energia: 583.36 Kcal / 2,438.44 Kj																				
	30.74 g			42.48 g			6.86 g			28.62 g			22.31 g			4.16 g			35.55 g			23.08 g			3.97 g			23.77 g			39.61 g			10.13 g		
	66.79 g			3.03 g			3.68 g			71.57 g			2.81 g			3.42 g			76.21 g			4.05 g			5.00 g			33.60 g			0.17 g			2.08 g		
	9									9			10,(12)			15			1			1														
Uzsonna	Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka									Csirkemellsonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika																				
	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj									Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj																				
	12.48 g			23.32 g			7.25 g			14.60 g			17.24 g			4.57 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			16.68 g			16.68 g			4.41 g		
	55.84 g			5.20 g			1.82 g			57.96 g			0.80 g			1.75 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			59.08 g			0.80 g			1.82 g		
	1									1			1			1			1			1														





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
(06080) GM, TOM, búz, OM, szój, kiw, ban	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru															
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ			Energia: 477.27 Kcal / 1,994.99 KJ			Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.16 g	11.66 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	99.58 g	32.77 g	0.90 g	78.84 g	20.78 g	1.34 g	76.57 g	27.02 g	1.72 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g	g	g	g	g	g	g
	(12)												1							1	
			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat															
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52 KJ			Energia: 959.35 Kcal / 4,010.08 KJ			Energia: 798.45 Kcal / 3,337.52 KJ			Energia: 868.48 Kcal / 3,630.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
g	g	g	31.17 g	44.55 g	7.02 g	26.50 g	21.37 g	3.20 g	58.78 g	34.67 g	6.39 g	26.77 g	42.75 g	10.41 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	68.04 g	3.04 g	4.10 g	162.22 g	17.05 g	2.57 g	62.58 g	0.00 g	7.17 g	93.67 g	4.10 g	2.47 g	g	g	g	g	g	g	
		9	9			15						1							1		
		Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika																
Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.68 g	16.68 g	4.41 g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Só
	g	g	g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	59.08 g	0.80 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g	g

1 1

(06082)
GM,TOM,búz,
OM,szój,kiw4
-6

Tízórai

				Vanília rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 Kj			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 Kj			Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 Kj			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.12 g	5.84 g	4.40 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	42.93 g	13.79 g	0.67 g	41.69 g	16.91 g	0.86 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(12) 1 1

Ebéd

				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Petrezselymes burgonya, Sült csirkecomb			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 Kj			Energia: 600.44 Kcal / 2,509.84 Kj			Energia: 472.93 Kcal / 1,976.85 Kj			Energia: 510.74 Kcal / 2,134.89 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	16.36 g	23.80 g	3.72 g	14.27 g	12.80 g	1.74 g	30.85 g	19.90 g	3.66 g	14.22 g	23.08 g	5.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	35.04 g	1.52 g	2.26 g	104.96 g	14.42 g	1.35 g	42.47 g	0.00 g	4.15 g	61.19 g	2.94 g	1.28 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

9 9 (7) 15 1 1





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06082) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw4 -6	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóborka	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.44 g 11.68 g 3.78 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.30 g 8.62 g 2.28 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.34 g 8.34 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 28.26 g 4.80 g 0.92 g	Szénhidrát Cukor Só 28.98 g 0.40 g 0.88 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 29.54 g 0.40 g 0.91 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
							1	1
(06083) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw7 -14	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ	Energia: 278.53 Kcal / 1,164.26 KJ	Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01 KJ	Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 3.73 g 9.92 g 2.34 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4.30 g 8.25 g 6.50 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.09 g 12.82 g 3.86 g	Fehérje Zsír T.Zsír 3.97 g 9.92 g 2.33 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 57.36 g 21.82 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 43.79 g 13.79 g 0.83 g	Szénhidrát Cukor Só 42.06 g 18.47 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 53.08 g 15.55 g 0.46 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
					(12)		1	1
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 587.66 Kcal / 2,456.42 KJ	Energia: 763.36 Kcal / 3,190.84 KJ	Energia: 500.19 Kcal / 2,090.79 KJ	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	20.07 g	28.60 g	4.45 g	17.27 g	14.87 g	2.05 g	31.57 g	20.36 g	3.71 g	16.70 g	27.10 g	6.36 g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	61.60 g	3.02 g	2.72 g	137.49 g	16.24 g	1.60 g	47.56 g	0.00 g	4.55 g	68.46 g	3.26 g	1.52 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	9			9			(7)			15			1			1								

Uzsonna				Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 Kj			Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 254.43 Kcal / 1,063.52 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	9.12 g	8.93 g	2.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.68 g	8.51 g	2.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.28 g	4.80 g	1.14 g	29.70 g	0.40 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.54 g	0.40 g	1.14 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
																1			1					

**(06084)
GM,TOM,búz,
OM,szój,kiw1
5-18**

Tízórai				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 Kj			Energia: 463.62 Kcal / 1,937.93 Kj			Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 Kj			Energia: 583.97 Kcal / 2,440.99 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	7.40 g	18.37 g	4.50 g	8.16 g	11.66 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	7.76 g	18.37 g	4.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	92.02 g	27.34 g	0.90 g	75.44 g	17.38 g	1.34 g	73.17 g	23.62 g	1.72 g	89.18 g	21.38 g	0.92 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
										(12)						1			1					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
(06084) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw1 5-18	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 776.41 Kcal / 3,245.39 Kj	Energia: 895.72 Kcal / 3,744.11 Kj	Energia: 781.42 Kcal / 3,266.34 Kj	Energia: 845.73 Kcal / 3,535.15 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		9		9		15		1		1						
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
						1		1								
(06090) GMTMOM,ku k,haj,rép,par, alm,banM	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 Kj	Energia: 477.27 Kcal / 1,994.99 Kj	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 Kj	Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

			g	g	g	7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.16 g	11.66 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	14.21 g	19.98 g	4.92 g	g	g	g	g	g	g													
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só													
			g	g	g	99.58 g	32.77 g	0.90 g	78.84 g	20.78 g	1.34 g	76.57 g	27.02 g	1.72 g	80.43 g	12.79 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g													
																		1	1																	
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez					Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Körte					Zöldségleves, Levesbetét Éden, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya					Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat																	
				Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52 KJ					Energia: 632.72 Kcal / 2,644.77 KJ					Energia: 763.17 Kcal / 3,190.05 KJ					Energia: 447.24 Kcal / 1,869.46 KJ												
				Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír								
				g			g			g			g			g			g			g			g											
				Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
			g			g			g			g			g			g			g			g			g									
																		9	9	1	1															
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika																	
				Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ					Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ					Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 KJ												
				Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír								
				g			g			g			g			g			g			g			g											
				Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
			g			g			g			g			g			g			g			g			g									
																		1	1																	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(06093) GMTMOM,ku k,haj,rép,par, al,banM7-14	Uzsonna		Sertés párizsi , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 Kj	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 254.43 Kcal / 1,063.52 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	7.63 g 13.50 g 4.46 g	9.12 g 8.93 g 2.37 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	10.68 g 8.51 g 2.26 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	28.28 g 4.80 g 1.14 g	29.70 g 0.40 g 1.09 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	30.54 g 0.40 g 1.14 g	g g g	g g g			
					1	1			
(06094) GMTMOM,ku k,haj,rép,par, al,ban15-18	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 Kj	Energia: 463.62 Kcal / 1,937.93 Kj	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 Kj	Energia: 567.34 Kcal / 2,371.48 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		g g g	7.40 g 18.37 g 4.50 g	8.16 g 11.66 g 8.80 g	13.22 g 22.42 g 6.54 g	14.19 g 19.49 g 4.86 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	92.02 g 27.34 g 0.90 g	75.44 g 17.38 g 1.34 g	73.17 g 23.62 g 1.72 g	76.41 g 10.75 g 1.75 g	g g g	g g g			
					1	1			
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Körte	Zöldségleves , Levesbetét Éden, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat			



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 776.41 Kcal / 3,245.39 KJ			Energia: 589.12 Kcal / 2,462.52 KJ			Energia: 740.53 Kcal / 3,095.42 KJ			Energia: 424.49 Kcal / 1,774.37 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		g	g	g	30.74 g	42.48 g	6.86 g	13.50 g	15.09 g	2.11 g	58.09 g	30.87 g	5.72 g	25.67 g	21.30 g	2.92 g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		g	g	g	66.79 g	3.03 g	3.68 g	98.28 g	13.14 g	0.44 g	57.73 g	0.05 g	6.72 g	33.39 g	5.17 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g	
		9			9			1			1												
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes EM pékáru, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Búzamentes EM pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes EM pékáru, paprika									
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		g	g	g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.68 g	16.68 g	4.41 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	g	g	g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	59.08 g	0.80 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g		
																1			1				
(06100) Glutén,tej, reflux	Tízórai					Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 501.64 Kcal / 2,096.86 KJ			Energia: 552.99 Kcal / 2,311.50 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			g	g	g	7.42 g	18.86 g	4.56 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	12.87 g	22.40 g	6.53 g	7.41 g	19.55 g	4.55 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	g	g	g	99.58 g	32.77 g	0.90 g	57.60 g	0.80 g	1.42 g	55.67 g	0.80 g	1.78 g	79.35 g	12.79 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g		
																1			1				



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
(06100) Glutén,tej, reflux	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépafozélék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 867.77 Kcal / 3,627.28 KJ	Energia: 852.84 Kcal / 3,564.87 KJ	Energia: 732.05 Kcal / 3,059.97 KJ	Energia: 780.38 Kcal / 3,261.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		9						1		1						
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 505.41 Kcal / 2,112.61 KJ	Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 472.13 Kcal / 1,973.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
							1		1							
(06102) Glutén,tej, reflux 4-6	Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ	Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ	Energia: 250.71 Kcal / 1,047.97 KJ	Energia: 297.80 Kcal / 1,244.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	28.80 g	0.40 g	0.75 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
					57.36 g	21.82 g	0.45 g				27.82 g	0.40 g	0.93 g	43.70 g	8.43 g	0.45 g							
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát									
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 463.45 Kcal / 1,937.22 KJ			Energia: 547.19 Kcal / 2,287.25 KJ			Energia: 439.72 Kcal / 1,838.03 KJ			Energia: 466.69 Kcal / 1,950.76 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
					9			(7)						1			1						
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél									
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 252.59 Kcal / 1,055.83 KJ			Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
																	1			1			
Tízórai					Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru									
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ			Energia: 271.30 Kcal / 1,134.03 KJ			Energia: 297.80 Kcal / 1,244.80 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

