

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény</b>	<b>Reggeli</b>	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	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: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 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	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 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	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	
	<b>Tízórai</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	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: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 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	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 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	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék	Fokhagymakrémlév es, Pusztaörkölt burgonyával	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás	Magyaros burgonyaleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta	Karalábéleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya	
	Energia: 738.55 Kcal / 3,087.14 KJ	Energia: 905.51 Kcal / 3,785.03 KJ	Energia: 832.28 Kcal / 3,478.93 KJ	Energia: 827.62 Kcal / 3,459.45 KJ	Energia: 930.56 Kcal / 3,889.74 KJ	Energia: 645.98 Kcal / 2,700.20 KJ	Energia: 751.83 Kcal / 3,142.65 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	
	20.26 g 11.79 g 2.47 g	27.60 g 48.95 g 12.56 g	29.91 g 47.22 g 13.03 g	41.04 g 18.72 g 3.29 g	35.45 g 33.55 g 6.91 g	25.19 g 23.26 g 9.32 g	60.73 g 26.91 g 6.90 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
137.30 g 36.19 g 2.40 g	87.12 g 15.01 g 6.47 g	70.75 g 0.02 g 3.24 g	122.70 g 14.99 g 2.27 g	119.55 g 14.99 g 10.41 g	82.93 g 0.01 g 2.90 g	67.20 g 0.28 g 6.26 g		
1,3,9,(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,(3)	1,3,7,9	1,7,9,(3)	1,7,9,(10)		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																
<b>(05000)</b> <b>PÉPES, zsír,</b> <b>rost,</b> <b>fűszerszegény</b>	<b>Uzsonna</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	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: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 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	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
	<b>Vacsora</b>	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	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, 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: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 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	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g				
<b>(05002)</b> <b>PÉPES, zsír,</b> <b>rost, fűszerszegény4-6</b>	<b>Reggeli</b>	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	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: 231.63 Kcal / 968.21 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	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				



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05002) PÉPES, zsír, r ost, fűszersze gény4-6</b>	<b>Tízórai</b>	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		
	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
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor		Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék		Fokhagymakrémev es, Pusztaörkölt burgonyával		Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor		Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás												
		Energia: 412.46 Kcal / 1,724.08 KJ		Energia: 645.46 Kcal / 2,698.02 KJ		Energia: 427.30 Kcal / 1,786.11 KJ		Energia: 491.19 Kcal / 2,053.17 KJ		Energia: 536.86 Kcal / 2,244.07 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			
		12.02 g	6.14 g	1.38 g	23.40 g	35.71 g	10.07 g	16.00 g	20.45 g	6.14 g	22.40 g	9.78 g	1.69 g	19.26 g	17.92 g	3.63 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só		
	77.02 g		18.10 g	11.18 g	56.54 g		7.00 g	1.48 g	44.10 g		0.01 g	0.94 g	77.81 g		12.99 g	1.25 g	73.49 g		8.99 g	4.54 g	g	g
1,3,9,(12)		1,3,7,9		1,7		1,(3)		1,3,7,9														
<b>Uzsonna</b>	Bébiétel üveges, különféle		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	g	g	g	
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	g	g	g	g	g	g	
<b>Vacsora</b>	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				
	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			
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	



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

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

(05003)  
PÉPES,zsír,r  
ost,fűszersze  
gény7-14

Reggeli

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

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

Ebéd

Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék			Fokhagymakrémev es, Pusztaörkölt burgonyával			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
Energia: 569.10 Kcal / 2,378.84 KJ			Energia: 697.76 Kcal / 2,916.64 KJ			Energia: 652.94 Kcal / 2,729.29 KJ			Energia: 577.22 Kcal / 2,412.78 KJ			Energia: 675.39 Kcal / 2,823.13 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
16.76 g	8.57 g	1.88 g	21.37 g	39.21 g	9.67 g	20.02 g	37.47 g	9.11 g	26.63 g	11.85 g	2.03 g	22.05 g	21.03 g	4.26 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
105.81 g	22.15 g	1.92 g	63.72 g	9.01 g	4.94 g	57.94 g	0.01 g	3.18 g	90.31 g	13.99 g	1.58 g	97.74 g	11.99 g	5.20 g	g	g	g	g	g	g

1,3,9,(12)      1,3,7,9      1,7      1,(3)      1,3,7,9



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
<b>(05003)</b> <b>PÉPES,zsír,r</b> <b>ost,fűszersze</b> <b>gény7-14</b>	<b>Uzsonna</b>	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	g	g	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	g	g
	<b>Vacsora</b>	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	
		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
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
<b>(05004)</b> <b>PÉPES,zsír,r</b> <b>ost,fűszersze</b> <b>gény15-18</b>	<b>Reggeli</b>	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	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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05004) PÉPES, zsír, rost, fűszerszer gény15-18</b>	<b>Tízórai</b>	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	
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor		Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék		Fokhagymakrémev es, Pusztaörkölt burgonyával		Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor		Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás									
		Energia: 738.55 Kcal / 3,087.14 KJ		Energia: 905.51 Kcal / 3,785.03 KJ		Energia: 832.28 Kcal / 3,478.93 KJ		Energia: 741.86 Kcal / 3,100.97 KJ		Energia: 902.33 Kcal / 3,771.74 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
		20.26 g	11.79 g	2.47 g	27.60 g	48.95 g	12.56 g	29.91 g	47.22 g	13.03 g	35.08 g	15.62 g	2.69 g	34.90 g	31.31 g	6.67 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
137.30 g	36.19 g	2.40 g	87.12 g	15.01 g	6.47 g	70.75 g	0.02 g	3.24 g	114.31 g	14.99 g	2.03 g	118.09 g	14.99 g	9.40 g	g	g	g		
1,3,9,(12)		1,3,7,9		1,7,9		1,(3)		1,3,7,9											
<b>Uzsonna</b>	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		
<b>Vacsora</b>	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	
	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		





### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

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

**(05021)  
HaIOCMmus,  
bar,ban,szilv  
szó,alma1-3**

	Reggeli			Tízórai			Ebéd														
	<b>Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka</b>			<b>Tej, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika</b>			<b>Tej, Diétás péksütemény</b>			<b>Tej, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom</b>								
	Energia: 331.23 Kcal / 1,384.54 KJ			Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 KJ			Energia: 342.46 Kcal / 1,431.48 KJ			Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ			Energia: 347.02 Kcal / 1,450.54 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
	10.87 g	12.15 g	4.35 g	7.82 g	6.69 g	1.82 g	13.10 g	14.39 g	6.95 g	7.55 g	11.55 g	3.49 g	13.93 g	14.57 g	5.30 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.22 g	7.99 g	0.35 g	42.40 g	15.59 g	0.43 g	39.73 g	0.00 g	0.31 g	26.50 g	9.45 g	0.38 g	39.63 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g
	<b>1,7</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>			<b>7</b>			<b>1,3,7</b>								
	<b>Körte</b>			<b>Körte</b>			<b>Körte</b>			<b>Körte</b>			<b>Körte</b>								
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 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
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 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
	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g
	<b>1,3,9,(12)</b>			<b>1,3,7,9</b>			<b>1,3,7,9</b>			<b>1,3,7,9</b>			<b>1,3,7,9</b>								
	<b>Húsgaluska leves, Grízes tészta 1-3, Áfonyalekvár, Porcukor, Körte</b>			<b>Magyaros csipetkeleves, Tojásropogós, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>			<b>Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta</b>			<b>Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>			<b>Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pirított dara, Meggymártás</b>								
	Energia: 477.06 Kcal / 1,994.11 KJ			Energia: 542.18 Kcal / 2,266.31 KJ			Energia: 412.03 Kcal / 1,722.29 KJ			Energia: 487.88 Kcal / 2,039.34 KJ			Energia: 331.67 Kcal / 1,386.38 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
	12.57 g	6.59 g	1.50 g	14.77 g	22.01 g	3.87 g	15.66 g	16.56 g	6.69 g	16.16 g	24.32 g	6.72 g	20.29 g	9.11 g	1.67 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
	91.32 g	14.62 g	11.19 g	70.12 g	7.50 g	5.10 g	48.79 g	5.31 g	7.24 g	50.33 g	9.00 g	3.47 g	41.21 g	8.99 g	3.89 g	g	g	g	g	g	g
	<b>1,3,9,(12)</b>			<b>1,3,7,9</b>			<b>1,3,7,9</b>			<b>1,3,7,9</b>			<b>1,3,7,9</b>								



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05021)</b> HalOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma1-3	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Metélőhagymás túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ	Energia: 83.05 Kcal / 347.15 KJ	Energia: 293.68 Kcal / 1,227.58 KJ	Energia: 233.19 Kcal / 974.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.22 g 12.46 g 3.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.55 g 11.55 g 3.49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.43 g 1.66 g 0.91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.57 g 10.48 g 3.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.73 g 2.88 g 1.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 42.18 g 16.51 g 0.34 g	Szénhidrát Cukor Só 26.50 g 9.45 g 0.38 g	Szénhidrát Cukor Só 14.51 g 13.39 g 0.21 g	Szénhidrát Cukor Só 41.93 g 15.59 g 0.53 g	Szénhidrát Cukor Só 42.72 g 13.39 g 0.27 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	7	1,7	1	1,7			
<b>(05090)</b> Symcumar diéta	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Almalé, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 KJ	Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ	Energia: 270.28 Kcal / 1,129.77 KJ	Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ	Energia: 322.54 Kcal / 1,348.22 KJ	Energia: 391.78 Kcal / 1,637.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.99 g 21.28 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.85 g 0.20 g 0.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.43 g 15.41 g 9.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.57 g 24.64 g 10.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.40 g 14.01 g 3.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.29 g 24.24 g 6.73 g
		Szénhidrát Cukor Só 2.05 g 0.00 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 28.45 g 0.00 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 9.49 g 0.00 g 0.68 g	Szénhidrát Cukor Só 29.20 g 0.00 g 0.48 g	Szénhidrát Cukor Só 1.05 g 0.00 g 1.08 g	Szénhidrát Cukor Só 47.32 g 16.20 g 0.21 g	Szénhidrát Cukor Só 33.59 g 0.00 g 0.68 g
	1	1	1,7	1,7	1,7	1,(12)	1	
<b>Tízórai</b>		Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Herba tea citromlé nélkül, Kockasajt , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény
		Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ	Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ	Energia: 239.24 Kcal / 1,000.02 KJ	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 358.51 Kcal / 1,498.57 KJ	Energia: 232.29 Kcal / 970.97 KJ	Energia: 296.94 Kcal / 1,241.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.41 g 12.50 g 7.44 g	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 2024.04.08. - 2024.04.14.

																					10.57 g	18.83 g	6.43 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	1.49 g	16.04 g	7.74 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	6.05 g	26.36 g	8.38 g	Szénhidrát	Cukor	Só	1.20 g	9.52 g	0.72 g	
																					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	21.27 g	19.98 g	1.40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	
																					31.41 g	14.99 g	0.60 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	22.12 g	26.22 g	0.03 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	23.79 g	19.98 g	1.89 g				45.42 g	35.10 g	0.24 g	
																					1,7	1,4			1,7			7			1			1,7								
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás			Magyaros burgonyaleves, Túrós feltét, Tejföl, Főtt tészta, Pirított szalonna			Karalábéleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta																							
	Energia: 790.73 Kcal / 3,305.25 KJ			Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ			Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ			Energia: 696.42 Kcal / 2,911.04 KJ			Energia: 930.56 Kcal / 3,889.74 KJ			Energia: 967.97 Kcal / 4,046.11 KJ			Energia: 848.93 Kcal / 3,548.53 KJ																							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																					
	20.86 g	12.39 g	2.47 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	26.04 g	19.76 g	3.23 g	35.45 g	33.55 g	6.91 g	27.59 g	65.59 g	25.77 g	62.55 g	27.21 g	6.93 g																					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
147.80 g	36.19 g	2.42 g	136.14 g	18.01 g	6.51 g	78.58 g	0.02 g	5.64 g	101.84 g	0.00 g	2.28 g	119.55 g	14.99 g	10.41 g	65.41 g	0.01 g	4.95 g	88.60 g	15.27 g	8.26 g																						
1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,9,15,(12)			1,(3)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,7,9,(10)																								
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sült szalonna, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma																							
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ			Energia: 223.99 Kcal / 936.28 KJ			Energia: 1,536.92 Kcal / 6,424.33 KJ																							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																					
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	2.27 g	23.13 g	6.61 g	18.57 g	160.04 g	59.12 g																					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	1.42 g	4.40 g	0.54 g	3.69 g	0.00 g	7.21 g																						
1			1			1			1			1,7			1			1																								
<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Meleg szendvics			Almalé, Lángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Tepertő, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																							
	Energia: 613.09 Kcal / 2,562.72 KJ			Energia: 505.78 Kcal / 2,114.16 KJ			Energia: 572.67 Kcal / 2,393.76 KJ			Energia: 991.31 Kcal / 4,143.68 KJ			Energia: 694.61 Kcal / 2,903.47 KJ			Energia: 929.47 Kcal / 3,885.18 KJ			Energia: 543.86 Kcal / 2,273.33 KJ																							





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
21.71 g	14.95 g	5.63 g	24.37 g	14.96 g	7.65 g	13.92 g	7.96 g	1.54 g	28.67 g	59.86 g	14.55 g	33.68 g	18.19 g	5.81 g	12.19 g	97.20 g	34.50 g	16.98 g	16.44 g	4.25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.06 g	11.40 g	3.72 g	68.01 g	2.52 g	1.46 g	109.94 g	0.40 g	2.05 g	81.76 g	0.00 g	3.10 g	98.01 g	0.00 g	3.04 g	0.37 g	0.00 g	0.28 g	80.40 g	0.00 g	1.21 g
1,3,7,10,11,(6),(8), (12)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(10), (11),(12)			1			1					

**(05092)  
Symcumar  
diéta 4-6**

**Reggeli**

<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL</p>	<p>Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL</p>	<p>Almalé, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL</p>																
Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 365.13 Kcal / 1,526.24 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 334.94 Kcal / 1,400.05 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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
8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.10 g	11.37 g	3.32 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	6.82 g	8.44 g	4.62 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
29.01 g	0.00 g	0.69 g	56.21 g	0.00 g	0.65 g	37.33 g	0.00 g	0.76 g	56.59 g	0.00 g	0.33 g	28.51 g	0.00 g	0.66 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1,7			1,7			1,7								

**Tízórai**

<p>Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL</p>	<p>Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka</p>	<p>Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek</p>	<p>Tej, Diétás péksütemény</p>	<p>Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Lilahagyma</p>																
Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 274.59 Kcal / 1,147.79 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 334.23 Kcal / 1,397.08 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
12.57 g	10.95 g	3.70 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	6.28 g	8.75 g	3.92 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	8.56 g	13.91 g	4.23 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.87 g	9.99 g	0.45 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	42.45 g	16.51 g	0.09 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	43.28 g	13.39 g	1.02 g	g	g	g	g	g	g
1,7			1,4			1,7			7			1								



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05092) Symcumar diéta 4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás													
		Energia: 464.64 Kcal / 1,942.20 KJ		Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17 KJ		Energia: 458.67 Kcal / 1,917.24 KJ		Energia: 369.45 Kcal / 1,544.30 KJ		Energia: 536.86 Kcal / 2,244.07 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
		12.62 g	6.74 g	1.38 g	16.99 g	24.85 g	6.93 g	17.22 g	20.59 g	6.17 g	13.51 g	10.87 g	1.73 g	19.26 g	17.92 g	3.63 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	87.52 g	18.10 g	11.20 g	74.38 g	8.50 g	1.13 g	50.37 g	0.01 g	1.90 g	53.51 g	0.00 g	1.14 g	73.49 g	8.99 g	4.54 g	g	g	g	
	1,3,9,(12)		1,3,7,9		1,7,15,(12)		1,(3)		1,3,7,9										
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL													
		Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ		Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ		Energia: 179.39 Kcal / 749.85 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
		8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.73 g	2.88 g	1.21 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	29.33 g	0.00 g	0.27 g	g	g	g		
1		1		1		1		1,7											
<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Meleg szendvics	Almalé, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Brassói aprópecsenye	Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta														
	Energia: 613.09 Kcal / 2,562.72 KJ		Energia: 505.78 Kcal / 2,114.16 KJ		Energia: 572.67 Kcal / 2,393.76 KJ		Energia: 430.42 Kcal / 1,799.16 KJ		Energia: 476.55 Kcal / 1,991.98 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	
	21.71 g	14.95 g	5.63 g	24.37 g	14.96 g	7.65 g	13.92 g	7.96 g	1.54 g	14.51 g	22.32 g	6.60 g	19.49 g	9.24 g	3.11 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.06 g	11.40 g	3.72 g	68.01 g	2.52 g	1.46 g	109.94 g	0.40 g	2.05 g	41.59 g	0.00 g	1.87 g	77.71 g	0.00 g	5.44 g	g	g	g		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>	1,3,7,10,11,(6),(8), (12)	1,7	1,7	(1),(6)	1,7,(3),(6),(10), (11),(12)		
<b>(05093) Symcumar diéta 7-14</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Almalé, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: 386.45 Kcal / 1.615.36 KJ	Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ	Energia: 372.77 Kcal / 1.558.18 KJ	Energia: 276.09 Kcal / 1.154.06 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 10.68 g 8.57 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.29 g 13.19 g 4.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.36 g 0.93 g 0.15 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.37 g 12.29 g 6.91 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.82 g 13.05 g 5.32 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 29.43 g 0.00 g 0.90 g	Szénhidrát Cukor Só 56.23 g 0.00 g 0.87 g	Szénhidrát Cukor Só 37.33 g 0.00 g 0.76 g	Szénhidrát Cukor Só 56.79 g 0.00 g 0.44 g	Szénhidrát Cukor Só 28.51 g 0.00 g 0.66 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1,7	1,7	1,7		
	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma		
		Energia: 347.46 Kcal / 1.452.38 KJ	Energia: 379.72 Kcal / 1.587.23 KJ	Energia: 313.98 Kcal / 1.312.44 KJ	Energia: 367.86 Kcal / 1.537.65 KJ	Energia: 371.66 Kcal / 1.553.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 12.66 g 11.06 g 3.76 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.55 g 20.26 g 5.64 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.64 g 12.76 g 5.85 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.30 g 14.90 g 2.53 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.05 g 17.00 g 5.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 48.92 g 9.99 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 42.31 g 17.79 g 0.39 g	Szénhidrát Cukor Só 42.91 g 18.07 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 42.40 g 18.90 g 0.57 g	Szénhidrát Cukor Só 44.14 g 13.39 g 1.45 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,7	1,4	1,7	7	1		
	<b>Ebéd</b>							



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05093) Symcumar diéta 7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 621.28 Kcal / 2,596.95 KJ	Energia: 904.60 Kcal / 3,781.23 KJ	Energia: 687.06 Kcal / 2,871.91 KJ	Energia: 528.99 Kcal / 2,211.18 KJ	Energia: 675.39 Kcal / 2,823.13 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
		17.36 g 9.17 g 1.88 g	22.57 g 39.51 g 9.70 g	21.36 g 37.63 g 9.14 g	18.69 g 14.06 g 2.18 g	22.05 g 21.03 g 4.26 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
	116.31 g 22.15 g 1.94 g	112.74 g 12.01 g 4.98 g	64.73 g 0.01 g 4.62 g	80.63 g 0.00 g 1.68 g	97.74 g 11.99 g 5.20 g	g g g	g g g	
	1,3,9,(12)	1,3,7,9	1,7,15,(12)	1,(3)	1,3,7,9			
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ	Energia: 216.77 Kcal / 906.10 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	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.01 g 12.55 g 3.70 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.76 g 8.96 g 2.38 g	9.55 g 13.23 g 4.30 g	11.90 g 5.03 g 2.38 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
29.30 g 4.68 g 0.79 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.20 g 0.00 g 0.68 g	28.91 g 4.40 g 0.87 g	30.53 g 0.00 g 0.46 g	g g g	g g g		
1		1	1	1,7				
<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Meleg szendvics	Almalé, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Brassói aprópecsenye	Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta			
	Energia: 613.09 Kcal / 2,562.72 KJ	Energia: 505.78 Kcal / 2,114.16 KJ	Energia: 572.67 Kcal / 2,393.76 KJ	Energia: 530.04 Kcal / 2,215.57 KJ	Energia: 539.72 Kcal / 2,256.03 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	21.71 g 14.95 g 5.63 g	24.37 g 14.96 g 7.65 g	13.92 g 7.96 g 1.54 g	18.29 g 22.39 g 6.03 g	23.52 g 10.76 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	
95.06 g 11.40 g 3.72 g	68.01 g 2.52 g 1.46 g	109.94 g 0.40 g 2.05 g	62.05 g 0.00 g 2.18 g	86.04 g 0.00 g 2.10 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>	1,3,7,10,11,(6),(8), (12)	1,7	1,7		1,7,(3),(6),(10), (11),(12)		
<b>(05094) Symcumar diéta 15-18</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Almalé, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 330.69 Kcal / 1.382.28 KJ	Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ	Energia: 270.28 Kcal / 1.129.77 KJ	Energia: 269.53 Kcal / 1.126.64 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4.99 g 21.28 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.85 g 0.20 g 0.11 g	Fehérje Zsír T.Zsír 2.43 g 15.41 g 9.16 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.57 g 24.64 g 10.57 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 2.05 g 0.00 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 28.45 g 0.00 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 9.49 g 0.00 g 0.68 g	Szénhidrát Cukor Só 29.20 g 0.00 g 0.48 g	Szénhidrát Cukor Só 1.05 g 0.00 g 1.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1,7	1,7	1,7			
	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma		
		Energia: 338.97 Kcal / 1.416.89 KJ	Energia: 311.67 Kcal / 1.302.78 KJ	Energia: 225.59 Kcal / 942.97 KJ	Energia: 416.39 Kcal / 1.740.51 KJ	Energia: 344.86 Kcal / 1.441.51 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 10.57 g 18.83 g 6.43 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.23 g 26.03 g 7.36 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.49 g 16.04 g 7.74 g	Fehérje Zsír T.Zsír 11.70 g 16.40 g 3.34 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.05 g 26.36 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 31.41 g 14.99 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 17.70 g 20.98 g 0.41 g	Szénhidrát Cukor Só 18.72 g 22.82 g 0.03 g	Szénhidrát Cukor Só 47.70 g 18.90 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só 20.39 g 16.58 g 1.89 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,7	1,4	1,7	7	1			
<b>Ebéd</b>								





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(05094) Symcumar diéta 15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás															
	Energia: 790.73 Kcal / 3,305.25 KJ		Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ		Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ		Energia: 654.09 Kcal / 2,734.10 KJ		Energia: 902.33 Kcal / 3,771.74 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
	20.86 g	12.39 g	2.47 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	23.40 g	17.95 g	2.82 g	34.90 g	31.31 g	6.67 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
	147.80 g	36.19 g	2.42 g	136.14 g	18.01 g	6.51 g	78.58 g	0.02 g	5.64 g	98.09 g	0.00 g	2.24 g	118.09 g	14.99 g	9.40 g	g	g	g	g	g	g
	1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,9,15,(12)			1,(3)			1,3,7,9								
	<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL														
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ		Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ		Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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
5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	6.39 g	4.30 g	2.34 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	
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g	
1		1		1		1		1,7													
<b>Vacsora</b>		Almalé, Hamburger	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Meleg szendvics	Almalé, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Brassói aprópecsenye	Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta															
Energia: 613.09 Kcal / 2,562.72 KJ		Energia: 505.78 Kcal / 2,114.16 KJ		Energia: 572.67 Kcal / 2,393.76 KJ		Energia: 991.31 Kcal / 4,143.68 KJ		Energia: 694.61 Kcal / 2,903.47 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	
21.71 g	14.95 g	5.63 g	24.37 g	14.96 g	7.65 g	13.92 g	7.96 g	1.54 g	28.67 g	59.86 g	14.55 g	33.68 g	18.19 g	5.81 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.06 g	11.40 g	3.72 g	68.01 g	2.52 g	1.46 g	109.94 g	0.40 g	2.05 g	81.76 g	0.00 g	3.10 g	98.01 g	0.00 g	3.04 g	g	g	g	g	g	g	





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
	<b>Vacsora</b>	1,3,7,10,11,(6),(8), (12)	1,7	1,7		1,7,(3),(6),(10), (11),(12)																
<b>(05201) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Kakaó, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Tej, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Tej, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprika																
		Energia: 331.23 Kcal / 1,384.54 KJ		Energia: 317.64 Kcal / 1,327.74 KJ		Energia: 342.46 Kcal / 1,431.48 KJ		Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ		Energia: 352.15 Kcal / 1,471.99 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
		10.87 g	12.15 g	4.35 g	6.15 g	13.75 g	3.72 g	13.10 g	14.39 g	6.95 g	7.55 g	11.55 g	3.49 g	16.02 g	13.95 g	5.16 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
	44.22 g	7.99 g	0.35 g	41.94 g	15.59 g	0.29 g	39.73 g	0.00 g	0.31 g	26.50 g	9.45 g	0.38 g	40.21 g	0.00 g	0.84 g	g	g	g	g	g	g	
	1,7	1,4	1,7	7	1,7																	
	<b>Tízórai</b>	Körte	Alma	Körte	Alma	Alma																
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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
0.60 g		0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 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		
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g		
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Magyaros csipetkeleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta	Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pírtott dara, Meggy mártás																	





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>(05201) TOM,szój,zab,rozs,ban,fok,parM1-3</b>	<b>Ebéd</b>	Energia: 431.91 Kcal / 1,805.38 Kj			Energia: 464.96 Kcal / 1,943.53 Kj			Energia: 429.36 Kcal / 1,794.72 Kj			Energia: 456.49 Kcal / 1,908.13 Kj			Energia: 307.13 Kcal / 1,283.80 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
		7.50 g	8.53 g	1.31 g	11.44 g	21.35 g	5.11 g	18.80 g	18.46 g	6.51 g	15.87 g	22.63 g	6.57 g	19.50 g	5.15 g	1.15 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
	80.03 g	17.54 g	1.00 g	55.73 g	7.70 g	2.48 g	45.73 g	5.31 g	8.12 g	46.71 g	4.50 g	2.60 g	44.64 g	9.49 g	2.20 g	g	g	g	g	g	g	
	1,(12)			1,7			1,7,9			1,7			1,7,9									
	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Metéltóhagymás túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL								
		Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj			Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 Kj			Energia: 83.05 Kcal / 347.15 Kj			Energia: 293.68 Kcal / 1,227.58 Kj			Energia: 233.19 Kcal / 974.73 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
		7.22 g	12.46 g	3.39 g	7.55 g	11.55 g	3.49 g	2.43 g	1.66 g	0.91 g	7.57 g	10.48 g	3.12 g	8.73 g	2.88 g	1.21 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		
42.18 g	16.51 g	0.34 g	26.50 g	9.45 g	0.38 g	14.51 g	13.39 g	0.21 g	41.93 g	15.59 g	0.53 g	42.72 g	13.39 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g		
1			7			1,7			1			1,7										
<b>(05300) Tej és roszliszment es</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma		
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 Kj			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj			Energia: 215.91 Kcal / 902.50 Kj			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 Kj			Energia: 322.54 Kcal / 1,348.22 Kj			Energia: 241.67 Kcal / 1,010.18 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
		6.89 g	15.12 g	4.17 g	4.99 g	21.28 g	6.55 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	0.40 g	14.01 g	3.80 g	3.41 g	23.46 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	
	2.05 g	0.00 g	1.13 g	28.45 g	0.00 g	1.12 g	3.41 g	3.02 g	0.08 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	0.97 g	0.00 g	0.28 g	47.32 g	16.20 g	0.21 g	3.87 g	0.00 g	0.59 g	
	1			1			1			1			1			1,(12)			1			
	<b>Tízórai</b>																					



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05300) Tej és rosztisztment es</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény
		Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj	Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 Kj	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj	Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 Kj	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 Kj	Energia: 351.10 Kcal / 1,467.60 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
		0.46 g 17.18 g 4.35 g	1.23 g 26.03 g 7.36 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	1.59 g 14.76 g 1.25 g	5.97 g 26.40 g 8.40 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	44.18 g 31.97 g 0.20 g	21.10 g 24.38 g 0.41 g	24.07 g 19.98 g 0.64 g	55.47 g 30.89 g 0.30 g	22.07 g 19.98 g 1.89 g	22.87 g 19.98 g 0.64 g	51.78 g 38.88 g 0.30 g	
	1	1,4	1		1	1		
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás	Magyaros burgonyaleves, Növényi túró feltét, Pirított szalonna, Főtt tészta	Karalábéleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 803.27 Kcal / 3,357.67 Kj	Energia: 939.83 Kcal / 3,928.49 Kj	Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66 Kj	Energia: 1,034.46 Kcal / 4,324.04 Kj	Energia: 926.00 Kcal / 3,870.68 Kj	Energia: 849.92 Kcal / 3,552.67 Kj	Energia: 879.70 Kcal / 3,677.15 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
		14.46 g 15.78 g 2.86 g	25.11 g 42.72 g 9.73 g	29.96 g 34.44 g 5.89 g	42.24 g 19.02 g 3.32 g	35.19 g 31.30 g 5.51 g	17.86 g 52.52 g 17.49 g	61.61 g 32.16 g 6.12 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
148.71 g 30.70 g 2.39 g	111.54 g 4.32 g 6.14 g	77.26 g 0.00 g 5.58 g	171.72 g 17.99 g 2.31 g	123.24 g 14.99 g 10.39 g	75.08 g 0.05 g 4.83 g	85.78 g 15.04 g 8.19 g		
1,3,9,(12)	1,3	1,15,(12)	1,(3)	1,3,9	1,9,(3)	1,(7)		
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Kolozsvári szalonna, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj	Energia: 223.99 Kcal / 936.28 Kj	Energia: 422.82 Kcal / 1,767.39 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	
	5.99 g 20.42 g 6.14 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	4.33 g 15.64 g 4.38 g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	2.27 g 23.13 g 6.61 g	4.17 g 43.24 g 14.86 g	