(06103) Glutén,tej, reflux 7-14





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g	g	g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	7.81 g	12.80 g	3.85 g	3.72 g	10.27 g	2.33 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	29.45 g	0.40 g	0.91 g	27.96 g	0.40 g	1.13 g	43.70 g	8.43 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
															1						1

Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa-főzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kukoricagaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 637.49 Kcal / 2,664.71 KJ			Energia: 699.46 Kcal / 2,923.74 KJ			Energia: 466.98 Kcal / 1,951.98 KJ			Energia: 533.70 Kcal / 2,230.87 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	g	g	g	18.40 g	25.38 g	4.04 g	12.40 g	13.09 g	1.75 g	31.57 g	16.70 g	3.18 g	13.70 g	24.26 g	5.24 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	82.53 g	10.51 g	2.65 g	130.35 g	16.23 g	0.40 g	47.56 g	0.00 g	4.55 g	64.83 g	3.26 g	1.23 g	g	g	g	g	g	g	
			9			(7)						1			1						

Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 274.12 Kcal / 1,145.82 KJ			Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.17 Kcal / 1,041.53 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	g	g	g	7.28 g	13.47 g	4.16 g	8.81 g	8.85 g	2.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.37 g	8.43 g	2.26 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	27.68 g	0.40 g	1.13 g	28.88 g	0.40 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.72 g	0.40 g	1.14 g	g	g	g	g	g	g	
															1			1			

Tízórai				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 501.64 Kcal / 2,096.86 KJ			Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(06104)
Glutén,tej,
reflux 15-18



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																											
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír																			
g			g	g	7.40 g			18.37 g	4.50 g	7.72 g			11.60 g	8.80 g	12.87 g			22.40 g	6.53 g	7.39 g			19.06 g	4.49 g																			
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só																			
g			g	g	92.02 g			27.34 g	0.90 g	57.60 g			0.80 g	1.42 g	55.67 g			0.80 g	1.78 g	75.33 g			10.75 g	0.90 g																			
											1											1																					
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa-főzelék, GM pékáru, ebédhez					Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma					Kukoricagaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya					BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																							
					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: 842.86 Kcal / 3,523.15 KJ					Energia: 810.51 Kcal / 3,387.93 KJ					Energia: 715.02 Kcal / 2,988.78 KJ					Energia: 757.63 Kcal / 3,166.89 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ								
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír														
					g			g	g	28.52 g			38.18 g	6.32 g	15.75 g			16.58 g	2.29 g	58.39 g			26.52 g	5.24 g	21.22 g			36.98 g	8.41 g														
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só														
g			g	g	94.70 g			13.02 g	3.58 g	146.57 g			17.04 g	0.54 g	60.53 g			0.00 g	6.75 g	84.86 g			4.09 g	1.69 g																			
											9											1											1										
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél					Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél					Diétás péksütemény					Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																							
					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: 505.41 Kcal / 2,112.61 KJ					Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ					Energia: 472.13 Kcal / 1,973.50 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ								
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír														
					g			g	g	12.17 g			23.30 g	6.95 g	14.21 g			17.14 g	4.57 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	16.29 g			16.58 g	4.41 g														
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só														
g			g	g	55.29 g			0.80 g	1.81 g	56.89 g			0.80 g	1.75 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	58.01 g			0.80 g	1.82 g																			
											9											1											1										
Tízórai					Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB					Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB					Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek					Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																							
					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05					Energia: 306.73 Kcal / 1,282.13					Energia: 368.33 Kcal / 1,539.62					Energia: 276.08 Kcal / 1,154.01					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ								
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír														

(06190) Diab. 30-45-25g CH

Tízórai



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj					
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	12.77	15.90	4.22	6.97	16.79	7.78	11.87	21.20	6.19	4.77	14.60	3.84	31.85	0.04	1.14	31.02	0.04	0.10	31.68	6.28	1.11	30.36	5.36	0.28															
	1,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1			1																							
Ebéd	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt																													
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 651.11 Kcal / 2,721.64 Kj			Energia: 514.30 Kcal / 2,149.77 Kj			Energia: 677.64 Kcal / 2,832.54 Kj			Energia: 734.74 Kcal / 3,071.21 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1																							
Uzsonna	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika																													
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 333.06 Kcal / 1,392.19 Kj			Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 302.92 Kcal / 1,266.21 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
	1			1			1			1			1			1			1																				





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06210) Diab. 35-70-25 g CH	Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 351.40 Kcal / 1,468.85 KJ	Energia: 332.76 Kcal / 1,390.94 KJ	Energia: 394.36 Kcal / 1,648.42 KJ	Energia: 311.58 Kcal / 1,302.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 13.79 g 16.03 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.99 g 16.92 g 7.79 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.89 g 21.33 g 6.20 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.16 g 14.78 g 3.85 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 37.01 g 0.04 g 1.16 g	Szénhidrát Cukor Só 36.18 g 0.04 g 0.12 g	Szénhidrát Cukor Só 36.84 g 6.28 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 37.40 g 5.36 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,15	1,7,15	1,15	1,15,(12)	1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 831.96 Kcal / 3,477.59 KJ	Energia: 722.80 Kcal / 3,021.30 KJ	Energia: 840.04 Kcal / 3,511.37 KJ	Energia: 885.56 Kcal / 3,701.64 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 35.57 g 44.33 g 6.68 g	Fehérje Zsír T.Zsír 30.61 g 38.98 g 12.95 g	Fehérje Zsír T.Zsír 59.97 g 36.61 g 5.61 g	Fehérje Zsír T.Zsír 42.24 g 54.64 g 14.85 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 71.75 g 1.54 g 4.42 g	Szénhidrát Cukor Só 71.33 g 1.52 g 1.45 g	Szénhidrát Cukor Só 68.56 g 0.23 g 7.57 g	Szénhidrát Cukor Só 71.47 g 2.16 g 2.97 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,9	1,3,7,9	10,(12)	1,3,7,15	1	1	
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 333.06 Kcal / 1,392.19 KJ	Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 302.92 Kcal / 1,266.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír g g g		Fehérje Zsír T.Zsír 9.74 g 21.92 g 6.89 g	Fehérje Zsír T.Zsír 11.86 g 15.84 g 4.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13.94 g 15.28 g 4.05 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		g	g	g	23.81 g	4.40 g	1.19 g	25.93 g	0.00 g	1.12 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.05 g	0.00 g	1.19 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1			1			1		
Tízórai					Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB								
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 257.02 Kcal / 1,074.34 KJ			Energia: 318.62 Kcal / 1,331.83 KJ			Energia: 222.58 Kcal / 930.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.02 g	16.53 g	7.76 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	2.68 g	14.32 g	3.82 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.17 g	0.04 g	0.07 g	21.83 g	6.28 g	1.08 g	19.77 g	5.36 g	0.25 g	g	g	g	g	g	g	
		1,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1			1					
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szós, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt								
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 677.80 Kcal / 2,833.20 KJ			Energia: 528.11 Kcal / 2,207.50 KJ			Energia: 726.36 Kcal / 3,036.18 KJ			Energia: 774.38 Kcal / 3,236.91 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	30.88 g	38.29 g	5.96 g	23.06 g	28.47 g	10.46 g	57.59 g	32.92 g	5.33 g	38.13 g	50.94 g	14.59 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	51.82 g	1.24 g	3.60 g	52.14 g	1.21 g	1.11 g	50.70 g	0.23 g	6.70 g	50.87 g	1.51 g	2.56 g	g	g	g	g	g	g	
		1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1					
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika								
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 KJ			Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 KJ			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	9.18 g	21.84 g	6.88 g	11.30 g	15.76 g	4.20 g	1.05 g	8.33 g	0.63 g	12.58 g	15.10 g	4.03 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	21.00 g	4.40 g	1.18 g	23.12 g	0.00 g	1.11 g	22.26 g	13.23 g	0.21 g	20.21 g	0.00 g	1.17 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1		

Tízórai

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj			Energia: 257.02 Kcal / 1,074.34 Kj			Energia: 318.62 Kcal / 1,331.83 Kj			Energia: 235.84 Kcal / 985.81 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.02 g	16.53 g	7.76 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	3.19 g	14.39 g	3.82 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.17 g	0.04 g	0.07 g	21.83 g	6.28 g	1.08 g	22.39 g	5.36 g	0.25 g	g	g	g	g	g	g
1,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1			1					

Ebéd

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 677.80 Kcal / 2,833.20 Kj			Energia: 591.83 Kcal / 2,473.85 Kj			Energia: 726.36 Kcal / 3,036.18 Kj			Energia: 680.45 Kcal / 2,844.28 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	30.88 g	38.29 g	5.96 g	25.64 g	32.64 g	11.95 g	57.59 g	32.92 g	5.33 g	33.02 g	43.10 g	11.92 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	51.82 g	1.24 g	3.60 g	53.77 g	0.92 g	0.99 g	50.70 g	0.23 g	6.70 g	51.30 g	1.66 g	2.43 g	g	g	g	g	g	g
1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1					

Uzsonna

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 333.06 Kcal / 1,392.19 Kj			Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 Kj			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: 288.71 Kcal / 1,206.81 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(06260) Diab.
20-50-25





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g	g	g	9.74 g	21.92 g	6.89 g	11.86 g	15.84 g	4.21 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	13.38 g	15.20 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	23.81 g	4.40 g	1.19 g	25.93 g	0.00 g	1.12 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	24.24 g	0.00 g	1.18 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1		

**(06280) Diab.
(25/30-40-15
gr CH)-TEU**

Tízórai

			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj			Energia: 306.73 Kcal / 1,282.13 Kj			Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23 Kj			Energia: 261.87 Kcal / 1,094.62 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	6.97 g	16.79 g	7.78 g	10.48 g	21.02 g	6.18 g	4.21 g	14.52 g	3.83 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	31.02 g	0.04 g	0.10 g	24.64 g	6.28 g	1.09 g	27.55 g	5.36 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g
1,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1			1					

Ebéd

			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt								
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 439.21 Kcal / 1,835.90 Kj			Energia: 462.62 Kcal / 1,933.75 Kj			Energia: 677.64 Kcal / 2,832.54 Kj			Energia: 541.67 Kcal / 2,264.18 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	16.68 g	21.91 g	3.23 g	20.58 g	25.30 g	9.96 g	56.56 g	31.34 g	5.20 g	26.55 g	33.85 g	9.86 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	43.36 g	1.53 g	2.31 g	43.36 g	0.91 g	0.88 g	43.04 g	0.23 g	6.32 g	42.92 g	1.51 g	2.11 g	g	g	g	g	g	g
1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1					



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 Kj	Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 Kj	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj	Energia: 262.68 Kcal / 1,098.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.16 g 21.71 g 6.87 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.28 g 15.63 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.75 g 5.95 g 0.45 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.36 g 15.07 g 4.03 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 15.84 g 4.40 g 1.16 g	Szénhidrát Cukor Só 17.96 g 0.00 g 1.09 g	Szénhidrát Cukor Só 15.90 g 9.45 g 0.15 g	Szénhidrát Cukor Só 19.08 g 0.00 g 1.16 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1	1	1	
(06300) Diab. 15-45-15 g CH	Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj	Energia: 230.99 Kcal / 965.54 Kj	Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 Kj	Energia: 212.17 Kcal / 886.87 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.80 g 15.51 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4.00 g 16.40 g 7.75 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.90 g 20.81 g 6.16 g	Fehérje Zsír T.Zsír 2.27 g 14.27 g 3.82 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 16.84 g 0.04 g 1.09 g	Szénhidrát Cukor Só 16.01 g 0.04 g 0.05 g	Szénhidrát Cukor Só 16.67 g 6.28 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 17.71 g 5.36 g 0.24 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,15	1,7,15	1,15	1,15,(12)	1	1		
Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 618.39 Kcal / 2,584.87 Kj	Energia: 514.30 Kcal / 2,149.77 Kj	Energia: 710.12 Kcal / 2,968.30 Kj	Energia: 584.80 Kcal / 2,444.46 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 28.26 g 34.72 g 5.55 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22.61 g 28.24 g 10.76 g	Fehérje Zsír T.Zsír 57.25 g 32.39 g 5.29 g	Fehérje Zsír T.Zsír 28.38 g 36.48 g 10.06 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

			g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g										
			47.70 g	1.54 g	3.10 g	47.53 g	0.91 g	0.92 g	48.14 g	0.23 g	6.57 g	46.01 g	1.51 g	2.17 g																			
			1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1															
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 Kj						Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 Kj						Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj						Energia: 262.68 Kcal / 1,098.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
			1			1			1			1			1			1			1												
Tízórai				Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma						Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma						Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek, Alma						Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 Kj						Energia: 283.17 Kcal / 1,183.65 Kj						Energia: 344.77 Kcal / 1,441.14 Kj						Energia: 264.35 Kcal / 1,104.98 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
			1,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1			1															
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma						Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya						Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szosz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 597.71 Kcal / 2,498.43 Kj						Energia: 381.48 Kcal / 1,594.59 Kj						Energia: 677.64 Kcal / 2,832.54 Kj						Energia: 714.91 Kcal / 2,988.32 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							

(06310) Diab.
15-10-40-15 g
CH TTEU



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

			g	g	g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
			Szénhidrát	Cukor	Só	28.14 g	34.69 g	5.54 g	15.33 g	19.17 g	6.13 g	56.56 g	31.34 g	5.20 g	35.92 g	48.39 g	14.44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			42.80 g	1.24 g	3.10 g	42.18 g	0.91 g	0.82 g	43.04 g	0.23 g	6.32 g	40.82 g	1.06 g	2.24 g				g	g	g	g	g	g
			1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1					
Uzsonna			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 Kj			Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 262.68 Kcal / 1,098.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			8.16 g	21.71 g	6.87 g	10.28 g	15.63 g	4.19 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	12.36 g	15.07 g	4.03 g									
			15.84 g	4.40 g	1.16 g	17.96 g	0.00 g	1.09 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	19.08 g	0.00 g	1.16 g									
			1			1			1			1			1								
Tízórai			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj			Energia: 271.23 Kcal / 1,133.74 Kj			Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23 Kj			Energia: 261.87 Kcal / 1,094.62 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.58 g	16.61 g	7.77 g	10.48 g	21.02 g	6.18 g	4.21 g	14.52 g	3.83 g									
			24.81 g	0.04 g	1.12 g	23.98 g	0.04 g	0.08 g	24.64 g	6.28 g	1.09 g	27.55 g	5.36 g	0.27 g									
			1,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1			1					
Ebéd			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szós, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 556.34 Kcal / 2,325.50			Energia: 345.20 Kcal / 1,442.94			Energia: 645.16 Kcal / 2,696.77			Energia: 507.24 Kcal / 2,120.26			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					

(06351)
Diab.25-35 g
CH TE





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav									
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
27.90 g			34.63 g			5.54 g			14.20 g			17.58 g			5.73 g			55.88 g			30.29 g			5.12 g			24.96 g			31.89 g			9.05 g		
32.99 g			0.64 g			3.09 g			38.00 g			0.91 g			0.80 g			37.94 g			0.23 g			6.07 g			38.34 g			1.21 g			1.88 g		
1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1																				

(06360) Diab.
15-35-15 g
CH

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj			Energia: 230.99 Kcal / 965.54 Kj			Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 Kj			Energia: 212.17 Kcal / 886.87 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																								
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
9.80 g			15.51 g			4.19 g			4.00 g			16.40 g			7.75 g			8.90 g			20.81 g			6.16 g			2.27 g			14.27 g			3.82 g			g			g			g		
16.84 g			0.04 g			1.09 g			16.01 g			0.04 g			0.05 g			16.67 g			6.28 g			1.06 g			17.71 g			5.36 g			0.24 g			g			g			g		
1,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1			1																										
Energia: Kcal / 0.00 Kj <td colspan="3">Energia: 571.02 Kcal / 2,386.86 Kj <td colspan="3">Energia: 345.20 Kcal / 1,442.94 Kj <td colspan="3">Energia: 612.68 Kcal / 2,561.00 Kj <td colspan="3">Energia: 695.09 Kcal / 2,905.48 Kj <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj </td></td></td></td></td></td>			Energia: 571.02 Kcal / 2,386.86 Kj <td colspan="3">Energia: 345.20 Kcal / 1,442.94 Kj <td colspan="3">Energia: 612.68 Kcal / 2,561.00 Kj <td colspan="3">Energia: 695.09 Kcal / 2,905.48 Kj <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj </td></td></td></td></td>			Energia: 345.20 Kcal / 1,442.94 Kj <td colspan="3">Energia: 612.68 Kcal / 2,561.00 Kj <td colspan="3">Energia: 695.09 Kcal / 2,905.48 Kj <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj </td></td></td></td>			Energia: 612.68 Kcal / 2,561.00 Kj <td colspan="3">Energia: 695.09 Kcal / 2,905.48 Kj <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj </td></td></td>			Energia: 695.09 Kcal / 2,905.48 Kj <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj </td></td>			Energia: Kcal / 0.00 Kj <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 Kj </td>			Energia: Kcal / 0.00 Kj																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																								
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
27.23 g			33.49 g			5.40 g			14.20 g			17.58 g			5.73 g			55.20 g			29.24 g			5.04 g			35.19 g			47.54 g			14.39 g			g			g			g		
39.80 g			1.24 g			2.94 g			38.00 g			0.91 g			0.80 g			32.84 g			0.23 g			5.83 g			37.47 g			0.91 g			2.14 g			g			g			g		
1,9			1,3,7,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1																										



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06360) Diab. 15-35-15 g CH	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 Kj	Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 Kj	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj	Energia: 262.68 Kcal / 1,098.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.16 g 21.71 g 6.87 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.28 g 15.63 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.75 g 5.95 g 0.45 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.36 g 15.07 g 4.03 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 15.84 g 4.40 g 1.16 g	Szénhidrát Cukor Só 17.96 g 0.00 g 1.09 g	Szénhidrát Cukor Só 15.90 g 9.45 g 0.15 g	Szénhidrát Cukor Só 19.08 g 0.00 g 1.16 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	
(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 199.92 Kcal / 835.67 Kj	Energia: 181.29 Kcal / 757.79 Kj	Energia: 242.89 Kcal / 1,015.28 Kj	Energia: 167.89 Kcal / 701.78 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.86 g 15.25 g 4.18 g	Fehérje Zsír T.Zsír 2.06 g 16.15 g 7.74 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.96 g 20.56 g 6.15 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.13 g 14.14 g 3.81 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 7.00 g 0.04 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 6.17 g 0.04 g 0.03 g	Szénhidrát Cukor Só 6.83 g 6.28 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só 8.21 g 2.17 g 0.22 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,15	1,7,15	1,15	1,15,(12)	1	1	
(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 556.34 Kcal / 2,325.50 Kj	Energia: 345.20 Kcal / 1,442.94 Kj	Energia: 612.68 Kcal / 2,561.00 Kj	Energia: 519.28 Kcal / 2,170.59 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 27.90 g 34.63 g 5.54 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14.20 g 17.58 g 5.73 g	Fehérje Zsír T.Zsír 55.20 g 29.24 g 5.04 g	Fehérje Zsír T.Zsír 25.81 g 33.20 g 9.84 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 27.90 g 34.63 g 5.54 g	Szénhidrát Cukor Só 14.20 g 17.58 g 5.73 g	Szénhidrát Cukor Só 55.20 g 29.24 g 5.04 g	Szénhidrát Cukor Só 25.81 g 33.20 g 9.84 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

			g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g																
			32.99 g	0.64 g	3.09 g	38.00 g	0.91 g	0.80 g	32.84 g	0.23 g	5.83 g	37.46 g	1.21 g	1.92 g																									
			1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1																					
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika																	
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 243.12 Kcal / 1,016.24 Kj						Energia: 205.18 Kcal / 857.65 Kj						Energia: 54.16 Kcal / 226.39 Kj						Energia: 212.98 Kcal / 890.26 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
			1			1			1			1			1			1			1																		
Tízórai				Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek						Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																	
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj						Energia: 257.02 Kcal / 1,074.34 Kj						Energia: 318.62 Kcal / 1,331.83 Kj						Energia: 222.58 Kcal / 930.38 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
			1,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1			1																					
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma						Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya						BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szós, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt																	
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 583.04 Kcal / 2,437.11 Kj						Energia: 422.98 Kcal / 1,768.06 Kj						Energia: 612.68 Kcal / 2,561.00 Kj						Energia: 675.27 Kcal / 2,822.63 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g													