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
1.88 g			6.24 g			1.02 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			0.41 g			0.00 g			0.86 g			1.13 g			4.40 g			1.12 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			1.42 g			4.40 g			0.54 g			3.69 g			0.00 g			1.61 g		
1						1						1						1						1						1																																
<b>Vacsora</b>						Almalé, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Almalé, Lángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tepertő, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																																						
						Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 Kj			Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj			Energia: 395.03 Kcal / 1,651.23 Kj			Energia: 613.15 Kcal / 2,562.97 Kj			Energia: 1,063.93 Kcal / 4,447.23 Kj			Energia: 929.47 Kcal / 3,885.18 Kj			Energia: 294.31 Kcal / 1,230.22 Kj																																						
						Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																	
						14.72 g	8.45 g	2.93 g	18.80 g	16.36 g	4.54 g	8.84 g	4.06 g	0.66 g	34.27 g	19.74 g	4.75 g	17.65 g	67.17 g	23.46 g	12.19 g	97.20 g	34.50 g	7.43 g	15.16 g	4.47 g																																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
65.06 g			3.90 g			2.80 g			65.32 g			0.00 g			1.13 g			79.73 g			0.32 g			1.59 g			72.51 g			0.00 g			2.83 g			94.79 g			2.40 g			3.99 g			0.37 g			0.00 g			0.28 g			30.73 g			4.40 g			1.07 g		
1						1						1,(3)						1						1																																						
<b>(05301) Tej és rozslisztment es 1-3</b>						Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Rizstej, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom																																												
						Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 Kj			Energia: 317.64 Kcal / 1,327.74 Kj			Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 Kj			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj			Energia: 289.12 Kcal / 1,208.52 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																	
						5.81 g	9.38 g	2.24 g	6.15 g	13.75 g	3.72 g	6.07 g	7.02 g	4.42 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	7.18 g	10.40 g	2.44 g	g	g	g	g	g	g																																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
48.10 g			13.99 g			0.18 g			41.94 g			15.59 g			0.29 g			41.87 g			5.99 g			0.40 g			27.74 g			15.44 g			0.15 g			40.87 g			5.99 g			0.22 g			g			g			g											
1						1,4						1						1,3																																												
<b>Tízórai</b>						Narancs			Alma			Banán			Narancs			Alma																																												
						Energia: 41.41 Kcal / 173.09 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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																																	
						0.60 g	0.20 g	0.00 g	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	0.60 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																													
8.50 g			0.00 g			0.01 g			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			10.50 g			0.00 g			0.02 g			g			g			g											
<b>Ebéd</b>																																																														



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05301) Tej és rozslisztment es 1-3</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta 1-3, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Magyaros csipetkeleves, Tojásropogós, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta	Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pírtott dara, Meggy mártás		
		Energia: 451.38 Kcal / 1,886.77 KJ	Energia: 504.66 Kcal / 2,109.48 KJ	Energia: 364.73 Kcal / 1,524.57 KJ	Energia: 481.71 Kcal / 2,013.55 KJ	Energia: 246.14 Kcal / 1,028.87 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
		12.59 g 6.73 g 1.38 g	14.35 g 21.23 g 3.44 g	13.84 g 15.47 g 4.49 g	15.72 g 23.08 g 6.11 g	19.40 g 3.94 g 0.46 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
84.25 g 15.30 g 11.20 g	63.01 g 1.91 g 5.09 g	41.54 g 5.29 g 8.53 g	51.82 g 9.00 g 3.20 g	32.48 g 4.50 g 2.20 g	g g g	g g g		
1,3,9,(12)	1,3,9	1,9	1	1,3,9				
<b>(05302) Tej és rozslisztment es 4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 365.13 Kcal / 1,526.24 KJ	Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ	Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
		7.22 g 12.46 g 3.39 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	0.08 g 0.17 g 0.00 g	7.57 g 10.48 g 3.12 g	5.78 g 5.53 g 4.24 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
42.18 g 16.51 g 0.34 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	13.78 g 13.40 g 0.20 g	41.93 g 15.59 g 0.53 g	42.82 g 13.39 g 0.40 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																					
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.10 g	11.37 g	3.32 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	6.14 g	10.33 g	8.44 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.01 g	0.00 g	0.69 g	56.21 g	0.00 g	0.65 g	29.69 g	1.51 g	0.16 g	58.73 g	0.00 g	0.73 g	28.47 g	0.00 g	0.26 g						
	1			1			1			1			1								
<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom								
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.52 g	13.93 g	4.24 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
57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.42 g	13.39 g	1.02 g	g	g	g	g	g	g	
1			1,4			1			1			1									
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 495.67 Kcal / 2,071.90 KJ			Energia: 534.03 Kcal / 2,232.25 KJ			Energia: 418.32 Kcal / 1,748.58 KJ			Energia: 594.61 Kcal / 2,485.47 KJ			Energia: 508.55 Kcal / 2,125.74 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
	8.69 g	9.42 g	1.69 g	14.80 g	25.38 g	5.81 g	17.22 g	18.47 g	3.23 g	23.00 g	9.93 g	1.71 g	18.73 g	16.64 g	2.88 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
92.58 g	20.67 g	1.43 g	60.42 g	2.26 g	3.19 g	44.76 g	0.00 g	2.67 g	102.32 g	14.49 g	1.27 g	69.71 g	6.45 g	4.51 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,9,(12)			1,3			1,15,(12)			1,(3)			1,3,9									
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																												
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																				
8.53 g			10.94 g			3.12 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			7.70 g			8.55 g			2.23 g			8.36 g			11.41 g			3.62 g			6.00 g			10.33 g			8.44 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
28.93 g			3.12 g			0.59 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			28.19 g			0.00 g			0.51 g			28.89 g			4.40 g			0.65 g			30.73 g			0.00 g			0.72 g		
1						1						1						1																										
<b>Vacsora</b>						Almalé, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Almalé, Lángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta																										
						Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ			Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 KJ			Energia: 255.99 Kcal / 1,070.04 KJ			Energia: 349.50 Kcal / 1,460.91 KJ			Energia: 656.84 Kcal / 2,745.59 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					
						14.72 g			8.45 g			2.93 g			18.80 g			16.36 g			4.54 g			4.49 g			2.03 g			0.33 g			19.53 g			11.25 g			2.71 g			11.40 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
65.06 g			3.90 g			2.80 g			65.32 g			0.00 g			1.13 g			53.87 g			0.16 g			0.80 g			41.33 g			0.00 g			1.65 g			76.00 g			1.20 g			5.91 g		
1						1						1,(3)																																
<b>Reggeli</b>						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																										
						Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 386.45 Kcal / 1,615.36 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 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					
						10.68 g			8.57 g			2.21 g			9.29 g			13.19 g			4.00 g			5.58 g			1.02 g			0.04 g			6.14 g			10.33 g			8.44 g			5.58 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
29.43 g			0.00 g			0.90 g			56.23 g			0.00 g			0.87 g			30.47 g			2.27 g			0.16 g			58.73 g			0.00 g			0.73 g			28.47 g			0.00 g			0.26 g		
1						1						1						1																										
<b>Tízórai</b>						Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom																										
						Energia: 410.03 Kcal / 1,713.93			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98			Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																				

(05303) Tej és roszlisztmentes 7-14



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	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	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
	5.85 g	16.86 g	4.21 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	9.99 g	17.03 g	5.39 g							
	57.56 g	21.42 g	0.28 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.85 g	13.39 g	1.44 g							
	1			1,4			1			1			1									
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémev es, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás									
	Energia: 610.69 Kcal / 2,552.68 Kj			Energia: 753.40 Kcal / 3,149.21 Kj			Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 Kj			Energia: 784.06 Kcal / 3,277.37 Kj			Energia: 680.63 Kcal / 2,845.03 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11.02 g	11.88 g	2.20 g	19.62 g	32.71 g	7.61 g	21.21 g	22.60 g	3.97 g	27.83 g	12.15 g	2.06 g	21.98 g	19.34 g	3.19 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		
113.24 g	25.35 g	1.89 g	93.33 g	3.91 g	3.91 g	54.37 g	0.00 g	3.54 g	139.33 g	16.99 g	1.62 g	102.51 g	12.89 g	5.19 g	g	g	g	g	g	g		
1,3,9,(12)			1,3			1,15,(12)			1,(3)			1,3,9										
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 Kj			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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	
	10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	6.00 g	10.33 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	g	g	g	g	g	g		
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1			1										
<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Almalé, Lángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta									
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 Kj			Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj			Energia: 255.99 Kcal / 1,070.04 Kj			Energia: 435.34 Kcal / 1,819.72 Kj			Energia: 758.69 Kcal / 3,171.32 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
14.72 g	8.45 g	2.93 g	18.80 g	16.36 g	4.54 g	4.49 g	2.03 g	0.33 g	24.33 g	14.02 g	3.37 g	13.40 g	40.08 g	14.04 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
65.06 g	3.90 g	2.80 g	65.32 g	0.00 g	1.13 g	53.87 g	0.16 g	0.80 g	51.48 g	0.00 g	2.03 g	84.13 g	1.44 g	2.43 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,(3)											

(05304) Tej és rozslisztment es 15-18

Reggeli																																			
Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL					Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL					Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL														
Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj						Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 Kj					Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj					Energia: 215.91 Kcal / 902.50 Kj					Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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															
6.89 g	15.12 g	4.17 g	4.99 g	21.28 g	6.55 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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															
2.05 g	0.00 g	1.13 g	28.45 g	0.00 g	1.12 g	3.41 g	3.02 g	0.08 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	0.97 g	0.00 g	0.28 g	g	g	g	g	g	g															
1			1			1			1			1																							
Tízórai																																			
Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika					Rizstej, Diétás péksütemény					Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom														
Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 Kj						Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 Kj					Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj					Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 Kj					Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
0.40 g	16.64 g	4.26 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
36.73 g	26.54 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.67 g	16.58 g	1.89 g	g	g	g	g	g	g															
1			1,4			1			1			1																							
Ebéd																																			





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05304) Tej és rozslisztment es 15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémeves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás		
		Energia: 803.27 Kcal / 3,357.67 KJ	Energia: 909.62 Kcal / 3,802.21 KJ	Energia: 700.99 Kcal / 2,930.14 KJ	Energia: 948.70 Kcal / 3,965.57 KJ	Energia: 897.77 Kcal / 3,752.68 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
		14.46 g 15.78 g 2.86 g	24.58 g 41.68 g 9.60 g	29.45 g 31.04 g 5.49 g	36.28 g 15.92 g 2.72 g	34.64 g 29.06 g 5.27 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
	148.71 g 30.70 g 2.39 g	106.94 g 4.22 g 5.14 g	74.15 g 0.00 g 5.28 g	163.33 g 17.99 g 2.07 g	121.78 g 14.99 g 9.38 g	g g g	g g g	
	1,3,9,(12)	1,3	1,15,(12)	1,(3)	1,3,9			
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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
		5.99 g 20.42 g 6.14 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	4.33 g 15.64 g 4.38 g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
1.88 g 6.24 g 1.02 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	0.41 g 0.00 g 0.86 g	1.13 g 4.40 g 1.12 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	g g g	g g g		
1		1	1	1				
<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Meleg szendvics	Almalé, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Brassói aprópecsenye	Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta			
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ	Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 KJ	Energia: 395.03 Kcal / 1,651.23 KJ	Energia: 613.15 Kcal / 2,562.97 KJ	Energia: 1,063.93 Kcal / 4,447.23 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	14.72 g 8.45 g 2.93 g	18.80 g 16.36 g 4.54 g	8.84 g 4.06 g 0.66 g	34.27 g 19.74 g 4.75 g	17.65 g 67.17 g 23.46 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	
65.06 g 3.90 g 2.80 g	65.32 g 0.00 g 1.13 g	79.73 g 0.32 g 1.59 g	72.51 g 0.00 g 2.83 g	94.79 g 2.40 g 3.99 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>	1		1	1,(3)			
<b>(05311) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Rizstej, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ	Energia: 317.64 Kcal / 1,327.74 KJ	Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 289.12 Kcal / 1,208.52 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
		5.81 g 9.38 g 2.24 g	6.15 g 13.75 g 3.72 g	6.07 g 7.02 g 4.42 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	7.18 g 10.40 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	
	48.10 g 13.99 g 0.18 g	41.94 g 15.59 g 0.29 g	41.87 g 5.99 g 0.40 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	40.87 g 5.99 g 0.22 g	g g g	g g g	
	1	1,4	1	1,3				
	<b>Tízórai</b>	Körte	Alma	Körte	Alma	Alma		
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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
0.60 g 0.45 g 0.00 g		0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 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		
18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	g g g	g g g		
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta 1-3, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Magyaros csipetkeleves, Tojásropogós, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta	Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pirított dara, Meggymártás			
	Energia: 451.38 Kcal / 1,886.77 KJ	Energia: 504.66 Kcal / 2,109.48 KJ	Energia: 364.73 Kcal / 1,524.57 KJ	Energia: 481.71 Kcal / 2,013.55 KJ	Energia: 246.14 Kcal / 1,028.87 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	
	12.59 g 6.73 g 1.38 g	14.35 g 21.23 g 3.44 g	13.84 g 15.47 g 4.49 g	15.72 g 23.08 g 6.11 g	19.40 g 3.94 g 0.46 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		
84.25 g 15.30 g 11.20 g	63.01 g 1.91 g 5.09 g	41.54 g 5.29 g 8.53 g	51.82 g 9.00 g 3.20 g	32.48 g 4.50 g 2.20 g	g g g	g g g		
1,3,9,(12)	1,3,9	1,9	1	1,3,9				