(06370) Diab.
20-30/35-20 g
CH



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																							
			g	g	g	28.82 g	35.83 g	5.68 g	19.10 g	23.60 g	9.86 g	55.20 g	29.24 g	5.04 g	34.45 g	46.69 g	14.34 g	g	g	g	g	g	g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1					
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóborka					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika					Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika						
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 Kj					Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 Kj					Energia: 189.56 Kcal / 792.36 Kj			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			1			1			1			1			1								
Tízórai				Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB					Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB					Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj					Energia: 230.99 Kcal / 965.54 Kj					Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 Kj			Energia: 212.17 Kcal / 886.87 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			1,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1			1					
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma					Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szós, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt						
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 523.63 Kcal / 2,188.77 Kj					Energia: 305.56 Kcal / 1,277.24 Kj					Energia: 580.20 Kcal / 2,425.24 Kj			Energia: 655.45 Kcal / 2,739.78 Kj						

(06380) Diab.
15-30-15 g
CH



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	26.20 g	32.25 g	5.25 g	12.72 g	15.88 g	5.63 g	54.52 g	28.18 g	4.96 g	33.71 g	45.84 g	14.29 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	31.89 g	0.94 g	2.76 g	31.30 g	0.61 g	0.59 g	27.73 g	0.23 g	5.58 g	30.77 g	0.61 g	1.93 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1								

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 Kj			Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 262.68 Kcal / 1,098.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	8.16 g	21.71 g	6.87 g	10.28 g	15.63 g	4.19 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	12.36 g	15.07 g	4.03 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	15.84 g	4.40 g	1.16 g	17.96 g	0.00 g	1.09 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	19.08 g	0.00 g	1.16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1								

(06390) Diab.
15-10-35-10-
10 g CH

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 Kj			Energia: 283.17 Kcal / 1,183.65 Kj			Energia: 344.77 Kcal / 1,441.14 Kj			Energia: 264.35 Kcal / 1,104.98 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	10.40 g	16.11 g	4.19 g	4.60 g	17.00 g	7.75 g	9.50 g	21.41 g	6.16 g	2.87 g	14.87 g	3.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	27.34 g	0.04 g	1.11 g	26.51 g	0.04 g	0.07 g	27.17 g	6.28 g	1.08 g	28.21 g	5.36 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,15			1,7,15			1,15			1,15,(12)			1			1								



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06390) Diab. 15-10-35-10- 10 g CH	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémeleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 571.02 Kcal / 2,386.86 Kj	Energia: 345.20 Kcal / 1,442.94 Kj	Energia: 612.68 Kcal / 2,561.00 Kj	Energia: 695.09 Kcal / 2,905.48 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	27.23 g 33.49 g 5.40 g	14.20 g 17.58 g 5.73 g	55.20 g 29.24 g 5.04 g	35.19 g 47.54 g 14.39 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	39.80 g 1.24 g 2.94 g	38.00 g 0.91 g 0.80 g	32.84 g 0.23 g 5.83 g	37.47 g 0.91 g 2.14 g	g g g	g g g	
		1,9	1,3,7,9	10,(12)	1,3,7,15	1	1	
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka, Körte	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika, Körte	Diétás péksütemény, Körte	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika, Körte		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 308.90 Kcal / 1,291.20 Kj	Energia: 270.96 Kcal / 1,132.61 Kj	Energia: 120.99 Kcal / 505.74 Kj	Energia: 273.55 Kcal / 1,143.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
g g g		7.54 g 21.82 g 6.87 g	9.66 g 15.74 g 4.19 g	0.75 g 3.80 g 0.27 g	11.54 g 15.15 g 4.03 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	20.16 g 4.40 g 1.16 g	22.28 g 0.00 g 1.09 g	18.54 g 5.67 g 0.10 g	22.37 g 0.00 g 1.16 g	g g g	g g g		
	1	1		1	1	1		
(06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal	Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj	Energia: 257.02 Kcal / 1,074.34 Kj	Energia: 318.62 Kcal / 1,331.83 Kj	Energia: 222.58 Kcal / 930.38 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g				2.68 g 14.32 g 3.82 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																															
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																							
g			g			g			g			g			g			g			g			g																							
10.82 g			15.64 g			4.20 g			5.02 g			16.53 g			7.76 g			9.92 g			20.94 g			6.17 g			19.77 g			5.36 g			0.25 g			19.77 g			5.36 g			0.25 g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só					
22.00 g			0.04 g			1.11 g			21.17 g			0.04 g			0.07 g			21.83 g			6.28 g			1.08 g			19.77 g			5.36 g			0.25 g			19.77 g			5.36 g			0.25 g					
1,15						1,7,15						1,15						1,15,(12)						1						1																	
Ebéd																																															
			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt																																			
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 677.80 Kcal / 2,833.20 Kj			Energia: 528.11 Kcal / 2,207.50 Kj			Energia: 726.36 Kcal / 3,036.18 Kj			Energia: 774.38 Kcal / 3,236.91 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv					
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só					
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
51.82 g			1.24 g			3.60 g			52.14 g			1.21 g			1.11 g			50.70 g			0.23 g			6.70 g			50.87 g			1.51 g			2.56 g			50.87 g			1.51 g			2.56 g					
1,9						1,3,7,9						10,(12)						1,3,7,15						1						1																	
Uzsonna																																															
			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika																																			
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 Kj			Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 Kj			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 Kj			Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv					
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só					
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
21.00 g			4.40 g			1.18 g			23.12 g			0.00 g			1.11 g			22.26 g			13.23 g			0.21 g			20.21 g			0.00 g			1.17 g			20.21 g			0.00 g			1.17 g					
1						1						1						1						1																							
Tízórai																																															
			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																																			
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj			Energia: 230.99 Kcal / 965.54 Kj			Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 Kj			Energia: 212.17 Kcal / 886.87 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj											

(06420)
Zsír-,Esz
E:322kcal,T-
U184kcal



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																								
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír																
g			g	g	9.80 g			15.51 g	4.19 g	4.00 g			16.40 g	7.75 g	8.90 g			20.81 g	6.16 g	2.27 g			14.27 g	3.82 g																
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só																
g			g	g	16.84 g			0.04 g	1.09 g	16.01 g			0.04 g	0.05 g	16.67 g			6.28 g	1.06 g	17.71 g			5.36 g	0.24 g																
1,15					1,7,15					1,15					1,15,(12)					1					1															
Ebéd					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma						Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya						Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 571.02 Kcal / 2,386.86 Kj						Energia: 345.20 Kcal / 1,442.94 Kj						Energia: 612.68 Kcal / 2,561.00 Kj						Energia: 695.09 Kcal / 2,905.48 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír														
		g			g	g	27.23 g			33.49 g	5.40 g	14.20 g			17.58 g	5.73 g	55.20 g			29.24 g	5.04 g	35.19 g			47.54 g	14.39 g														
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só														
g			g	g	39.80 g			1.24 g	2.94 g	38.00 g			0.91 g	0.80 g	32.84 g			0.23 g	5.83 g	37.47 g			0.91 g	2.14 g																
1,9					1,3,7,9					10,(12)					1,3,7,15					1					1															
Uzsonna					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 Kj						Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 Kj						Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj						Energia: 262.68 Kcal / 1,098.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír														
		g			g	g	8.16 g			21.71 g	6.87 g	10.28 g			15.63 g	4.19 g	0.75 g			5.95 g	0.45 g	12.36 g			15.07 g	4.03 g														
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só														
g			g	g	15.84 g			4.40 g	1.16 g	17.96 g			0.00 g	1.09 g	15.90 g			9.45 g	0.15 g	19.08 g			0.00 g	1.16 g																
1					1					1					1					1					1															
Tízórai					Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek						Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66						Energia: 271.23 Kcal / 1,133.74						Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23						Energia: 261.87 Kcal / 1,094.62						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					

(06421)
Energiaszeg
ény (25-40-15)

Tízórai



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

gr CH)TEU

Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav															
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																
Szénhidrát			Cukor			Só			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav								
11.38 g			15.72 g			4.21 g			5.58 g			16.61 g			7.77 g			10.48 g			21.02 g			6.18 g			4.21 g			14.52 g			3.83 g								
24.81 g			0.04 g			1.12 g			23.98 g			0.04 g			0.08 g			24.64 g			6.28 g			1.09 g			27.55 g			5.36 g			0.27 g								
1,15									1,7,15									1,15									1,15,(12)									1			1		

Ebéd

Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav															
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																
Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma									Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya									BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt									Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 577.02 Kcal / 2,411.94 Kj									Energia: 345.20 Kcal / 1,442.94 Kj									Energia: 677.64 Kcal / 2,832.54 Kj									Energia: 507.24 Kcal / 2,120.26 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
28.02 g			34.66 g			5.54 g			14.20 g			17.58 g			5.73 g			56.56 g			31.34 g			5.20 g			24.96 g			31.89 g			9.05 g								
37.90 g			0.94 g			3.09 g			38.00 g			0.91 g			0.80 g			43.04 g			0.23 g			6.32 g			38.34 g			1.21 g			1.88 g								
1,9									1,3,7,9									10,(12)									1,3,7,15									1			1		

Uzsonna

Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav															
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																
Natúr joghurt									Kefir poharas									Natúr joghurt									Kefir poharas									Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 220.01 Kcal / 919.64 Kj									Energia: 112.39 Kcal / 469.79 Kj									Energia: 220.01 Kcal / 919.64 Kj									Energia: 112.38 Kcal / 469.75 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
11.56 g			12.24 g			6.64 g			11.56 g			0.34 g			0.19 g			11.56 g			12.24 g			6.64 g			11.56 g			0.34 g			0.18 g								
15.64 g			0.00 g			1.02 g			15.64 g			0.00 g			1.02 g			15.64 g			0.00 g			1.02 g			15.64 g			0.00 g			1.02 g								
7									7									7									7									1			1		

Tízórai

Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav															
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																
Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL DIAB									Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek									Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj									Energia: 168.15 Kcal / 702.87 Kj									Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 Kj									Energia: 211.50 Kcal / 884.07 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav								