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05311)</b> Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 1-3	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 57.15 Kcal / 238.89 KJ	Energia: 293.68 Kcal / 1,227.58 KJ	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 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
		7.22 g 12.46 g 3.39 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	0.08 g 0.17 g 0.00 g	7.57 g 10.48 g 3.12 g	5.78 g 5.53 g 4.24 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
42.18 g 16.51 g 0.34 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	13.78 g 13.40 g 0.20 g	41.93 g 15.59 g 0.53 g	42.82 g 13.39 g 0.40 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1				
<b>(05331)</b> Tej,szója,zab cm,fokh,OM 1-3	<b>Reggeli</b>	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Rizstej, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ	Energia: 317.64 Kcal / 1,327.74 KJ	Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 288.66 Kcal / 1,206.60 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
		5.81 g 9.38 g 2.24 g	6.15 g 13.75 g 3.72 g	6.07 g 7.02 g 4.42 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	7.22 g 10.42 g 2.43 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
48.10 g 13.99 g 0.18 g	41.94 g 15.59 g 0.29 g	41.87 g 5.99 g 0.40 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	40.67 g 5.99 g 0.22 g	g g g	g g g		
	1	1,4	1	1,3				
<b>Tízórai</b>	Körte	Alma	Körte	Alma	Alma			
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	
	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 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	
18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	g g g	g g g		
	<b>Ebéd</b>							



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05331)</b> Tej,szója,zab cm,fokh,OM 1-3	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta 1-3, Baracklevár, Porcukor, Alma	Magyaros csipetkeleves, Tojásropogós, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta	Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pírtott dara, Meggy mártás		
		Energia: 435.25 Kcal / 1,819.35 KJ	Energia: 487.06 Kcal / 2,035.91 KJ	Energia: 364.73 Kcal / 1,524.57 KJ	Energia: 443.68 Kcal / 1,854.58 KJ	Energia: 277.81 Kcal / 1,161.25 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
		11.95 g 6.25 g 1.19 g	13.07 g 20.55 g 3.33 g	13.84 g 15.47 g 4.49 g	15.59 g 21.53 g 5.95 g	19.30 g 7.77 g 0.77 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
81.88 g 15.29 g 10.78 g	61.34 g 2.30 g 2.77 g	41.54 g 5.29 g 8.53 g	46.28 g 4.49 g 2.58 g	32.14 g 4.52 g 2.69 g	g g g	g g g		
1,(3),(12)	1,3	1,9	1	1,3,9				
<b>(05516)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M1-3	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 57.15 Kcal / 238.89 KJ	Energia: 293.68 Kcal / 1,227.58 KJ	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 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
		7.22 g 12.46 g 3.39 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	0.08 g 0.17 g 0.00 g	7.57 g 10.48 g 3.12 g	5.78 g 5.53 g 4.24 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
42.18 g 16.51 g 0.34 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	13.78 g 13.40 g 0.20 g	41.93 g 15.59 g 0.53 g	42.82 g 13.39 g 0.40 g	g g g	g g g		
1		1	1	1				
<b>(05516)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M1-3	<b>Reggeli</b>	Kakaó rizstejéből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ	Energia: 317.64 Kcal / 1,327.74 KJ	Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 320.84 Kcal / 1,341.11 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
		5.81 g 9.38 g 2.24 g	6.15 g 13.75 g 3.72 g	6.07 g 7.02 g 4.42 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	7.29 g 13.93 g 3.56 g	g g g	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 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																														
1		48.10 g	13.99 g	0.18 g	41.94 g	15.59 g	0.29 g	41.87 g	5.99 g	0.40 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	40.70 g	5.99 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g																																								
1		1,4				1				1																																																				
<b>Tízórai</b>	Körte			Alma			Körte			Alma			Alma																																																	
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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																																						
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																						
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
18.00 g			0.00 g			0.01 g			10.50 g			0.00 g			0.02 g			18.00 g			0.00 g			0.01 g			10.50 g			0.00 g			0.02 g			10.50 g			0.00 g			0.02 g			g			g			g			g			g			g		
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma			Magyaros csipetkeleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pírított kenyérkocka, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta			Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pírított dara, Meggymártás																																																	
	Energia: 431.91 Kcal / 1,805.38 KJ			Energia: 427.44 Kcal / 1,786.70 KJ			Energia: 364.73 Kcal / 1,524.57 KJ			Energia: 443.89 Kcal / 1,855.46 KJ			Energia: 239.59 Kcal / 1,001.49 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																																						
	7.50 g	8.53 g	1.31 g	11.02 g	20.57 g	4.68 g	13.84 g	15.47 g	4.49 g	15.25 g	21.46 g	5.92 g	18.45 g	3.71 g	0.41 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																				
80.03 g			17.54 g			1.00 g			48.62 g			2.11 g			2.47 g			41.54 g			5.29 g			8.53 g			46.83 g			4.49 g			2.58 g			32.25 g			4.80 g			2.16 g			g			g			g			g			g			g		
1,(12)		1				1,9				1,9																																																				
<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																																																	
	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 57.15 Kcal / 238.89 KJ			Energia: 293.68 Kcal / 1,227.58 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 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																																						
	7.22 g	12.46 g	3.39 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	0.08 g	0.17 g	0.00 g	7.57 g	10.48 g	3.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 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																				
42.18 g			16.51 g			0.34 g			27.74 g			15.44 g			0.15 g			13.78 g			13.40 g			0.20 g			41.93 g			15.59 g			0.53 g			42.82 g			13.39 g			0.40 g			g			g			g			g			g			g		
1		1				1				1																																																				





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(05521)</b> <b>TMTOKuk,par</b> <b>,csir,hal,alm,</b> <b>cm,kör1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél															
		Energia: 268.22 Kcal / 1,121.16 KJ	Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 KJ	Energia: 253.89 Kcal / 1,061.26 KJ	Energia: 257.76 Kcal / 1,077.44 KJ	Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 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		
		5.63 g	9.16 g	2.12 g	7.82 g	6.69 g	1.82 g	5.87 g	6.97 g	4.42 g	5.83 g	7.31 g	4.42 g	7.09 g	13.88 g	3.56 g					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40.01 g	5.99 g	0.18 g	42.40 g	15.59 g	0.43 g	41.32 g	5.99 g	0.40 g	41.57 g	5.99 g	0.40 g	40.15 g	5.99 g	0.33 g						
	1	1	1	1	1	1	1	1	1												
	<b>Tízórai</b>	Szőlő	Szőlő	Szőlő	Szőlő	Szőlő															
		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: 40.32 Kcal / 168.54 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		
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	0.30 g	0.15 g	0.00 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
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	9.05 g	0.00 g	0.00 g							
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Szőlő	Magyaros csipetkeleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta	Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Pirított dara, Meggy mártás																
	Energia: 394.74 Kcal / 1,650.01 KJ	Energia: 427.44 Kcal / 1,786.70 KJ	Energia: 364.73 Kcal / 1,524.57 KJ	Energia: 445.04 Kcal / 1,860.27 KJ	Energia: 253.04 Kcal / 1,057.71 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			
	7.14 g	8.08 g	1.31 g	11.02 g	20.57 g	4.68 g	13.84 g	15.47 g	4.49 g	15.26 g	21.64 g	5.85 g	14.13 g	7.16 g	1.72 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72.37 g	12.24 g	0.98 g	48.62 g	2.11 g	2.47 g	41.54 g	5.29 g	8.53 g	46.83 g	4.50 g	2.59 g	32.15 g	4.80 g	2.15 g							
1	1	1,9	1,9	1,9	1,9																
<b>Uzsonna</b>																					





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05521)</b> <b>TM,TO,kuk,par,csir,hal,alm,cm,kör1-3</b>	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL		
		Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 Kj	Energia: 248.13 Kcal / 1,037.18 Kj	Energia: 57.15 Kcal / 238.89 Kj	Energia: 293.68 Kcal / 1,227.58 Kj	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 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
		7.04 g 12.45 g 3.38 g	6.01 g 2.42 g 0.28 g	0.08 g 0.17 g 0.00 g	7.57 g 10.48 g 3.12 g	5.78 g 5.53 g 4.24 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
41.70 g 13.39 g 0.33 g	49.77 g 11.39 g 0.08 g	13.78 g 13.40 g 0.20 g	41.93 g 15.59 g 0.53 g	42.82 g 13.39 g 0.40 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1			
<b>(05531)</b> <b>TM,TO,szója,mogyM1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 Kj	Energia: 317.64 Kcal / 1,327.74 Kj	Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 Kj	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj	Energia: 321.30 Kcal / 1,343.03 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.81 g 9.38 g 2.24 g	6.15 g 13.75 g 3.72 g	6.07 g 7.02 g 4.42 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	7.25 g 13.91 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
48.10 g 13.99 g 0.18 g	41.94 g 15.59 g 0.29 g	41.87 g 5.99 g 0.40 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	40.90 g 5.99 g 0.33 g	g g g	g g g		
1	1,4	1	1	1	1			
<b>Tízórai</b>	Körte	Alma	Körte	Alma	Alma			
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	
	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 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	
18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	g g g	g g g		
<b>Ebéd</b>								



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05531)</b> TM,TO,soja, mogyM1-3	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Magyaros csipetkelevés, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta	Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pírtott dara, Meggy mártás		
		Energia: 431.91 Kcal / 1,805.38 KJ	Energia: 427.44 Kcal / 1,786.70 KJ	Energia: 364.73 Kcal / 1,524.57 KJ	Energia: 481.71 Kcal / 2,013.55 KJ	Energia: 239.59 Kcal / 1,001.49 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.50 g 8.53 g 1.31 g	11.02 g 20.57 g 4.68 g	13.84 g 15.47 g 4.49 g	15.72 g 23.08 g 6.11 g	18.45 g 3.71 g 0.41 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
80.03 g 17.54 g 1.00 g	48.62 g 2.11 g 2.47 g	41.54 g 5.29 g 8.53 g	51.82 g 9.00 g 3.20 g	32.25 g 4.80 g 2.16 g	g g g	g g g		
	1,(12)	1	1,9	1	1,9			
<b>(05531)</b> TM,TO,soja, mogyM1-3	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 57.15 Kcal / 238.89 KJ	Energia: 293.68 Kcal / 1,227.58 KJ	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 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
		7.22 g 12.46 g 3.39 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	0.08 g 0.17 g 0.00 g	7.57 g 10.48 g 3.12 g	5.78 g 5.53 g 4.24 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
42.18 g 16.51 g 0.34 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	13.78 g 13.40 g 0.20 g	41.93 g 15.59 g 0.53 g	42.82 g 13.39 g 0.40 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1			
<b>(05550)</b> Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarín, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 KJ	Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ	Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 226.87 Kcal / 948.32 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 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																														
1			1			1			1			1			1			1																																												
6.89 g			15.12 g			4.17 g			4.99 g			21.28 g			6.55 g			0.08 g			0.39 g			0.00 g			0.63 g			9.60 g			8.40 g			0.09 g			14.69 g			3.80 g			7.03 g			15.12 g			4.17 g			3.02 g			23.44 g			6.68 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
2.05 g			0.00 g			1.13 g			28.45 g			0.00 g			1.12 g			3.41 g			3.02 g			0.08 g			30.89 g			0.00 g			0.65 g			0.97 g			0.00 g			0.28 g			30.05 g			0.00 g			1.06 g			0.68 g			0.00 g			0.58 g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
<b>Tízórai</b>			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Almalé, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Rizstej, Diétás péksütemény						Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Almalé, Diétás péksütemény																							
			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ						Energia: 358.29 Kcal / 1,497.65 KJ						Energia: 216.94 Kcal / 906.81 KJ						Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ						Energia: 380.35 Kcal / 1,589.86 KJ						Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ						Energia: 387.74 Kcal / 1,620.75 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																			
			0.18 g		16.86 g		4.15 g		1.06 g		26.01 g		7.06 g		0.72 g		9.62 g		8.40 g		1.59 g		14.76 g		1.25 g		5.80 g		26.34 g		8.38 g		0.63 g		9.60 g		8.40 g		1.64 g		11.90 g		0.90 g																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
24.04 g			11.99 g			0.20 g			28.57 g			0.00 g			0.41 g			31.02 g			0.00 g			0.65 g			55.47 g			30.89 g			0.30 g			28.62 g			0.00 g			1.89 g			30.89 g			0.00 g			0.65 g			59.80 g			18.90 g			0.31 g		
1			1,4			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
<b>Ebéd</b>			Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma						Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, Burgonyával, Cékklasaláta						Gulyásleves, Burgonyás tészta						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás						Magyaros burgonyaleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor						Zöldségleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Cékklasaláta																							
			Energia: 747.80 Kcal / 3,125.80 KJ						Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 KJ						Energia: 683.67 Kcal / 2,857.74 KJ						Energia: 801.03 Kcal / 3,348.31 KJ						Energia: 921.61 Kcal / 3,852.33 KJ						Energia: 484.53 Kcal / 2,025.34 KJ						Energia: 852.08 Kcal / 3,561.69 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																			
			15.86 g		17.88 g		3.08 g		23.06 g		42.20 g		9.54 g		29.85 g		27.68 g		4.66 g		21.54 g		20.82 g		3.43 g		33.89 g		31.00 g		5.44 g		5.66 g		11.40 g		0.98 g		59.57 g		40.05 g		7.10 g																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
129.14 g			14.49 g			2.43 g			105.82 g			4.32 g			5.94 g			76.65 g			0.00 g			5.03 g			128.90 g			5.02 g			2.33 g			124.01 g			15.49 g			10.33 g			88.27 g			14.04 g			2.76 g			62.98 g			0.00 g			8.35 g		
1			1			1,9			9			1,9			9			(7)			1			1			1			1			1			1			1			1			1																	
<b>Uzsonna</b>			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Diétás péksütemény						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Padlizsánkrem házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																							
			Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ						Energia: 214.78 Kcal / 897.78 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ						Energia: 108.24 Kcal / 452.44 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																			





### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																					
	5.64 g	20.40 g	6.13 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	4.94 g	21.30 g	6.55 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.69 g	10.60 g	2.85 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
	0.96 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	0.58 g	0.00 g	1.11 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	2.40 g	0.00 g	0.35 g	3.30 g	0.00 g	1.12 g
	1			1			1			1			1			1					
<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Meleg szendvics			Almalé, Húsos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ			Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 KJ			Energia: 723.29 Kcal / 3,023.35 KJ			Energia: 613.15 Kcal / 2,562.97 KJ			Energia: 1,076.18 Kcal / 4,498.43 KJ			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 290.64 Kcal / 1,214.88 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	18.80 g	16.36 g	4.54 g	25.66 g	19.47 g	4.12 g	34.27 g	19.74 g	4.75 g	10.85 g	69.85 g	23.55 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	7.12 g	15.14 g	4.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.06 g	3.90 g	2.80 g	65.32 g	0.00 g	1.13 g	108.40 g	5.00 g	0.44 g	72.51 g	0.00 g	2.83 g	97.99 g	6.40 g	4.02 g	0.49 g	0.00 g	1.96 g	30.18 g	0.00 g	1.06 g	
	1			1			1			1			1			1					
<b>(05552) Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart4-6</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL								
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 365.13 Kcal / 1,526.24 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.10 g	11.37 g	3.32 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	6.14 g	10.33 g	8.44 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.01 g	0.00 g	0.69 g	56.21 g	0.00 g	0.65 g	29.69 g	1.51 g	0.16 g	58.73 g	0.00 g	0.73 g	28.47 g	0.00 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1								