(06530) Diab,tejszóJM 15-35-15 g CH



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																																					
			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			3.25 g			9.97 g			8.42 g			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			3.04 g			14.39 g			3.82 g			g			g			g			g			g		
			Szénhidrát			Cukor			Só			8.90 g			20.81 g			6.16 g			Szénhidrát			Cukor			Só			16.61 g			1.10 g			0.24 g			g			g			g			g			g		
			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g					
			16.84 g			0.04 g			1.09 g			15.94 g			0.04 g			0.67 g			16.67 g			6.28 g			1.06 g																										
			1,15						1,15						1,15						1,15,(12)						1						1																				
Ebéd			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves DIAB, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma						Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya						BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórát																																
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 529.30 Kcal / 2,212.47 KJ						Energia: 265.91 Kcal / 1,111.50 KJ						Energia: 612.68 Kcal / 2,561.00 KJ						Energia: 335.10 Kcal / 1,400.72 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
			33.09 g			0.94 g			2.76 g			34.55 g			0.64 g			0.60 g			32.84 g			0.23 g			5.83 g			32.78 g			0.66 g			0.76 g																	
			1,9						1,3,9						10,(12)						1,3,15						1						1																				
Uzsonna			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika																																
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ						Energia: 247.31 Kcal / 1,033.76 KJ						Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ						Energia: 247.53 Kcal / 1,034.68 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
			8.16 g			21.71 g			6.87 g			9.98 g			15.59 g			4.19 g			0.75 g			5.95 g			0.45 g			11.77 g			14.99 g			4.03 g																	
			15.84 g			4.40 g			1.16 g			16.46 g			0.00 g			1.09 g			15.90 g			9.45 g			0.15 g			16.08 g			0.00 g			1.15 g																	
			1						1						1						1						1						1																				
(06610) Diab.GM 25-15-55-25 g CH TTEU																																																					
Tízórai																																																					





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06610) Diab.GM 25- 15-55-25 g CH TTEU	Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 372.07 Kcal / 1,555.25 KJ	Energia: 353.43 Kcal / 1,477.34 KJ	Energia: 415.03 Kcal / 1,734.83 KJ	Energia: 333.94 Kcal / 1,395.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	11.08 g 16.72 g 4.37 g	5.28 g 17.61 g 7.93 g	10.18 g 22.02 g 6.34 g	4.32 g 15.60 g 4.00 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	39.84 g 0.44 g 1.42 g	39.01 g 0.44 g 0.38 g	39.67 g 6.68 g 1.39 g	39.61 g 1.50 g 0.57 g	g g g	g g g	
		15	7,15	15	15,(12)	1	1	
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 743.07 Kcal / 3,106.03 KJ	Energia: 572.37 Kcal / 2,392.51 KJ	Energia: 742.60 Kcal / 3,104.07 KJ	Energia: 768.17 Kcal / 3,210.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	33.95 g 43.33 g 6.51 g	22.18 g 29.82 g 11.83 g	57.93 g 33.45 g 5.37 g	32.33 g 45.74 g 14.67 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	53.68 g 0.64 g 4.27 g	52.15 g 1.22 g 0.43 g	53.25 g 0.23 g 6.82 g	56.78 g 1.70 g 2.97 g	g g g	g g g		
	9	7,9	10,(12)	7,15	1	1		
Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, kígyóuborka, Gluténmentes pékáru	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 348.48 Kcal / 1,456.65 KJ	Energia: 295.94 Kcal / 1,237.03 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: 303.74 Kcal / 1,269.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	8.48 g 22.22 g 7.03 g	10.23 g 16.04 g 4.33 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	12.31 g 15.48 g 4.17 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
g	g	g	25.59 g	4.76 g	1.44 g	24.96 g	0.32 g	1.33 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	26.08 g	0.32 g	1.40 g	g	g	g	g	g	g						
															1						1					

Tízórai

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 Kj			Energia: 235.55 Kcal / 984.60 Kj			Energia: 297.15 Kcal / 1,242.09 Kj			Energia: 216.06 Kcal / 903.13 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
g	g	g	8.84 g	15.67 g	4.28 g	3.04 g	16.56 g	7.84 g	7.94 g	20.97 g	6.25 g	2.08 g	14.55 g	3.91 g	g	g	g	g	g	g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
g	g	g	16.97 g	0.26 g	1.24 g	16.14 g	0.26 g	0.20 g	16.80 g	6.50 g	1.21 g	16.74 g	1.32 g	0.39 g	g	g	g	g	g	g						
			15				7,15				15				15,(12)				1				1			

Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru

Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek

Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez

Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma

Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya

Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt

Ebéd

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 722.38 Kcal / 3,019.55 Kj			Energia: 572.37 Kcal / 2,392.51 Kj			Energia: 710.12 Kcal / 2,968.30 Kj			Energia: 735.01 Kcal / 3,072.34 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
g	g	g	33.83 g	43.30 g	6.50 g	22.18 g	29.82 g	11.83 g	57.25 g	32.39 g	5.29 g	32.01 g	44.98 g	14.61 g	g	g	g	g	g	g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
g	g	g	48.78 g	0.34 g	4.26 g	52.15 g	1.22 g	0.43 g	48.14 g	0.23 g	6.57 g	50.62 g	1.30 g	2.95 g	g	g	g	g	g	g						
			9				7,9				10,(12)				7,15				1				1			

Sertés párizsi, Liga margarin, kígyóuborka, Gluténmentes pékáru

Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika

Diétás péksütemény

Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika

Uzsonna

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 297.38 Kcal / 1,243.05 Kj			Energia: 243.38 Kcal / 1,017.33 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 267.24 Kcal / 1,117.06 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(06620) Diab.GM 15-50-15 g CH



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	0.75 g	5.95 g	0.45 g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g			g								
Szénhidrát	Cukor	Só	7.20 g	21.87 g	6.96 g	8.92 g	15.68 g	4.26 g	Szénhidrát	Cukor	Só	11.40 g	15.23 g	4.12 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
g			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	15.90 g	9.45 g	0.15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g			g								
			15.97 g	4.62 g	1.31 g	15.06 g	0.18 g	1.20 g				19.21 g	0.22 g	1.31 g												
															1						1					

(06630)
Diab.GM 20-
45-20 g CH

Tízórai

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 281.93 Kcal / 1,178.47 Kj			Energia: 263.29 Kcal / 1,100.55 Kj			Energia: 324.89 Kcal / 1,358.04 Kj			Energia: 243.80 Kcal / 1,019.08 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	9.53 g	15.86 g	4.32 g	3.73 g	16.75 g	7.88 g	8.63 g	21.16 g	6.29 g	2.77 g	14.74 g	3.95 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	22.19 g	0.34 g	1.31 g	21.36 g	0.34 g	0.27 g	22.02 g	6.58 g	1.28 g	21.96 g	1.40 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g
			15	7,15			15			15,(12)			1	1						

Ebéd

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 722.38 Kcal / 3,019.55 Kj			Energia: 539.22 Kcal / 2,253.94 Kj			Energia: 677.64 Kcal / 2,832.54 Kj			Energia: 701.86 Kcal / 2,933.77 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	33.83 g	43.30 g	6.50 g	21.86 g	29.06 g	11.77 g	56.56 g	31.34 g	5.20 g	31.69 g	44.22 g	14.55 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	48.78 g	0.34 g	4.26 g	45.99 g	0.82 g	0.41 g	43.04 g	0.23 g	6.32 g	44.46 g	0.90 g	2.93 g	g	g	g	g	g	g
			9	7,9			10,(12)			7,15			1	1						



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06630) Diab.GM 20-45-20 g CH	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, kigyóuborka, Gluténmentes pékáru	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 325.12 Kcal / 1,359.00 KJ	Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: 273.37 Kcal / 1,142.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		7.89 g 22.06 g 7.00 g	9.47 g 15.83 g 4.29 g	0.90 g 7.14 g 0.54 g	11.55 g 15.27 g 4.13 g	g g g	g g g	
		21.19 g 4.70 g 1.38 g	19.24 g 0.24 g 1.26 g	19.08 g 11.34 g 0.18 g	20.36 g 0.24 g 1.33 g	g g g	g g g	
						1	1	
(06650) Diab.GM 20-35-10 g CH	Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 281.93 Kcal / 1,178.47 KJ	Energia: 263.29 Kcal / 1,100.55 KJ	Energia: 324.89 Kcal / 1,358.04 KJ	Energia: 243.80 Kcal / 1,019.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		9.53 g 15.86 g 4.32 g	3.73 g 16.75 g 7.88 g	8.63 g 21.16 g 6.29 g	2.77 g 14.74 g 3.95 g	g g g	g g g	
		22.19 g 0.34 g 1.31 g	21.36 g 0.34 g 0.27 g	22.02 g 6.58 g 1.28 g	21.96 g 1.40 g 0.46 g	g g g	g g g	
		15	7,15	15	15,(12)	1	1	
Ebéd			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 615.65 Kcal / 2,573.42 KJ	Energia: 428.53 Kcal / 1,791.26 KJ	Energia: 645.16 Kcal / 2,696.77 KJ	Energia: 580.53 Kcal / 2,426.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	30.30 g	38.39 g	5.94 g	18.51 g	23.90 g	10.52 g	55.88 g	30.29 g	5.12 g	26.68 g	36.36 g	12.46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
			36.89 g	0.34 g	3.59 g	33.59 g	0.41 g	0.32 g	37.94 g	0.23 g	6.07 g	37.02 g	0.88 g	2.17 g						
			9			7,9			10,(12)			7,15			1			1		

Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 271.10 Kcal / 1,133.20 Kj			Energia: 222.35 Kcal / 929.42 Kj			Energia: 81.24 Kcal / 339.58 Kj			Energia: 219.35 Kcal / 916.88 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				6.55 g	21.69 g	6.92 g	8.40 g	15.53 g	4.22 g	0.45 g	3.57 g	0.27 g	10.21 g	14.90 g	4.05 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			11.02 g	4.55 g	1.25 g	11.10 g	0.12 g	1.15 g	9.54 g	5.67 g	0.09 g	10.18 g	0.09 g	1.19 g	g	g	g	g	g	g	
															1			1			

(06660) Diab. GM 15-35-15 g CH

Tízórai				Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 Kj			Energia: 235.55 Kcal / 984.60 Kj			Energia: 297.15 Kcal / 1,242.09 Kj			Energia: 216.06 Kcal / 903.13 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				8.84 g	15.67 g	4.28 g	3.04 g	16.56 g	7.84 g	7.94 g	20.97 g	6.25 g	2.08 g	14.55 g	3.91 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			16.97 g	0.26 g	1.24 g	16.14 g	0.26 g	0.20 g	16.80 g	6.50 g	1.21 g	16.74 g	1.32 g	0.39 g	g	g	g	g	g	g	
			15			7,15			15			15,(12)			1			1			





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06660) Diab. GM 15-35-15 g CH	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 588.97 Kcal / 2,461.89 Kj	Energia: 428.53 Kcal / 1,791.26 Kj	Energia: 645.16 Kcal / 2,696.77 Kj	Energia: 644.98 Kcal / 2,696.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	29.42 g 37.16 g 5.80 g	18.51 g 23.90 g 10.52 g	55.88 g 30.29 g 5.12 g	30.31 g 41.62 g 14.21 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	33.91 g 0.34 g 3.42 g	33.59 g 0.41 g 0.32 g	37.94 g 0.23 g 6.07 g	37.59 g 0.88 g 2.18 g	g g g	g g g	
		9	7,9	10,(12)	7,15	1	1	
	Uzsonna		Sertés párizsi, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 297.38 Kcal / 1,243.05 Kj	Energia: 243.38 Kcal / 1,017.33 Kj	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj	Energia: 267.24 Kcal / 1,117.06 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
g g g		7.20 g 21.87 g 6.96 g	8.92 g 15.68 g 4.26 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	11.40 g 15.23 g 4.12 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	15.97 g 4.62 g 1.31 g	15.06 g 0.18 g 1.20 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	19.21 g 0.22 g 1.31 g	g g g	g g g		
					1	1		
(06680) Diab,GM 15- 40-15 g CH	Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 Kj	Energia: 235.55 Kcal / 984.60 Kj	Energia: 297.15 Kcal / 1,242.09 Kj	Energia: 216.06 Kcal / 903.13 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	3.04 g 16.56 g 7.84 g	3.04 g 16.56 g 7.84 g	3.04 g 16.56 g 7.84 g	2.08 g 14.55 g 3.91 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Szénhidrát	Cukor	Só	8.84 g	15.67 g	4.28 g	Szénhidrát	Cukor	Só	7.94 g	20.97 g	6.25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	16.14 g	0.26 g	0.20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	16.74 g	1.32 g	0.39 g	g	g	g	g	g	g			
				16.97 g	0.26 g	1.24 g				16.80 g	6.50 g	1.21 g												
	15			7,15			15			15,(12)			1			1								
Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 669.02 Kcal / 2,796.50 Kj			Energia: 487.53 Kcal / 2,037.88 Kj			Energia: 677.64 Kcal / 2,832.54 Kj			Energia: 678.13 Kcal / 2,834.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	32.07 g	40.84 g	6.22 g	19.84 g	26.13 g	10.97 g	56.56 g	31.34 g	5.20 g	30.63 g	42.38 g	14.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	42.84 g	0.34 g	3.92 g	41.83 g	0.81 g	0.36 g	43.04 g	0.23 g	6.32 g	43.75 g	1.28 g	2.20 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	9			7,9			10,(12)			7,15			1			1								
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, kigyóuborka, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 297.38 Kcal / 1,243.05 Kj			Energia: 243.38 Kcal / 1,017.33 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 267.24 Kcal / 1,117.06 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	7.20 g	21.87 g	6.96 g	8.92 g	15.68 g	4.26 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.40 g	15.23 g	4.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	15.97 g	4.62 g	1.31 g	15.06 g	0.18 g	1.20 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	19.21 g	0.22 g	1.31 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
													1			1								
Tízórai				Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 91.43 Kcal / 382.18 Kj			Energia: 102.41 Kcal / 428.07 Kj			Energia: 99.43 Kcal / 415.62 Kj			Energia: 100.82 Kcal / 421.43 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					

(06690)
Diab.ESZ100-
400-100 GM



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.																																									
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																	
g			g			g			g			g			g			g			g			g																	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																	
g			g			g			g			g			g			g			g			g																	
15						7,15						15						15,(12)						1			1														
Ebéd						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez						Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma						Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya						BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt																	
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 390.61 Kcal / 1,632.75 Kj						Energia: 380.55 Kcal / 1,590.70 Kj						Energia: 394.70 Kcal / 1,649.85 Kj						Energia: 431.25 Kcal / 1,802.63 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
						Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
						g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g								
9						7,9						10,(12)						7,15						1			1														
Uzsonna						Sertés párizsi, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru						Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika						Diétás péksütemény						Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika																	
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 97.02 Kcal / 405.54 Kj						Energia: 107.97 Kcal / 451.31 Kj						Energia: 81.24 Kcal / 339.58 Kj						Energia: 90.17 Kcal / 376.91 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
						Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
						g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g								
																								1			1														
Ebéd						Szilvaleves, Rántott sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás						Kerti zöldségleves, Zöldség pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Kenyér, PKU						Hamis gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Kenyér, PKU, Alma						Zöldségleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya						BrokkolikréMLEves, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz gombával, Főtt tészta, Növényi sajt szórát											
						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: 97.02 Kcal / 405.54 Kj						Energia: 107.97 Kcal / 451.31 Kj						Energia: 81.24 Kcal / 339.58 Kj						Energia: 90.17 Kcal / 376.91 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
						Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
						g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g											

(05050) PKU

Ebéd



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Energia: 1,700.50 Kcal / 7,108.09 Kj			Energia: 602.78 Kcal / 2,519.62 Kj			Energia: 744.56 Kcal / 3,112.26 Kj			Energia: 673.39 Kcal / 2,814.77 Kj			Energia: 612.16 Kcal / 2,558.83 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	43.90 g	97.00 g	26.35 g	12.84 g	32.59 g	3.66 g	6.53 g	16.86 g	1.98 g	14.80 g	21.25 g	3.36 g	15.62 g	18.31 g	2.39 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	160.42 g	26.97 g	4.51 g	63.41 g	2.00 g	3.91 g	139.08 g	12.04 g	1.10 g	105.90 g	0.04 g	5.33 g	94.94 g	5.37 g	2.25 g	g	g	g	g	g	g
	1,3,7,10,(12)			1,9,(7)			1,3,9,(7)			1,3			1,3,9,(7)			1			1		
Tízórai				Vaníliás rizstej, Liga margarin, Kenyér, PKU			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Kenyér, PKU			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Kenyér, PKU, Jégcsapretek			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Kenyér, PKU								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 523.10 Kcal / 2,186.56 Kj			Energia: 436.70 Kcal / 1,825.41 Kj			Energia: 442.35 Kcal / 1,849.02 Kj			Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	g	g	g	1.32 g	20.28 g	4.34 g	1.82 g	20.97 g	4.93 g	2.26 g	21.01 g	4.94 g	1.68 g	20.28 g	4.33 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	81.78 g	33.95 g	1.04 g	59.16 g	21.96 g	1.29 g	60.21 g	28.20 g	1.31 g	75.40 g	24.60 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	
	1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7),(12)			1			1		
Uzsonna				Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, kigyóuborka, Kenyér, PKU			Brokkolikrém, Kenyér, PKU, paprika			MIMEN piskóta kocka			Növényi szendvicssaláta, Kenyér, PKU, paprika								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 327.23 Kcal / 1,367.82 Kj			Energia: 357.11 Kcal / 1,492.72 Kj			Energia: 239.12 Kcal / 999.52 Kj			Energia: 292.33 Kcal / 1,221.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	g	g	g	1.62 g	18.15 g	4.28 g	2.21 g	21.07 g	4.93 g	0.87 g	20.22 g	1.51 g	2.10 g	13.14 g	8.58 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	38.56 g	6.38 g	1.05 g	38.82 g	1.98 g	1.09 g	13.65 g	0.00 g	0.10 g	41.00 g	1.98 g	1.48 g	g	g	g	g	g	g	
	1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1			1					





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05080) Fehér,kálium ,foszfor,kr.ve seelégt.	Ebéd	Szilvaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Zöldség pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Hamis gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Köles	BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Bolognai szósz gombával , Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Tárkonyos zöldségleves , Burgonyás tészta, Csemege uborka	Francia hagymaleves, Cigánypecsenye, Hagymás tört burgonya, Vegyes vágott
		Energia: 947.98 Kcal / 3,962.56 KJ	Energia: 753.52 Kcal / 3,149.71 KJ	Energia: 802.42 Kcal / 3,354.12 KJ	Energia: 706.64 Kcal / 2,953.76 KJ	Energia: 665.89 Kcal / 2,783.42 KJ	Energia: 597.57 Kcal / 2,497.84 KJ	Energia: 1,414.52 Kcal / 5,912.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 18.22 g 24.90 g 11.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 16.44 g 29.84 g 3.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 27.43 g 26.12 g 9.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 38.66 g 21.15 g 3.86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 27.23 g 16.54 g 1.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 18.11 g 12.37 g 1.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 31.12 g 107.83 g 36.21 g
		Szénhidrát Cukor Só 161.42 g 27.18 g 3.03 g	Szénhidrát Cukor Só 103.06 g 3.02 g 3.11 g	Szénhidrát Cukor Só 112.61 g 10.01 g 0.48 g	Szénhidrát Cukor Só 89.70 g 4.08 g 6.14 g	Szénhidrát Cukor Só 101.11 g 5.01 g 2.31 g	Szénhidrát Cukor Só 102.45 g 0.02 g 6.58 g	Szénhidrát Cukor Só 77.55 g 0.00 g 10.25 g
		1,3,7,10,(12)	1,9	1,3,7,9	1,3,9,10,(12)	1,7,9,(3)	1,7,9,15,(3),(12)	1,15,(10),(12)
(05082) Fehér,kálium ,foszfor,kr.ve seel 4-6	Ebéd	Szilvaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Zöldség pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Hamis gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Köles	BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Bolognai szósz gombával , Főtt tészta , Növényi sajt szórat		
		Energia: 947.98 Kcal / 3,962.56 KJ	Energia: 483.71 Kcal / 2,021.91 KJ	Energia: 669.44 Kcal / 2,798.26 KJ	Energia: 656.64 Kcal / 2,744.76 KJ	Energia: 427.25 Kcal / 1,785.91 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 18.22 g 24.90 g 11.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10.09 g 23.02 g 2.64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23.67 g 14.54 g 5.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 36.69 g 20.54 g 3.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 17.09 g 8.78 g 1.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 161.42 g 27.18 g 3.03 g	Szénhidrát Cukor Só 57.84 g 1.51 g 1.84 g	Szénhidrát Cukor Só 109.51 g 10.00 g 4.25 g	Szénhidrát Cukor Só 80.63 g 4.06 g 4.68 g	Szénhidrát Cukor Só 69.46 g 2.52 g 5.23 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,3,7,10,(12)	1,9	1,3,7,9	1,3,9,10,(12)	1,7,9,(3)	1	1