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05552)</b> <b>Kímélő:TMT</b> <b>O,bors,kuk,m</b> <b>éz,tart4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Diétás péksütemény	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél													
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj		Energia: 378.84 Kcal / 1,583.55 Kj		Energia: 308.16 Kcal / 1,288.11 Kj		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		Energia: 389.86 Kcal / 1,629.61 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
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.13 g	13.74 g	3.57 g	5.96 g	5.54 g	4.24 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.50 g	13.90 g	4.23 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	44.03 g	8.03 g	0.18 g	56.26 g	0.00 g	0.29 g	57.48 g	0.00 g	0.41 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	56.28 g	0.00 g	1.03 g	g	g	g	
	1		1,4		1		1												
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Céklasaláta	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás													
		Energia: 456.53 Kcal / 1,908.30 Kj		Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 Kj		Energia: 385.24 Kcal / 1,610.30 Kj		Energia: 441.32 Kcal / 1,844.72 Kj		Energia: 502.00 Kcal / 2,098.36 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
		8.75 g	9.95 g	1.59 g	12.02 g	22.37 g	4.93 g	17.09 g	15.09 g	2.61 g	11.34 g	11.23 g	1.81 g	17.78 g	16.41 g	2.83 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81.73 g	12.56 g	1.24 g	55.88 g	2.26 g	2.99 g	44.12 g	0.00 g	2.51 g	72.08 g	2.86 g	1.31 g	69.48 g	6.75 g	4.47 g	g	g	g		
1		1		1,9		9		1,9											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL														
	Energia: 246.72 Kcal / 1,031.29 Kj		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj		Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 Kj		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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	
	8.35 g	10.93 g	3.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.00 g	11.38 g	3.32 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	28.45 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	28.26 g	0.00 g	0.64 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g								
	1			1			1			1													
Vacsora	Almalé, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Almalé, Húsos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta										
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ			Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 KJ			Energia: 462.56 Kcal / 1,933.50 KJ			Energia: 349.50 Kcal / 1,460.91 KJ			Energia: 669.51 Kcal / 2,798.55 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		
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	18.80 g	16.36 g	4.54 g	14.69 g	11.10 g	2.35 g	19.53 g	11.25 g	2.71 g	6.20 g	36.59 g	11.90 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		
65.06 g	3.90 g	2.80 g	65.32 g	0.00 g	1.13 g	73.83 g	2.85 g	0.26 g	41.33 g	0.00 g	1.65 g	76.55 g	4.08 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g			
	1																						

Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 386.45 Kcal / 1,615.36 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	9.29 g	13.19 g	4.00 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	6.14 g	10.33 g	8.44 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	g	g	g	g	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	0.90 g	56.23 g	0.00 g	0.87 g	30.47 g	2.27 g	0.16 g	58.73 g	0.00 g	0.73 g	28.47 g	0.00 g	0.26 g	g	g	g	g	g		
	1			1			1			1			1								

Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény			Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 438.78 Kcal / 1,834.10 KJ			Energia: 332.77 Kcal / 1,390.98 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 423.55 Kcal / 1,770.44 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
	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.34 g	20.23 g	5.34 g	6.08 g	7.94 g	6.34 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	9.88 g	16.98 g	5.38 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
		44.03 g	8.03 g	0.18 g	56.32 g	0.00 g	0.39 g	58.16 g	0.00 g	0.57 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	56.34 g	0.00 g	1.45 g								
		1	1,4			1			1			1												
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
	Energia: 542.90 Kcal / 2,269.32 KJ		Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72 KJ					Energia: 473.34 Kcal / 1,978.56 KJ			Energia: 544.74 Kcal / 2,277.01 KJ			Energia: 662.32 Kcal / 2,768.50 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.57 g	12.09 g	1.93 g	13.33 g	24.20 g	5.15 g	21.14 g	18.54 g	3.23 g	13.81 g	13.77 g	2.21 g	20.52 g	18.96 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g	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
		1	1			1,9			9			1,9												
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény					Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL											
	Energia: 267.31 Kcal / 1,117.36 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ					Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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
	9.73 g	12.53 g	3.69 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	9.20 g	13.20 g	4.00 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	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
		1	1			1			1			1												
<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics					Almalé, Húsos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta											
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ		Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 KJ					Energia: 547.45 Kcal / 2,288.34 KJ			Energia: 435.34 Kcal / 1,819.72 KJ			Energia: 758.80 Kcal / 3,171.78 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	18.80 g	16.36 g	4.54 g	18.26 g	13.82 g	2.93 g	24.33 g	14.02 g	3.37 g	7.21 g	43.43 g	14.25 g	g	g	g	g	g	g	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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	65.06 g	3.90 g	2.80 g	65.32 g	0.00 g	1.13 g	85.08 g	3.55 g	0.32 g	51.48 g	0.00 g	2.03 g	82.31 g	4.64 g	2.45 g							
	1																					
Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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	
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	4.99 g	21.28 g	6.55 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.09 g	14.69 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		
2.05 g	0.00 g	1.13 g	28.45 g	0.00 g	1.12 g	3.41 g	3.02 g	0.08 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	0.97 g	0.00 g	0.28 g								
1			1			1			1			1										
Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény			Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 358.29 Kcal / 1,497.65 KJ			Energia: 216.94 Kcal / 906.81 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ			Energia: 380.35 Kcal / 1,589.86 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	
	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.06 g	26.01 g	7.06 g	0.72 g	9.62 g	8.40 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g	5.80 g	26.34 g	8.38 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.02 g	9.95 g	0.20 g	28.57 g	0.00 g	0.41 g	31.02 g	0.00 g	0.65 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	28.62 g	0.00 g	1.89 g								
1			1,4			1			1			1										
Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás									
	Energia: 720.87 Kcal / 3,013.24 KJ			Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 KJ			Energia: 654.36 Kcal / 2,735.22 KJ			Energia: 757.43 Kcal / 3,166.06 KJ			Energia: 893.38 Kcal / 3,734.33 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	



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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		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
		14.28 g	16.46 g	2.62 g	22.53 g	41.16 g	9.41 g	29.50 g	25.62 g	4.50 g	18.85 g	18.99 g	3.03 g	33.34 g	28.76 g	5.20 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		127.14 g	14.49 g	1.99 g	101.22 g	4.22 g	4.94 g	74.32 g	0.00 g	4.61 g	124.92 g	5.02 g	2.28 g	122.55 g	15.49 g	9.32 g						
		1			1			1,9			9			1,9								
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél				Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ				Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 214.78 Kcal / 897.78 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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	
	5.64 g	20.40 g	6.13 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	4.94 g	21.30 g	6.55 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	0.96 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	0.58 g	0.00 g	1.11 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1									
<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger				Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Almalé, Húsos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta								
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ				Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 KJ			Energia: 723.29 Kcal / 3,023.35 KJ			Energia: 613.15 Kcal / 2,562.97 KJ			Energia: 1,076.18 Kcal / 4,498.43 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	
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	18.80 g	16.36 g	4.54 g	25.66 g	19.47 g	4.12 g	34.27 g	19.74 g	4.75 g	10.85 g	69.85 g	23.55 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	
	65.06 g	3.90 g	2.80 g	65.32 g	0.00 g	1.13 g	108.40 g	5.00 g	0.44 g	72.51 g	0.00 g	2.83 g	97.99 g	6.40 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	
	1																					
<b>(05561) TTOM, narans,marh a,szója,burg M1-3</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom								
	Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ				Energia: 317.64 Kcal / 1,327.74 KJ			Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 321.30 Kcal / 1,343.03 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.81 g	9.38 g	2.24 g	6.15 g	13.75 g	3.72 g	6.07 g	7.02 g	4.42 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	7.25 g	13.91 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 2024.04.08. - 2024.04.14.

	48.10 g	13.99 g	0.18 g	41.94 g	15.59 g	0.29 g	41.87 g	5.99 g	0.40 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	40.90 g	5.99 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g			
	1	1,4			1			1			1													
<b>Tízórai</b>	<b>Körte</b>			<b>Alma</b>			<b>Körte</b>			<b>Alma</b>			<b>Alma</b>											
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.60 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	
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Magyaros csipetkeleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Píritott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Köles , Uborkasaláta			Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Píritott dara, Meggymártás											
	Energia: 431.91 Kcal / 1,805.38 Kj			Energia: 427.44 Kcal / 1,786.70 Kj			Energia: 449.88 Kcal / 1,880.50 Kj			Energia: 481.71 Kcal / 2,013.55 Kj			Energia: 239.59 Kcal / 1,001.49 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
	7.50 g	8.53 g	1.31 g	11.02 g	20.57 g	4.68 g	17.39 g	21.79 g	3.90 g	15.72 g	23.08 g	6.11 g	18.45 g	3.71 g	0.41 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	
80.03 g	17.54 g	1.00 g	48.62 g	2.11 g	2.47 g	45.52 g	5.29 g	2.30 g	51.82 g	9.00 g	3.20 g	32.25 g	4.80 g	2.16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,(12)			1			1,9			1			1,9											
<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL											
	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj			Energia: 57.15 Kcal / 238.89 Kj			Energia: 293.68 Kcal / 1,227.58 Kj			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 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
	7.22 g	12.46 g	3.39 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	0.08 g	0.17 g	0.00 g	7.57 g	10.48 g	3.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 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	
42.18 g	16.51 g	0.34 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	13.78 g	13.40 g	0.20 g	41.93 g	15.59 g	0.53 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1											





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05570) Tej,tojás,rozs mentes</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 KJ	Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ	Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.99 g 21.28 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.08 g 0.39 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.63 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.09 g 14.69 g 3.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 2.05 g 0.00 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 28.45 g 0.00 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 3.41 g 3.02 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 30.89 g 0.00 g 0.65 g	Szénhidrát Cukor Só 0.97 g 0.00 g 0.28 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ	Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.46 g 17.18 g 4.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.23 g 26.03 g 7.36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.97 g 9.72 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.59 g 14.76 g 1.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.97 g 26.40 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 44.18 g 31.97 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 21.10 g 24.38 g 0.41 g	Szénhidrát Cukor Só 24.07 g 19.98 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 55.47 g 30.89 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 22.07 g 19.98 g 1.89 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1,4	1		1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 824.94 Kcal / 3,448.25 KJ	Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 KJ	Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66 KJ	Energia: 908.79 Kcal / 3,798.74 KJ	Energia: 921.61 Kcal / 3,852.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																										
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																																		
16.03 g			17.89 g			3.08 g			23.06 g			42.20 g			9.54 g			29.96 g			34.44 g			5.89 g			33.79 g			25.91 g			4.30 g			33.89 g			31.00 g			5.44 g																
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																
148.09 g			30.69 g			2.43 g			105.82 g			4.32 g			5.94 g			77.26 g			0.00 g			5.58 g			132.73 g			14.49 g			2.29 g			124.01 g			15.49 g			10.33 g																
1,(12)						1						1,15,(12)						1,15						1,9																																		
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																																
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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														
		5.99 g			20.42 g			6.14 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			4.33 g			15.64 g			4.38 g			5.25 g			21.32 g			6.85 g			0.49 g			9.60 g			8.40 g			g			g			g			g		
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só					
1.88 g			6.24 g			1.02 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			0.41 g			0.00 g			0.86 g			1.13 g			4.40 g			1.12 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			g			g			g			g				
1						1						1						1						1																																		
<b>Vacsora</b>		Almalé, Hamburger						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics						Almalé, Lángos						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye						Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta																																
		Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ						Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 KJ						Energia: 395.03 Kcal / 1,651.23 KJ						Energia: 613.15 Kcal / 2,562.97 KJ						Energia: 1,076.18 Kcal / 4,498.43 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														
		14.72 g			8.45 g			2.93 g			18.80 g			16.36 g			4.54 g			8.84 g			4.06 g			0.66 g			34.27 g			19.74 g			4.75 g			10.85 g			69.85 g			23.55 g			g			g			g			g		
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só					
65.06 g			3.90 g			2.80 g			65.32 g			0.00 g			1.13 g			79.73 g			0.32 g			1.59 g			72.51 g			0.00 g			2.83 g			97.99 g			6.40 g			4.02 g			g			g			g			g				
1						1						1						1						1																																		
<b>(05571) Tej,tojás,rozsmentes1-3</b>		Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Uborka						Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Rizstej, Diétás péksütemény						Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom																																
		Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ						Energia: 317.64 Kcal / 1,327.74 KJ						Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ						Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ						Energia: 321.30 Kcal / 1,343.03 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														
		5.81 g			9.38 g			2.24 g			6.15 g			13.75 g			3.72 g			6.07 g			7.02 g			4.42 g			0.80 g			7.38 g			0.63 g			7.25 g			13.91 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					
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g							



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	48.10 g	13.99 g	0.18 g	41.94 g	15.59 g	0.29 g	41.87 g	5.99 g	0.40 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	40.90 g	5.99 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g		
	1			1,4			1			1			1										
Tízórai	Narancs			Alma			Banán			Narancs			Alma										
	Energia: 41.41 Kcal / 173.09 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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		
	0.60 g	0.20 g	0.00 g	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	0.60 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			
8.50 g	0.00 g	0.01 g	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	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	g		
Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Magyaros csipetkeleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta			Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pírtott dara, Meggymártás										
	Energia: 431.91 Kcal / 1,805.38 Kj			Energia: 427.44 Kcal / 1,786.70 Kj			Energia: 364.73 Kcal / 1,524.57 Kj			Energia: 481.71 Kcal / 2,013.55 Kj			Energia: 239.59 Kcal / 1,001.49 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		
	7.50 g	8.53 g	1.31 g	11.02 g	20.57 g	4.68 g	13.84 g	15.47 g	4.49 g	15.72 g	23.08 g	6.11 g	18.45 g	3.71 g	0.41 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			
80.03 g	17.54 g	1.00 g	48.62 g	2.11 g	2.47 g	41.54 g	5.29 g	8.53 g	51.82 g	9.00 g	3.20 g	32.25 g	4.80 g	2.16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,(12)			1			1,9			1			1,9										
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL										
	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj			Energia: 57.15 Kcal / 238.89 Kj			Energia: 293.68 Kcal / 1,227.58 Kj			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 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		
	7.22 g	12.46 g	3.39 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	0.08 g	0.17 g	0.00 g	7.57 g	10.48 g	3.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
42.18 g	16.51 g	0.34 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	13.78 g	13.40 g	0.20 g	41.93 g	15.59 g	0.53 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1										



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05572) Tej,tojás,rozs mentes4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 365.13 Kcal / 1,526.24 KJ	Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ	Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.98 g 8.29 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.10 g 11.37 g 3.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.58 g 0.93 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.14 g 10.33 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.58 g 8.08 g 1.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 29.01 g 0.00 g 0.69 g	Szénhidrát Cukor Só 56.21 g 0.00 g 0.65 g	Szénhidrát Cukor Só 29.69 g 1.51 g 0.16 g	Szénhidrát Cukor Só 58.73 g 0.00 g 0.73 g	Szénhidrát Cukor Só 28.47 g 0.00 g 0.26 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejéből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ	Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ	Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.83 g 9.86 g 2.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.35 g 13.77 g 3.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.02 g 5.59 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.56 g 13.82 g 1.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.52 g 13.93 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 57.52 g 21.42 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 42.28 g 17.79 g 0.29 g	Szénhidrát Cukor Só 43.42 g 13.39 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 47.66 g 26.93 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 42.42 g 13.39 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1,4	1		1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 495.10 Kcal / 2,069.52 KJ	Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 KJ	Energia: 418.32 Kcal / 1,748.58 KJ	Energia: 490.79 Kcal / 2,051.50 KJ	Energia: 502.00 Kcal / 2,098.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																												
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																				
8.84 g			9.96 g			1.59 g			12.02 g			22.37 g			4.93 g			17.22 g			18.47 g			3.23 g			17.09 g			13.67 g			2.25 g			17.78 g			16.41 g			2.83 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
91.21 g			20.66 g			1.24 g			55.88 g			2.26 g			2.99 g			44.76 g			0.00 g			2.67 g			73.59 g			12.35 g			1.22 g			69.48 g			6.75 g			4.47 g		
1,(12)						1						1,15,(12)						1,15						1,9																				
<b>Uzsonna</b>						Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL														
						Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ						Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ						Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ														
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír				
						8.53 g		10.94 g		3.12 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		7.70 g		8.55 g		2.23 g		8.36 g		11.41 g		3.62 g		6.00 g		10.33 g		8.44 g		g		g		g				
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
28.93 g		3.12 g		0.59 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		28.19 g		0.00 g		0.51 g		28.89 g		4.40 g		0.65 g		30.73 g		0.00 g		0.72 g		g		g		g										
1						1						1						1																										
<b>Vacsora</b>						Almalé, Hamburger						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics						Almalé, Lángos						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye						Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta														
						Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ						Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 KJ						Energia: 255.99 Kcal / 1,070.04 KJ						Energia: 349.50 Kcal / 1,460.91 KJ						Energia: 669.51 Kcal / 2,798.55 KJ														
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír				
						14.72 g		8.45 g		2.93 g		18.80 g		16.36 g		4.54 g		4.49 g		2.03 g		0.33 g		19.53 g		11.25 g		2.71 g		6.20 g		36.59 g		11.90 g		g		g		g				
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
65.06 g		3.90 g		2.80 g		65.32 g		0.00 g		1.13 g		53.87 g		0.16 g		0.80 g		41.33 g		0.00 g		1.65 g		76.55 g		4.08 g		2.06 g		g		g		g										
1						1						1						1																										
<b>(05573) Tej,tojás,rozsmentes7-14</b>						<b>Reggeli</b>						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL						Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL														
												Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ						Energia: 386.45 Kcal / 1,615.36 KJ						Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ						Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ						Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ								
												Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																						
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	9.29 g	13.19 g	4.00 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	6.14 g	10.33 g	8.44 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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	0.90 g	56.23 g	0.00 g	0.87 g	30.47 g	2.27 g	0.16 g	58.73 g	0.00 g	0.73 g	28.47 g	0.00 g	0.26 g							
	1			1			1			1			1									
<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom									
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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	
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	9.99 g	17.03 g	5.39 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.85 g	13.39 g	1.44 g							
1			1,4			1			1			1										
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Meggymártás, Párolt rizs, Párolt sertésszelet									
	Energia: 600.76 Kcal / 2,511.18 KJ			Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72 KJ			Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 KJ			Energia: 669.70 Kcal / 2,799.35 KJ			Energia: 662.32 Kcal / 2,768.50 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	
	10.70 g	12.10 g	1.93 g	13.33 g	24.20 g	5.15 g	21.21 g	22.60 g	3.97 g	21.07 g	16.78 g	2.73 g	20.52 g	18.96 g	3.11 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	110.74 g	25.34 g	1.49 g	85.43 g	3.91 g	3.53 g	54.37 g	0.00 g	3.54 g	106.74 g	14.06 g	1.51 g	100.20 g	13.19 g	5.13 g							
1,(12)			1			1,15,(12)			1,15			1,9										
<b>Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek</b>				<b>Diétás péksütemény</b>			<b>Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL</b>			<b>Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka</b>			<b>Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL</b>									
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94						Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57									





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Uzsonna	Kj			Kj			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 Kj			Kj			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		
	10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	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
	29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>1</b>																							
Vacsora	Almalé, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Almalé, Lángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta										
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 Kj			Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj			Energia: 255.99 Kcal / 1,070.04 Kj			Energia: 435.34 Kcal / 1,819.72 Kj			Energia: 758.80 Kcal / 3,171.78 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		
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	18.80 g	16.36 g	4.54 g	4.49 g	2.03 g	0.33 g	24.33 g	14.02 g	3.37 g	7.21 g	43.43 g	14.25 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		
65.06 g	3.90 g	2.80 g	65.32 g	0.00 g	1.13 g	53.87 g	0.16 g	0.80 g	51.48 g	0.00 g	2.03 g	82.31 g	4.64 g	2.45 g	g	g	g	g	g	g			
<b>1</b>																							
(05574) Tej,tojás,rozsmentes15-18	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 Kj			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj			Energia: 215.91 Kcal / 902.50 Kj			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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	
		6.89 g	15.12 g	4.17 g	4.99 g	21.28 g	6.55 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	g	g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.05 g	0.00 g	1.13 g	28.45 g	0.00 g	1.12 g	3.41 g	3.02 g	0.08 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	0.97 g	0.00 g	0.28 g	g	g	g	g	g				
<b>1</b>																							



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05574) Tej,tojás,rozsmentes15-18</b>	<b>Tízórai</b>																	
	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka		Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika		Rizstej, Diétás péksütemény		Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom									
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ		Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ		Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.73 g	26.54 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.67 g	16.58 g	1.89 g	g	g	g
	1		1,4		1		1		1									
	<b>Ebéd</b>																	
	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma		Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka		Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez		Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás									
	Energia: 798.01 Kcal / 3,335.68 KJ		Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 KJ		Energia: 700.99 Kcal / 2,930.14 KJ		Energia: 823.03 Kcal / 3,440.27 KJ		Energia: 893.38 Kcal / 3,734.33 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
14.45 g	16.47 g	2.62 g	22.53 g	41.16 g	9.41 g	29.45 g	31.04 g	5.49 g	27.83 g	22.81 g	3.70 g	33.34 g	28.76 g	5.20 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
146.09 g	30.69 g	1.99 g	101.22 g	4.22 g	4.94 g	74.15 g	0.00 g	5.28 g	124.34 g	14.49 g	2.05 g	122.55 g	15.49 g	9.32 g	g	g	g	
1,(12)		1		1,15,(12)		1,15		1,9										
<b>Uzsonna</b>																		
Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		Diétás péksütemény		Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL										
Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ		Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ		Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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	
5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	







Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	1.88 g	6.24 g	1.02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g				
				31.80 g	18.90 g	0.30 g																			
	1			1			1			1															
<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Almalé, Lángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta												
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ			Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 KJ			Energia: 395.03 Kcal / 1,651.23 KJ			Energia: 613.15 Kcal / 2,562.97 KJ			Energia: 1,076.18 Kcal / 4,498.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	18.80 g	16.36 g	4.54 g	8.84 g	4.06 g	0.66 g	34.27 g	19.74 g	4.75 g	10.85 g	69.85 g	23.55 g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
65.06 g	3.90 g	2.80 g	65.32 g	0.00 g	1.13 g	79.73 g	0.32 g	1.59 g	72.51 g	0.00 g	2.83 g	97.99 g	6.40 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1			1															
<b>Reggeli</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
	Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 KJ			Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 KJ			Energia: 253.89 Kcal / 1,061.26 KJ			Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 KJ			Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 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				
	5.63 g	9.16 g	2.12 g	7.82 g	6.69 g	1.82 g	5.87 g	6.97 g	4.42 g	8.18 g	9.58 g	2.26 g	7.09 g	13.88 g	3.56 g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
52.49 g	18.48 g	0.18 g	42.40 g	15.59 g	0.43 g	41.32 g	5.99 g	0.40 g	40.64 g	5.99 g	0.50 g	40.15 g	5.99 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	1			1			1			1			1												
<b>Tízórai</b>	Körte			Alma			Körte			Alma			Alma												
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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				
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Ebéd</b>																									

(05581)  
TM,TO,él,par,  
méz,kakaó1-  
3



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05581) TM,TO,él,par, méz,kakaó1-3	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Magyaros csipetkeleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta	Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pírtott dara, Meggy mártás		
		Energia: 431.91 Kcal / 1,805.38 KJ	Energia: 427.44 Kcal / 1,786.70 KJ	Energia: 364.73 Kcal / 1,524.57 KJ	Energia: 443.89 Kcal / 1,855.46 KJ	Energia: 239.59 Kcal / 1,001.49 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
		7.50 g 8.53 g 1.31 g	11.02 g 20.57 g 4.68 g	13.84 g 15.47 g 4.49 g	15.25 g 21.46 g 5.92 g	18.45 g 3.71 g 0.41 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
80.03 g 17.54 g 1.00 g	48.62 g 2.11 g 2.47 g	41.54 g 5.29 g 8.53 g	46.83 g 4.49 g 2.58 g	32.25 g 4.80 g 2.16 g	g g g	g g g		
	1,(12)	1	1,9	1,9				
	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 57.15 Kcal / 238.89 KJ	Energia: 293.68 Kcal / 1,227.58 KJ	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 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
		7.22 g 12.46 g 3.39 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	0.08 g 0.17 g 0.00 g	7.57 g 10.48 g 3.12 g	5.78 g 5.53 g 4.24 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
42.18 g 16.51 g 0.34 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	13.78 g 13.40 g 0.20 g	41.93 g 15.59 g 0.53 g	42.82 g 13.39 g 0.40 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1				
(05591) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack1-3	<b>Reggeli</b>	Kakaó rizstejéből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ	Energia: 317.64 Kcal / 1,327.74 KJ	Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 321.30 Kcal / 1,343.03 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
		5.81 g 9.38 g 2.24 g	6.15 g 13.75 g 3.72 g	6.07 g 7.02 g 4.42 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	7.25 g 13.91 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 2024.04.08. - 2024.04.14.

	48.10 g	13.99 g	0.18 g	41.94 g	15.59 g	0.29 g	41.87 g	5.99 g	0.40 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	40.90 g	5.99 g	0.33 g														
	1			1,4			1			1			1																
Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Alma																
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 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					
18.00 g 0.00 g 0.01 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			18.00 g 0.00 g 0.01 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			g g g			g g g			g g g			g g g		
Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Magyaros csipetkeleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta			Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pírtott dara, Meggymártás																
	Energia: 426.58 Kcal / 1,783.10 Kj			Energia: 427.44 Kcal / 1,786.70 Kj			Energia: 364.73 Kcal / 1,524.57 Kj			Energia: 481.71 Kcal / 2,013.55 Kj			Energia: 239.59 Kcal / 1,001.49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	7.56 g	8.53 g	1.31 g	11.02 g	20.57 g	4.68 g	13.84 g	15.47 g	4.49 g	15.72 g	23.08 g	6.11 g	18.45 g	3.71 g	0.41 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		
78.56 g 15.72 g 1.01 g			48.62 g 2.11 g 2.47 g			41.54 g 5.29 g 8.53 g			51.82 g 9.00 g 3.20 g			32.25 g 4.80 g 2.16 g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g		
1,(12)			1			1,9			1			1,9																	
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																
	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj			Energia: 57.15 Kcal / 238.89 Kj			Energia: 293.68 Kcal / 1,227.58 Kj			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	7.22 g	12.46 g	3.39 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	0.08 g	0.17 g	0.00 g	7.57 g	10.48 g	3.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 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		
42.18 g 16.51 g 0.34 g			27.74 g 15.44 g 0.15 g			13.78 g 13.40 g 0.20 g			41.93 g 15.59 g 0.53 g			42.82 g 13.39 g 0.40 g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g		
1			1			1			1			1																	





### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
<b>(05611)</b> <b>TOM,szój,ku</b> <b>k,hüv,zel,fok</b> <b>h,par1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
	Energia: 268.22 Kcal / 1,121.16 Kj		Energia: 315.70 Kcal / 1,319.63 Kj		Energia: 253.89 Kcal / 1,061.26 Kj		Energia: 257.76 Kcal / 1,077.44 Kj		Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 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
	5.63 g	9.16 g	2.12 g	5.99 g	13.74 g	3.57 g	5.87 g	6.97 g	4.42 g	5.83 g	7.31 g	4.42 g	7.09 g	13.88 g	3.56 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40.01 g	5.99 g	0.18 g	41.65 g	13.39 g	0.28 g	41.32 g	5.99 g	0.40 g	41.57 g	5.99 g	0.40 g	40.15 g	5.99 g	0.33 g	g	g	g
	1		1,4		1		1		1									
	<b>Tízórai</b>	Körte	Körte	Körte	Körte	Körte	Körte											
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 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
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 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
	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g
	1		1		1		1		1									
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Körte	Magyaros csipetkeleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta	Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt csirkemell, Pirított dara, Meggymártás												
Energia: 433.91 Kcal / 1,813.74 Kj		Energia: 427.44 Kcal / 1,786.70 Kj		Energia: 355.50 Kcal / 1,485.99 Kj		Energia: 445.04 Kcal / 1,860.27 Kj		Energia: 253.67 Kcal / 1,060.34 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	
7.44 g	8.38 g	1.31 g	11.02 g	20.57 g	4.68 g	13.78 g	14.19 g	4.39 g	15.26 g	21.64 g	5.85 g	18.22 g	7.69 g	0.70 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81.32 g	12.24 g	0.99 g	48.62 g	2.11 g	2.47 g	42.45 g	5.29 g	8.50 g	46.83 g	4.50 g	2.59 g	27.35 g	4.51 g	3.80 g	g	g	g	
1		1		1		1		1										