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(05083) Fehér,kálium ,foszfor,kr.ve seel7-14	Ebéd	Szilvaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Zöldség pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Hamis gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Köles	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz gombával , Főtt tészta, Növényi sajt szórát				
		Energia: 947.98 Kcal / 3,962.56 KJ	Energia: 643.94 Kcal / 2,691.67 KJ	Energia: 765.99 Kcal / 3,201.84 KJ	Energia: 673.90 Kcal / 2,816.90 KJ	Energia: 505.33 Kcal / 2,112.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 18.22 g 24.90 g 11.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12.53 g 25.31 g 2.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 27.53 g 18.50 g 6.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 37.34 g 20.74 g 3.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20.24 g 10.80 g 1.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g		
		Szénhidrát Cukor Só 161.42 g 27.18 g 3.03 g	Szénhidrát Cukor Só 89.75 g 3.02 g 2.20 g	Szénhidrát Cukor Só 120.73 g 10.00 g 0.42 g	Szénhidrát Cukor Só 83.74 g 4.06 g 5.24 g	Szénhidrát Cukor Só 81.20 g 3.03 g 1.73 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
		1,3,7,10,(12)	1,9	1,3,7,9	1,3,9,10,(12)	1,7,9,(3)	1	1		
(05084) Fehér,kálium ,foszfor,kr.ve see15-18	Ebéd	Szilvaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Zöldség pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Hamis gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Daragaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Köles	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz gombával , Főtt tészta, Növényi sajt szórát				
		Energia: 947.98 Kcal / 3,962.56 KJ	Energia: 753.52 Kcal / 3,149.71 KJ	Energia: 767.34 Kcal / 3,207.48 KJ	Energia: 706.64 Kcal / 2,953.76 KJ	Energia: 665.89 Kcal / 2,783.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 18.22 g 24.90 g 11.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 16.44 g 29.84 g 3.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 26.58 g 25.04 g 9.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 38.66 g 21.15 g 3.86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 27.23 g 16.54 g 1.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g		
		Szénhidrát Cukor Só 161.42 g 27.18 g 3.03 g	Szénhidrát Cukor Só 103.06 g 3.02 g 3.11 g	Szénhidrát Cukor Só 107.23 g 10.01 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 89.70 g 4.08 g 6.14 g	Szénhidrát Cukor Só 101.11 g 5.01 g 2.31 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
		1,3,7,10,(12)	1,9	1,3,7,9	1,3,9,10,(12)	1,7,9,(3)	1	1		





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05800) GM, TM, OM, h al, citrus	Ebéd	Szilvaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Kukoricagaluska leves, Mézes- mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: 798.73 Kcal / 3,338.69 KJ	Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52 KJ	Energia: 959.35 Kcal / 4,010.08 KJ	Energia: 583.17 Kcal / 2,437.65 KJ	Energia: 868.48 Kcal / 3,630.25 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.11 g 22.45 g 10.89 g	31.17 g 44.55 g 7.02 g	26.50 g 21.37 g 3.20 g	34.02 g 19.80 g 3.66 g	26.77 g 42.75 g 10.41 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	135.86 g 27.18 g 2.45 g	68.04 g 3.04 g 4.10 g	162.22 g 17.05 g 2.57 g	67.23 g 4.05 g 5.99 g	93.67 g 4.10 g 2.47 g	g g g	g g g	
	7,10,(12)	9	9	10,(12)	15	1	1	
	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 KJ	Energia: 547.70 Kcal / 2,289.39 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 633.41 Kcal / 2,647.65 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	16.20 g 16.56 g 4.41 g	12.74 g 12.83 g 4.44 g	12.08 g 23.28 g 6.95 g	10.30 g 25.42 g 7.08 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	57.88 g 0.80 g 1.90 g	87.83 g 0.80 g 1.16 g	55.16 g 0.80 g 1.89 g	83.26 g 0.80 g 1.21 g	g g g	g g g		
					1	1		
Tízórai		Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92	Energia: 477.27 Kcal / 1,994.99	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82	Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.16 g	11.66 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g																								
	99.58 g	32.77 g	0.90 g	78.84 g	20.78 g	1.34 g	76.57 g	27.02 g	1.72 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g																								
	(12)												1				1																			
Uzsonna				Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika																							
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	12.48 g	23.32 g	7.25 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.68 g	16.68 g	4.41 g																								
	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	59.08 g	0.80 g	1.82 g																								
	(12)												1				1																			
Vacsora				Almalé, Sült szalonna, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Tavaszi rizseshús			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta, Uborkasaláta																							
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 2,066.75 Kcal / 8,639.02 Kj			Energia: 477.77 Kcal / 1,997.08 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 520.50 Kcal / 2,175.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	39.83 g	157.89 g	58.23 g	27.32 g	17.71 g	4.12 g	7.37 g	15.44 g	2.19 g	25.89 g	13.05 g	1.90 g																								
	111.80 g	0.80 g	8.01 g	49.97 g	0.00 g	0.64 g	39.11 g	0.20 g	3.11 g	73.61 g	9.99 g	3.50 g																								
	(12)												3				1				1															



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06540) Diab. 160 gCh,fehérjes z 60g, sóSZ	Ebéd	Szilvaleves, Rántott sajt MIMEN, Bulgur köret, Céklasaláta	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves burg.M, Túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	MálnakréMLEVES, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kerti zöldségleves, Rakott brokkoli gerslivel, Teljes kiőrlésű kenyér	Zselici húsos leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás	Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Párolt quinoa, Céklasaláta , Alma
		Energia: 442.46 Kcal / 1,849.48 KJ	Energia: 817.60 Kcal / 3,417.57 KJ	Energia: 563.63 Kcal / 2,355.97 KJ	Energia: 666.08 Kcal / 2,784.21 KJ	Energia: 749.26 Kcal / 3,131.91 KJ	Energia: 468.24 Kcal / 1,957.24 KJ	Energia: 970.53 Kcal / 4,056.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.18 g 13.27 g 6.64 g	39.61 g 49.19 g 14.78 g	27.45 g 28.31 g 6.82 g	57.11 g 22.22 g 4.00 g	35.81 g 41.41 g 12.78 g	25.48 g 13.83 g 3.58 g	28.81 g 65.61 g 8.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.93 g 20.98 g 2.30 g	62.98 g 1.27 g 4.15 g	59.14 g 1.52 g 1.43 g	58.40 g 14.22 g 5.80 g	58.03 g 0.04 g 6.03 g	60.27 g 0.02 g 2.64 g	61.83 g 0.02 g 5.30 g		
	1,7,15,(12)	1,3,7,9,15	1,3,7,9	15,(10)	1,7,9	3,7,9,15	1,4,7,9	
(06800) Diab., epekimélő 180 g CH	Ebéd	Szilvaleves, Rántott sajt MIMEN, Bulgur köret, Céklasaláta	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves burg.M, Túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	MálnakréMLEVES, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kerti zöldségleves, Rakott brokkoli gerslivel, Teljes kiőrlésű kenyér	Zselici húsos leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás	Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Párolt quinoa, Céklasaláta , Alma
		Energia: 442.46 Kcal / 1,849.48 KJ	Energia: 817.60 Kcal / 3,417.57 KJ	Energia: 563.63 Kcal / 2,355.97 KJ	Energia: 666.08 Kcal / 2,784.21 KJ	Energia: 749.26 Kcal / 3,131.91 KJ	Energia: 468.24 Kcal / 1,957.24 KJ	Energia: 970.53 Kcal / 4,056.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.18 g 13.27 g 6.64 g	39.61 g 49.19 g 14.78 g	27.45 g 28.31 g 6.82 g	57.11 g 22.22 g 4.00 g	35.81 g 41.41 g 12.78 g	25.48 g 13.83 g 3.58 g	28.81 g 65.61 g 8.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.93 g 20.98 g 2.30 g	62.98 g 1.27 g 4.15 g	59.14 g 1.52 g 1.43 g	58.40 g 14.22 g 5.80 g	58.03 g 0.04 g 6.03 g	60.27 g 0.02 g 2.64 g	61.83 g 0.02 g 5.30 g		
	1,7,15,(12)	1,3,7,9,15	1,3,7,9	15,(10)	1,7,9	3,7,9,15	1,4,7,9	
(06810) Diab., epekimélő 60 -65 g CH-	Ebéd	Szilvaleves, Rántott sajt MIMEN, Bulgur köret, Céklasaláta	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves burg.M, Túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	MálnakréMLEVES, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Kerti zöldségleves, Rakott brokkoli gerslivel, Teljes kiőrlésű kenyér	Zselici húsos leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás	Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Párolt quinoa, Céklasaláta , Alma
		Energia: 442.46 Kcal / 1,849.48 KJ	Energia: 817.60 Kcal / 3,417.57 KJ	Energia: 563.63 Kcal / 2,355.97 KJ	Energia: 666.08 Kcal / 2,784.21 KJ	Energia: 749.26 Kcal / 3,131.91 KJ	Energia: 468.24 Kcal / 1,957.24 KJ	Energia: 970.53 Kcal / 4,056.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.18 g 13.27 g 6.64 g	39.61 g 49.19 g 14.78 g	27.45 g 28.31 g 6.82 g	57.11 g 22.22 g 4.00 g	35.81 g 41.41 g 12.78 g	25.48 g 13.83 g 3.58 g	28.81 g 65.61 g 8.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.93 g 20.98 g 2.30 g	62.98 g 1.27 g 4.15 g	59.14 g 1.52 g 1.43 g	58.40 g 14.22 g 5.80 g	58.03 g 0.04 g 6.03 g	60.27 g 0.02 g 2.64 g	61.83 g 0.02 g 5.30 g		
	1,7,15,(12)	1,3,7,9,15	1,3,7,9	15,(10)	1,7,9	3,7,9,15	1,4,7,9	



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

GYŐR

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15.18 g	13.27 g	6.64 g	39.61 g	49.19 g	14.78 g	27.45 g	28.31 g	6.82 g	57.11 g	22.22 g	4.00 g	35.81 g	41.41 g	12.78 g	25.48 g	13.83 g	3.58 g	28.81 g	65.61 g	8.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.93 g	20.98 g	2.30 g	62.98 g	1.27 g	4.15 g	59.14 g	1.52 g	1.43 g	58.40 g	14.22 g	5.80 g	58.03 g	0.04 g	6.03 g	60.27 g	0.02 g	2.64 g	61.83 g	0.02 g	5.30 g
1,7,15,(12)			1,3,7,9,15			1,3,7,9			15,(10)			1,7,9			3,7,9,15			1,4,7,9		