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05611)</b> TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par1-3	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 KJ	Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ	Energia: 57.15 Kcal / 238.89 KJ	Energia: 291.74 Kcal / 1,219.47 KJ	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 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
		7.04 g 12.45 g 3.38 g	1.55 g 13.33 g 1.08 g	0.08 g 0.17 g 0.00 g	7.41 g 10.47 g 2.97 g	5.78 g 5.53 g 4.24 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
41.70 g 13.39 g 0.33 g	43.64 g 24.89 g 0.30 g	13.78 g 13.40 g 0.20 g	41.64 g 13.39 g 0.52 g	42.82 g 13.39 g 0.40 g	g g g	g g g		
	1		1		1		1	
<b>(05630)</b> TTO,BÚZA,c sir,sert,olajm ,kók,szój	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 KJ	Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 KJ	Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 KJ	Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 KJ	Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 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
		8.06 g 27.99 g 7.46 g	10.16 g 25.42 g 7.08 g	8.06 g 27.99 g 7.46 g	10.16 g 25.42 g 7.08 g	8.06 g 27.99 g 7.46 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
55.15 g 0.80 g 1.18 g	55.26 g 0.80 g 1.28 g	55.15 g 0.80 g 1.18 g	55.26 g 0.80 g 1.28 g	55.15 g 0.80 g 1.18 g	g g g	g g g		
	4		4		4			
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Körte	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez	Zöldségleves, Levesbetét, Roston sült pulykamell, Párolt rizs, Meggy mártás		
		Energia: 851.49 Kcal / 3,559.23 KJ	Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ	Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ	Energia: 1,054.97 Kcal / 4,409.77 KJ	Energia: 911.85 Kcal / 3,811.53 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
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

16.11 g	18.04 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	29.45 g	35.17 g	5.42 g	36.53 g	15.51 g	2.82 g	49.84 g	23.60 g	3.13 g	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
154.31 g	30.69 g	2.47 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	81.75 g	0.06 g	5.58 g	189.06 g	22.99 g	2.42 g	138.19 g	15.49 g	4.32 g						
(12)			15,(12)						10,(12)											

<b>Vacsora</b>			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Húsos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta								
Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 606.35 Kcal / 2,534.54 KJ			Energia: 581.14 Kcal / 2,429.17 KJ			Energia: 959.24 Kcal / 4,009.62 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			
14.58 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	25.52 g	19.47 g	4.12 g	30.07 g	18.11 g	4.03 g	10.71 g	69.85 g	23.55 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			
37.06 g	3.90 g	2.87 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	80.40 g	5.00 g	0.51 g	72.43 g	0.00 g	2.79 g	69.99 g	6.40 g	4.09 g	g	g	g	g	g	g			

<b>Reggeli</b>			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru								
Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 KJ			Energia: 258.24 Kcal / 1,079.44 KJ			Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 KJ			Energia: 258.24 Kcal / 1,079.44 KJ			Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
4.03 g	14.00 g	3.73 g	5.08 g	12.71 g	3.54 g	4.03 g	14.00 g	3.73 g	5.08 g	12.71 g	3.54 g	4.03 g	14.00 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			
27.58 g	0.40 g	0.63 g	27.63 g	0.40 g	0.68 g	27.58 g	0.40 g	0.63 g	27.63 g	0.40 g	0.68 g	27.58 g	0.40 g	0.63 g	g	g	g	g	g	g			
4			4						4														

<b>Ebéd</b>			Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Körte			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Roston sült pulykamell, Párolt rizs, Meggymártás								
Energia: 521.97 Kcal / 2,181.83 KJ			Energia: 466.77 Kcal / 1,951.10 KJ			Energia: 417.28 Kcal / 1,744.23 KJ			Energia: 576.79 Kcal / 2,410.98 KJ			Energia: 497.09 Kcal / 2,077.84 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			



(05632)  
TTOBÚZAcsi  
r,sert,olajm,k  
ók,szój4-6



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	8.88 g	9.98 g	1.88 g	11.25 g	22.69 g	4.70 g	16.61 g	18.86 g	2.96 g	18.66 g	8.04 g	1.44 g	25.80 g	12.72 g	1.67 g	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		
	97.98 g	20.66 g	1.26 g	53.61 g	1.76 g	2.99 g	45.21 g	0.04 g	2.67 g	105.67 g	17.19 g	1.29 g	76.49 g	6.75 g	1.47 g								
	(12)			15,(12)						10,(12)													
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Húsos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta										
	Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 Kj			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 Kj			Energia: 345.62 Kcal / 1,444.69 Kj			Energia: 331.25 Kcal / 1,384.63 Kj			Energia: 552.57 Kcal / 2,309.74 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		
	14.58 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	14.55 g	11.10 g	2.35 g	17.14 g	10.32 g	2.30 g	6.06 g	36.59 g	11.90 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			
37.06 g	3.90 g	2.87 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	45.83 g	2.85 g	0.33 g	41.29 g	0.00 g	1.62 g	48.55 g	4.08 g	2.13 g	g	g	g	g	g	g			
<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru										
	Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 Kj			Energia: 314.35 Kcal / 1,313.98 Kj			Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 Kj			Energia: 314.35 Kcal / 1,313.98 Kj			Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 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		
	4.23 g	20.49 g	5.50 g	5.80 g	18.57 g	5.21 g	4.23 g	20.49 g	5.50 g	5.80 g	18.57 g	5.21 g	4.23 g	20.49 g	5.50 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			
27.61 g	0.40 g	0.73 g	27.70 g	0.40 g	0.81 g	27.61 g	0.40 g	0.73 g	27.70 g	0.40 g	0.81 g	27.61 g	0.40 g	0.73 g	g	g	g	g	g	g			
	4			4						4													
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Körte			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Roston sült pulykamell, Párolt rizs, Meggymártás										
	Energia: 627.53 Kcal / 2,623.08 Kj			Energia: 606.62 Kcal / 2,535.67 Kj			Energia: 510.76 Kcal / 2,134.98 Kj			Energia: 777.70 Kcal / 3,250.79 Kj			Energia: 654.72 Kcal / 2,736.73 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		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



(05633)  
TTOBÚZAcsi  
r,sert,olajmk  
ók,szój7-14



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

10.75 g	12.16 g	2.28 g	12.42 g	24.59 g	4.88 g	20.52 g	23.07 g	3.63 g	23.01 g	9.87 g	1.75 g	28.15 g	15.04 g	1.93 g	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
117.33 g	25.34 g	1.52 g	82.71 g	3.31 g	3.53 g	55.01 g	0.04 g	3.54 g	146.69 g	20.09 g	1.59 g	107.49 g	13.19 g	1.82 g						
(12)			15,(12)						10,(12)											

<b>Vacsora</b>			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Húsos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta								
Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 430.51 Kcal / 1,799.53 KJ			Energia: 412.61 Kcal / 1,724.71 KJ			Energia: 579.09 Kcal / 2,420.60 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
14.58 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	18.12 g	13.82 g	2.93 g	21.35 g	12.86 g	2.86 g	6.32 g	37.20 g	11.95 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			
37.06 g	3.90 g	2.87 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	57.08 g	3.55 g	0.39 g	51.43 g	0.00 g	2.00 g	53.48 g	4.40 g	2.14 g	g	g	g	g	g	g			

<b>Reggeli</b>			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru								
Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 KJ			Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 KJ			Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 KJ			Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 KJ			Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 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			
8.06 g	27.99 g	7.46 g	10.16 g	25.42 g	7.08 g	8.06 g	27.99 g	7.46 g	10.16 g	25.42 g	7.08 g	8.06 g	27.99 g	7.46 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			
55.15 g	0.80 g	1.18 g	55.26 g	0.80 g	1.28 g	55.15 g	0.80 g	1.18 g	55.26 g	0.80 g	1.28 g	55.15 g	0.80 g	1.18 g	g	g	g	g	g	g			
4			4						4														

<b>Ebéd</b>			Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Körte			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Roston sült pulykamell, Párolt rizs, Meggymártás								
Energia: 824.56 Kcal / 3,446.66 KJ			Energia: 856.76 Kcal / 3,581.26 KJ			Energia: 716.76 Kcal / 2,996.06 KJ			Energia: 976.87 Kcal / 4,083.32 KJ			Energia: 889.34 Kcal / 3,717.44 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			



(05634)  
TTOBÚZAcsi  
r,sert,olajmk  
ókszój15-18







### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

14.53 g	16.62 g	3.12 g	21.32 g	41.67 g	9.05 g	29.12 g	31.80 g	5.03 g	30.59 g	13.28 g	2.34 g	49.48 g	21.69 g	2.89 g	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
152.31 g	30.69 g	2.03 g	97.59 g	3.42 g	4.94 g	78.35 g	0.06 g	5.28 g	180.60 g	22.99 g	2.17 g	137.10 g	15.49 g	3.91 g						
(12)			15,(12)						10,(12)											

<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Húsos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta								
	Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 606.35 Kcal / 2,534.54 KJ			Energia: 581.14 Kcal / 2,429.17 KJ			Energia: 959.24 Kcal / 4,009.62 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
	14.58 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	25.52 g	19.47 g	4.12 g	30.07 g	18.11 g	4.03 g	10.71 g	69.85 g	23.55 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	
37.06 g	3.90 g	2.87 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	80.40 g	5.00 g	0.51 g	72.43 g	0.00 g	2.79 g	69.99 g	6.40 g	4.09 g	g	g	g	g	g	g	

<b>Reggeli</b>	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom								
	Energia: 288.73 Kcal / 1,206.89 KJ			Energia: 245.23 Kcal / 1,025.06 KJ			Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 321.30 Kcal / 1,343.03 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.01 g	7.18 g	4.54 g	6.32 g	5.24 g	4.09 g	6.07 g	7.02 g	4.42 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	7.25 g	13.91 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	
49.36 g	13.99 g	0.40 g	43.07 g	15.59 g	0.40 g	41.87 g	5.99 g	0.40 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	40.90 g	5.99 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g	
1			1,4			1						1									

<b>Tízórai</b>	Körte			Alma			Körte			Alma			Alma								
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 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	
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	

<b>Ebéd</b>																					
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05641) TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazsír 1-3	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Magyaros csipetkeleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta	Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pírtott dara, Meggy mártás		
		Energia: 431.91 Kcal / 1,805.38 KJ	Energia: 427.44 Kcal / 1,786.70 KJ	Energia: 364.73 Kcal / 1,524.57 KJ	Energia: 481.71 Kcal / 2,013.55 KJ	Energia: 239.59 Kcal / 1,001.49 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.50 g 8.53 g 1.31 g	11.02 g 20.57 g 4.68 g	13.84 g 15.47 g 4.49 g	15.72 g 23.08 g 6.11 g	18.45 g 3.71 g 0.41 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
80.03 g 17.54 g 1.00 g	48.62 g 2.11 g 2.47 g	41.54 g 5.29 g 8.53 g	51.82 g 9.00 g 3.20 g	32.25 g 4.80 g 2.16 g	g g g	g g g		
1,(12)	1	1,9	1	1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 57.15 Kcal / 238.89 KJ	Energia: 278.94 Kcal / 1,165.97 KJ	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 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
		7.22 g 12.46 g 3.39 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	0.08 g 0.17 g 0.00 g	7.77 g 8.28 g 5.42 g	5.78 g 5.53 g 4.24 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
42.18 g 16.51 g 0.34 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	13.78 g 13.40 g 0.20 g	43.19 g 15.59 g 0.75 g	42.82 g 13.39 g 0.40 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05800) GM,TM,OM,h al,citrus	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12 KJ	Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ	Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ	Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.22 g	23.28 g	6.95 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	56.76 g	0.80 g	1.83 g	83.16 g	0.80 g	1.82 g	58.12 g	3.82 g	0.78 g	85.60 g	0.80 g	1.35 g	55.68 g	0.80 g	0.98 g							
<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom									
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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	
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	11.10 g	9.60 g	2.78 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	13.20 g	28.40 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	
95.84 g	33.77 g	0.90 g	76.54 g	25.18 g	1.24 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g								
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka			Lencsegyűlés, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás									
	Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ			Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ			Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ			Energia: 1,054.97 Kcal / 4,409.77 KJ			Energia: 923.55 Kcal / 3,860.44 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	
	16.11 g	18.19 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	29.45 g	35.17 g	5.42 g	36.53 g	15.51 g	2.82 g	33.25 g	30.88 g	5.24 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
146.81 g	30.69 g	2.48 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	81.75 g	0.06 g	5.58 g	189.06 g	22.99 g	2.42 g	125.43 g	15.50 g	10.33 g								
(12)			15,(12)			10,(12)			9													
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru									



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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	
		13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 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	
		56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g							
<b>Vacsora</b>	<b>Almalé, Hamburger</b>				<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics</b>			<b>Almalé, Lángos GM</b>			<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye</b>			<b>Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta</b>									
		Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 184.93 Kcal / 773.01 KJ			Energia: 581.14 Kcal / 2,429.17 KJ			Energia: 1,076.18 Kcal / 4,498.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	1.89 g	3.84 g	0.43 g	30.07 g	18.11 g	4.03 g	10.85 g	69.85 g	23.55 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	65.06 g	3.90 g	2.80 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	34.99 g	0.40 g	1.98 g	72.43 g	0.00 g	2.79 g	97.99 g	6.40 g	4.02 g								
<b>(05801) GM, TM, OM, hal, citr 1-3</b>	<b>Reggeli</b>	<b>Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>				<b>Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Uborka</b>			<b>Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika</b>			<b>Rizstej, Diétás péksütemény</b>			<b>Rizstej, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom</b>								
			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 266.25 Kcal / 1,112.93 KJ			Energia: 261.39 Kcal / 1,092.61 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 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
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	5.90 g	6.96 g	1.98 g	4.15 g	7.29 g	4.58 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	5.26 g	10.67 g	2.60 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	54.85 g	22.49 g	0.45 g	41.77 g	15.99 g	0.70 g	41.24 g	6.39 g	0.67 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	40.24 g	6.39 g	0.49 g								



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05801) GM, TM, OM, h al, citr 1-3</b>	<b>Tízórai</b>	Körte		Alma			Körte			Alma			Alma									
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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
		0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 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			
	18.00 g 0.00 g 0.01 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			18.00 g 0.00 g 0.01 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			g g g			g g g			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma		Magyaros csipetkeleves, Tojásropogós, krokett GM, Tököfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta			Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pírtott kukoricadara, Meggy mártás									
		Energia: 469.95 Kcal / 1,964.39 KJ			Energia: 401.24 Kcal / 1,677.18 KJ			Energia: 303.50 Kcal / 1,268.63 KJ			Energia: 388.92 Kcal / 1,625.69 KJ			Energia: 337.91 Kcal / 1,412.46 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
		8.06 g	9.72 g	1.44 g	8.98 g	16.46 g	2.58 g	12.90 g	11.71 g	4.21 g	15.05 g	12.72 g	2.46 g	19.74 g	9.67 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		
		86.21 g 17.86 g 1.01 g			53.30 g 2.15 g 3.75 g			36.39 g 5.74 g 8.53 g			52.74 g 9.00 g 2.72 g			42.13 g 4.80 g 4.19 g			g g g			g g g		
(12)		3			9			9														
<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Zöldséges növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Uborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru										
	Energia: 314.86 Kcal / 1,316.11 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 201.78 Kcal / 843.44 KJ			Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 KJ			Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 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	
	5.30 g	12.73 g	3.55 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	3.67 g	1.17 g	0.20 g	5.65 g	10.75 g	3.28 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41.55 g 16.91 g 0.61 g			27.74 g 15.44 g 0.15 g			40.99 g 13.80 g 0.55 g			41.30 g 15.99 g 0.80 g			42.19 g 13.79 g 0.67 g			g g g			g g g				