(05910)
GM,TO,hüv,ri
zs,kuk,burgo
nya

Ebéd

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52 Kj			Energia: 802.54 Kcal / 3,354.62 Kj			Energia: 919.56 Kcal / 3,843.76 Kj			Energia: 713.30 Kcal / 2,981.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	31.17 g	44.55 g	7.02 g	28.27 g	31.34 g	11.01 g	60.68 g	44.16 g	7.52 g	31.80 g	48.88 g	14.88 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	68.04 g	3.04 g	4.10 g	99.64 g	13.07 g	0.55 g	69.46 g	0.01 g	6.54 g	37.02 g	0.18 g	2.99 g	g	g	g	g	g	g
9			7			7,15			1			1								

9

7

7,15

1

1

(05912)
GM,TO,hüv,ri
zs,kuk,burgo
nya4-6

Ebéd

Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 Kj			Energia: 478.88 Kcal / 2,001.72 Kj			Energia: 659.48 Kcal / 2,756.63 Kj			Energia: 395.17 Kcal / 1,651.81 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	16.36 g	23.80 g	3.72 g	16.22 g	18.03 g	5.99 g	34.62 g	28.48 g	4.74 g	17.45 g	27.21 g	8.31 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	35.04 g	1.52 g	2.26 g	61.51 g	11.55 g	0.31 g	65.74 g	0.01 g	4.26 g	20.49 g	0.12 g	1.62 g	g	g	g	g	g	g
9			7			7,15			1			1								

9

7

7,15

1

1



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05913) GM,TO,hüv,ri zs,kuk,burgo nya7-14	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Zöldségleves, Levesbetét Éden, Sült csirkecomb, Köles	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 587.66 Kcal / 2,456.42 KJ	Energia: 649.61 Kcal / 2,715.37 KJ	Energia: 670.73 Kcal / 2,803.65 KJ	Energia: 450.69 Kcal / 1,883.88 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	20.07 g 28.60 g 4.45 g	20.38 g 22.48 g 7.86 g	34.80 g 29.43 g 4.86 g	19.73 g 31.11 g 9.32 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	61.60 g 3.02 g 2.72 g	89.51 g 13.05 g 0.38 g	66.28 g 0.01 g 4.46 g	23.22 g 0.12 g 1.86 g	g g g	g g g		
	9	7	7,15	1	1			
(05914) GM,TO,hüv,ri zs,kuk,burgo nya 15-18	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Zöldségleves, Levesbetét Éden, Sült csirkecomb, Köles	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 776.41 Kcal / 3,245.39 KJ	Energia: 760.21 Kcal / 3,177.68 KJ	Energia: 897.05 Kcal / 3,749.67 KJ	Energia: 690.55 Kcal / 2,886.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	30.74 g 42.48 g 6.86 g	25.63 g 29.53 g 10.60 g	60.32 g 42.25 g 7.28 g	31.25 g 47.84 g 14.74 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	66.79 g 3.03 g 3.68 g	95.89 g 13.07 g 0.51 g	68.37 g 0.01 g 6.13 g	34.27 g 0.17 g 2.69 g	g g g	g g g		
	9	7	7,15	1	1			
(06070) GM,TM,To,ri zs,kuk,hiszta min	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa-főzelék	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma	Zöldségleves, Levesbetét Éden, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 660.93 Kcal / 2,762.69 KJ	Energia: 392.18 Kcal / 1,639.31 KJ	Energia: 763.17 Kcal / 3,190.05 KJ	Energia: 526.56 Kcal / 2,201.02 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		
	9	7	7,15	1	1			





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

g	g	g	27.75 g	39.95 g	6.45 g	14.74 g	16.68 g	2.53 g	58.38 g	32.79 g	5.95 g	19.32 g	36.61 g	8.41 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	46.93 g	10.03 g	3.96 g	44.58 g	10.12 g	0.45 g	58.93 g	0.06 g	7.14 g	30.89 g	0.18 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9															1			1					

(06072)
GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 4-6

Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépafozelék			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma			Zöldségleves, Levesbetét Éden, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat											
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 360.03 Kcal / 1,504.93 KJ			Energia: 261.02 Kcal / 1,091.06 KJ			Energia: 455.60 Kcal / 1,904.41 KJ			Energia: 283.94 Kcal / 1,186.87 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	14.36 g	20.94 g	3.35 g	7.85 g	10.15 g	1.37 g	30.65 g	18.97 g	3.44 g	9.96 g	19.71 g	4.31 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.12 g	6.31 g	2.18 g	33.66 g	10.09 g	0.26 g	40.71 g	0.04 g	4.13 g	17.32 g	0.12 g	0.97 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9															(7)			1			1			

(06073)
GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 7-14

Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépafozelék			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma			Zöldségleves, Levesbetét Éden, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat											
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 430.65 Kcal / 1,800.12 KJ			Energia: 289.57 Kcal / 1,210.40 KJ			Energia: 485.66 Kcal / 2,030.06 KJ			Energia: 330.65 Kcal / 1,382.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	17.20 g	25.08 g	4.01 g	9.24 g	11.66 g	1.61 g	31.32 g	19.96 g	3.55 g	11.74 g	23.13 g	5.13 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	33.51 g	7.51 g	2.61 g	35.95 g	10.09 g	0.29 g	45.37 g	0.04 g	4.54 g	19.45 g	0.12 g	1.16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9															(7)			1			1			

(06074)
GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 15-18

Ebéd				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépafozelék			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma			Zöldségleves, Levesbetét Éden, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya			BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat											
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 636.02 Kcal / 2,658.56 KJ			Energia: 349.85 Kcal / 1,462.37 KJ			Energia: 740.54 Kcal / 3,095.46 KJ			Energia: 503.81 Kcal / 2,105.93 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9															(7)			1			1			



Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
g	g	g	27.32 g	37.88 g	6.29 g	12.10 g	14.87 g	2.12 g	58.09 g	30.87 g	5.73 g	18.77 g	35.57 g	8.27 g	g	g	g	g	g	g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
g	g	g	45.68 g	10.02 g	3.54 g	40.83 g	10.12 g	0.41 g	57.74 g	0.05 g	6.73 g	28.14 g	0.17 g	1.60 g	g	g	g	g	g	g				
9															1					1				

(06109) Diab.
120 g CH

Ebéd

Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 1,223.56 Kcal / 5,114.48 KJ			Energia: 1,038.19 Kcal / 4,339.63 KJ			Energia: 1,357.51 Kcal / 5,674.39 KJ			Energia: 1,356.14 Kcal / 5,668.67 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	50.52 g	59.93 g	9.37 g	42.48 g	53.57 g	14.75 g	92.01 g	58.07 g	8.67 g	62.66 g	81.93 g	20.19 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	118.80 g	3.65 g	5.53 g	117.77 g	3.33 g	2.76 g	118.15 g	0.35 g	12.10 g	119.62 g	3.96 g	4.67 g	g	g	g	g	g	g
1,9			1,3,7,9			10,(12)			1,3,7,15			1			1					

(06599) Diab,
GM- 70 g CH

Ebéd

Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 805.12 Kcal / 3,365.40 KJ			Energia: 671.85 Kcal / 2,808.33 KJ			Energia: 872.52 Kcal / 3,647.13 KJ			Energia: 834.49 Kcal / 3,488.17 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	34.31 g	43.42 g	6.52 g	23.14 g	32.09 g	12.00 g	60.66 g	37.66 g	5.70 g	32.97 g	47.25 g	14.78 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	68.39 g	1.54 g	4.28 g	70.63 g	2.42 g	0.48 g	73.66 g	0.23 g	7.82 g	69.10 g	2.50 g	3.00 g	g	g	g	g	g	g
9			7,9			10,(12)			7,15			1			1					





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
(06600) Diab GM 60 g CH	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 784.44 Kcal / 3,278.96 KJ			Energia: 622.11 Kcal / 2,600.42 KJ			Energia: 775.08 Kcal / 3,239.83 KJ			Energia: 801.33 Kcal / 3,349.56 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	34.19 g	43.39 g	6.51 g	22.66 g	30.96 g	11.92 g	58.61 g	34.50 g	5.45 g	32.65 g	46.50 g	14.73 g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	63.49 g	1.24 g	4.28 g	61.39 g	1.82 g	0.46 g	58.35 g	0.23 g	7.07 g	62.94 g	2.10 g	2.99 g	g	g	g				
		9			7,9			10,(12)			7,15			1			1				
(06670) Diab, GM-65 g CH	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 805.12 Kcal / 3,365.40 KJ			Energia: 638.69 Kcal / 2,669.72 KJ			Energia: 807.56 Kcal / 3,375.60 KJ			Energia: 801.33 Kcal / 3,349.56 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	34.31 g	43.42 g	6.52 g	22.82 g	31.34 g	11.95 g	59.29 g	35.55 g	5.53 g	32.65 g	46.50 g	14.73 g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	68.39 g	1.54 g	4.28 g	64.47 g	2.02 g	0.47 g	63.45 g	0.23 g	7.32 g	62.94 g	2.10 g	2.99 g	g	g	g				
		9			7,9			10,(12)			7,15			1			1				
(06700) Diab.GM, TM 80 g CH	Ebéd		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Alma	Zöldségleves, Mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 885.17 Kcal / 3,700.01 KJ			Energia: 567.80 Kcal / 2,373.40 KJ			Energia: 937.48 Kcal / 3,918.67 KJ			Energia: 802.16 Kcal / 3,353.03 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	36.95 g	47.10 g	6.94 g	11.77 g	20.01 g	3.73 g	62.02 g	39.77 g	5.86 g	26.13 g	41.23 g	10.29 g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	68.39 g	1.54 g	4.28 g	64.47 g	2.02 g	0.47 g	63.45 g	0.23 g	7.32 g	62.94 g	2.10 g	2.99 g	g	g	g				
		9			7,9			10,(12)			7,15			1			1				





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	g	g	g	77.31 g	1.54 g	4.77 g	83.07 g	3.67 g	0.48 g	83.87 g	0.23 g	8.32 g	81.35 g	3.30 g	2.43 g	g	g	g	g	g	g
	9			9			10,(12)			15			1			1					

.....

Élelmezésvezető