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05802) GM, TM, OM, h al, citr 4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ	Energia: 369.12 Kcal / 1,542.92 KJ	Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ	Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 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
		7.06 g 8.56 g 2.28 g	6.18 g 11.64 g 3.48 g	3.66 g 1.20 g 0.20 g	4.22 g 10.60 g 8.60 g	3.66 g 8.35 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	
	28.38 g 0.40 g 0.96 g	55.58 g 0.40 g 0.92 g	29.06 g 1.91 g 0.43 g	58.10 g 0.40 g 1.00 g	27.84 g 0.40 g 0.53 g	g g g	g g g	
	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		
		Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ	Energia: 247.33 Kcal / 1,033.84 KJ	Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 334.68 Kcal / 1,398.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.70 g 9.28 g 2.26 g	5.75 g 4.82 g 1.54 g	4.10 g 5.86 g 4.40 g	1.56 g 13.82 g 1.13 g	6.60 g 14.20 g 4.40 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	54.85 g 22.49 g 0.45 g	42.01 g 18.19 g 0.63 g	42.79 g 13.79 g 0.67 g	47.66 g 26.93 g 0.30 g	41.79 g 13.79 g 1.29 g	g g g	g g g	
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás			
	Energia: 494.66 Kcal / 2,067.68 KJ	Energia: 466.77 Kcal / 1,951.10 KJ	Energia: 417.27 Kcal / 1,744.19 KJ	Energia: 576.79 Kcal / 2,410.98 KJ	Energia: 502.95 Kcal / 2,102.33 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	



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8.88 g	10.13 g	1.88 g	11.25 g	22.69 g	4.70 g	16.61 g	18.85 g	2.95 g	18.66 g	8.04 g	1.44 g	17.51 g	16.36 g	2.73 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
90.48 g	20.66 g	1.27 g	53.61 g	1.76 g	2.99 g	45.21 g	0.04 g	2.67 g	105.67 g	17.19 g	1.29 g	70.11 g	6.76 g	4.47 g									
(12)			15,(12)						10,(12)			9											

<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 225.56 Kcal / 942.84 KJ			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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
	6.61 g	11.21 g	3.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	g	g	g	g	g	g	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	
28.30 g	3.52 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.56 g	0.40 g	0.78 g	28.26 g	4.80 g	0.92 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Almalé, Lángos GM			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta											
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 150.94 Kcal / 630.93 KJ			Energia: 331.25 Kcal / 1,384.63 KJ			Energia: 669.51 Kcal / 2,798.55 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
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	1.02 g	1.92 g	0.22 g	17.14 g	10.32 g	2.30 g	6.20 g	36.59 g	11.90 g	g	g	g	g	g	g	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	
65.06 g	3.90 g	2.80 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	31.50 g	0.20 g	1.00 g	41.29 g	0.00 g	1.62 g	76.55 g	4.08 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ			Energia: 390.44 Kcal / 1,632.04 KJ			Energia: 158.22 Kcal / 661.36 KJ			Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 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

(05803) GM,TM,OM,h al,citr 7-14



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	3.66 g	1.29 g	0.20 g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	3.66 g	8.35 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g			
	8.76 g	8.84 g	2.37 g	7.37 g	13.46 g	4.16 g	Szénhidrát	Cukor	Só	4.22 g	10.60 g	8.60 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	29.84 g	2.67 g	0.43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	27.84 g	0.40 g	0.53 g	g	g	g	g		
	28.80 g	0.40 g	1.17 g	55.60 g	0.40 g	1.14 g				58.10 g	0.40 g	1.00 g												
Tízórai	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom											
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 268.74 Kcal / 1,123.33 KJ			Energia: 278.88 Kcal / 1,165.72 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 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
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	6.61 g	6.71 g	2.06 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.07 g	17.30 g	5.55 g	g	g	g	g	g	g	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	
54.85 g	22.49 g	0.45 g	42.23 g	18.19 g	0.76 g	43.74 g	13.79 g	0.83 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.22 g	13.79 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Ebéd	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
	Energia: 600.22 Kcal / 2,508.92 KJ			Energia: 606.62 Kcal / 2,535.67 KJ			Energia: 510.75 Kcal / 2,134.94 KJ			Energia: 777.70 Kcal / 3,250.79 KJ			Energia: 663.59 Kcal / 2,773.81 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
	10.75 g	12.31 g	2.28 g	12.42 g	24.59 g	4.88 g	20.51 g	23.06 g	3.62 g	23.01 g	9.87 g	1.75 g	19.95 g	18.85 g	2.98 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	
109.83 g	25.34 g	1.53 g	82.71 g	3.31 g	3.53 g	55.01 g	0.04 g	3.53 g	146.69 g	20.09 g	1.59 g	101.33 g	13.20 g	5.13 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
(12)						15,(12)			10,(12)			9												
Uzsonna	Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru											





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 233.56 Kcal / 976.28 KJ			Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 KJ			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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
		8.09 g	12.82 g	3.86 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.84 g	9.23 g	2.54 g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	4.08 g	10.60 g	8.60 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
		28.67 g	5.08 g	1.06 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.57 g	0.40 g	0.95 g	28.28 g	4.80 g	1.14 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	g	g	g	g	g	g
<b>Vacsora</b>	<b>Almalé, Hamburger</b>				<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics</b>			<b>Almalé, Lángos GM</b>			<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye</b>			<b>Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta</b>								
		Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 150.94 Kcal / 630.93 KJ			Energia: 412.61 Kcal / 1,724.71 KJ			Energia: 758.80 Kcal / 3,171.78 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
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	1.02 g	1.92 g	0.22 g	21.35 g	12.86 g	2.86 g	7.21 g	43.43 g	14.25 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	
	65.06 g	3.90 g	2.80 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	31.50 g	0.20 g	1.00 g	51.43 g	0.00 g	2.00 g	82.31 g	4.64 g	2.45 g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05804) GM, TM, OM, hal, citr 15-18</b>	<b>Reggeli</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>			<b>Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>			<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru</b>			<b>Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru</b>			<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>								
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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
	14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.22 g	23.28 g	6.95 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.32 g	16.69 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	
	56.76 g	0.80 g	1.83 g	83.16 g	0.80 g	1.82 g	58.12 g	3.82 g	0.78 g	85.60 g	0.80 g	1.35 g	55.68 g	0.80 g	0.98 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05804) GM, TM, OM, h al, citr 15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom													
		Energia: 571.76 Kcal / 2,389.96 KJ		Energia: 449.00 Kcal / 1,876.82 KJ		Energia: 464.09 Kcal / 1,939.90 KJ		Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		Energia: 628.42 Kcal / 2,626.80 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
		7.37 g	17.59 g	4.40 g	11.10 g	9.60 g	2.78 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g	13.20 g	28.40 g	8.80 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	88.91 g	28.17 g	0.90 g	73.14 g	21.78 g	1.24 g	75.38 g	17.38 g	1.34 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	73.38 g	17.38 g	2.59 g	g	g	g	
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás													
		Energia: 797.25 Kcal / 3,332.51 KJ		Energia: 856.76 Kcal / 3,581.26 KJ		Energia: 716.76 Kcal / 2,996.06 KJ		Energia: 976.87 Kcal / 4,083.32 KJ		Energia: 895.02 Kcal / 3,741.18 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
		14.53 g	16.77 g	3.12 g	21.32 g	41.67 g	9.05 g	29.11 g	31.80 g	5.03 g	30.59 g	13.28 g	2.34 g	32.69 g	28.64 g	5.02 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
144.81 g	30.69 g	2.04 g	97.59 g	3.42 g	4.94 g	78.35 g	0.06 g	5.28 g	180.60 g	22.99 g	2.17 g	123.91 g	15.50 g	9.32 g	g	g	g		
(12)				15,(12)		10,(12)		9											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru														
	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ		Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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	
	13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g	





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g		
<b>Vacsora</b>	<b>Almalé, Hamburger</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Meleg szendvics</b>					<b>Almalé, Lángos GM</b>			<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Brassói aprópecsenye</b>			<b>Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta</b>											
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ		Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ					Energia: 184.93 Kcal / 773.01 KJ			Energia: 581.14 Kcal / 2,429.17 KJ			Energia: 1,076.18 Kcal / 4,498.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	1.89 g	3.84 g	0.43 g	30.07 g	18.11 g	4.03 g	10.85 g	69.85 g	23.55 g	g	g	g	g	g	g	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
65.06 g		3.90 g	2.80 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	34.99 g	0.40 g	1.98 g	72.43 g	0.00 g	2.79 g	97.99 g	6.40 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Reggeli</b>	<b>Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Uborka</b>					<b>Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika</b>			<b>Rizstej, Diétás péksütemény</b>			<b>Rizstej, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom</b>											
	Energia: 272.21 Kcal / 1,137.84 KJ		Energia: 321.63 Kcal / 1,344.41 KJ					Energia: 261.39 Kcal / 1,092.61 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 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
	3.71 g	9.43 g	2.28 g	4.23 g	14.02 g	3.88 g	4.15 g	7.29 g	4.58 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	5.26 g	10.67 g	2.60 g	g	g	g	g	g	g	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
39.38 g		6.39 g	0.45 g	41.31 g	15.99 g	0.56 g	41.24 g	6.39 g	0.67 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	40.24 g	6.39 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>4</b>											<b>3</b>													
<b>Tízórai</b>	<b>Körte</b>		<b>Alma</b>			<b>Körte</b>			<b>Alma</b>			<b>Alma</b>												
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.60 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
18.00 g		0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Ebéd</b>																								



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05821)</b> Glutén-,tej-,n atív cukorM 1 -3	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Alma	Magyaros csipetkeleves, Tojásropogós, krokkett GM, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta	Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pírtott kukoricadara, Meggymártás			
		Energia: 404.49 Kcal / 1,690.77 KJ	Energia: 401.24 Kcal / 1,677.18 KJ	Energia: 303.50 Kcal / 1,268.63 KJ	Energia: 388.92 Kcal / 1,625.69 KJ	Energia: 337.91 Kcal / 1,412.46 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	
		8.00 g 9.72 g 1.44 g	8.98 g 16.46 g 2.58 g	12.90 g 11.71 g 4.21 g	15.05 g 12.72 g 2.46 g	19.74 g 9.67 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		
	70.01 g 2.57 g 1.01 g	53.30 g 2.15 g 3.75 g	36.39 g 5.74 g 8.53 g	52.74 g 9.00 g 2.72 g	42.13 g 4.80 g 4.19 g	g g g	g g g		
	3			9			9		
	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 314.86 Kcal / 1,316.11 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 201.78 Kcal / 843.44 KJ	Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 KJ	Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 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	
5.30 g 12.73 g 3.55 g		0.80 g 7.38 g 0.63 g	3.67 g 1.17 g 0.20 g	5.65 g 10.75 g 3.28 g	3.86 g 5.80 g 4.40 g	g g g	g g g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
41.55 g 16.91 g 0.61 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	40.99 g 13.80 g 0.55 g	41.30 g 15.99 g 0.80 g	42.19 g 13.79 g 0.67 g	g g g	g g g			
<b>(05900)</b> Gluténmente s	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Kefir poharas, Gluténmentes pékáru	Almalé, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12 KJ	Energia: 358.11 Kcal / 1,496.90 KJ	Energia: 560.91 Kcal / 2,344.60 KJ	Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 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	



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																							
	14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.22 g	23.28 g	6.95 g	14.08 g	2.20 g	0.51 g	9.66 g	17.41 g	9.56 g	17.80 g	26.64 g	10.97 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	56.76 g	0.80 g	1.83 g	83.16 g	0.80 g	1.82 g	64.20 g	0.80 g	1.38 g	83.91 g	0.80 g	1.18 g	55.76 g	0.80 g	1.78 g								
	7						7						7										
Tízórai	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom										
	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ			Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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		
	17.52 g	20.50 g	6.64 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	13.20 g	28.40 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		
95.96 g	25.78 g	1.30 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	76.98 g	20.78 g	0.71 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g									
	7			4			7			7													
Ebéd	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás										
	Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ			Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ			Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ			Energia: 1,096.39 Kcal / 4,582.91 KJ			Energia: 923.55 Kcal / 3,860.44 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		
	16.11 g	18.19 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	29.45 g	35.17 g	5.42 g	36.52 g	20.14 g	3.27 g	33.25 g	30.88 g	5.24 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
146.81 g	30.69 g	2.48 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	81.75 g	0.06 g	5.58 g	188.97 g	22.99 g	2.42 g	125.43 g	15.50 g	10.33 g									
	(12)			15,(12)			10,(12)			9													
Uzsonna	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru										



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 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
13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	13.62 g	6.30 g	2.74 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
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.40 g	0.80 g	1.08 g	g	g	g	g	g	g

7

<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Almalé, Lángos GM			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta								
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 184.93 Kcal / 773.01 KJ			Energia: 581.14 Kcal / 2,429.17 KJ			Energia: 1,076.18 Kcal / 4,498.43 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
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	1.89 g	3.84 g	0.43 g	30.07 g	18.11 g	4.03 g	10.85 g	69.85 g	23.55 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	
65.06 g	3.90 g	2.80 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	34.99 g	0.40 g	1.98 g	72.43 g	0.00 g	2.79 g	97.99 g	6.40 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	

(05901)  
Gluténmentes s1-3

<b>Reggeli</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Uborka			Tej, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Tej, Diétás péksütemény			Tej, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom								
	Energia: 350.16 Kcal / 1,463.67 KJ			Energia: 321.63 Kcal / 1,344.41 KJ			Energia: 346.45 Kcal / 1,448.16 KJ			Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ			Energia: 351.01 Kcal / 1,467.22 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
	8.76 g	12.20 g	4.38 g	4.23 g	14.02 g	3.88 g	11.18 g	14.66 g	7.11 g	7.55 g	11.55 g	3.49 g	12.01 g	14.84 g	5.46 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	
47.98 g	12.89 g	0.62 g	41.31 g	15.99 g	0.56 g	39.10 g	0.40 g	0.58 g	26.50 g	9.45 g	0.38 g	39.00 g	0.40 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	

7

4

7

7

3,7

<b>Tízórai</b>	Narancs			Alma			Banán			Narancs			Alma								
	Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 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
	0.60 g	0.20 g	0.00 g	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	0.60 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	
8.50 g	0.00 g	0.01 g	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	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05901) Gluténmentes s1-3</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Magyaros csipetkeleves, Tojásropogós, krokett GM, Tököfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta	Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pírtott kukoricadara, Meggy mártás		
		Energia: 469.95 Kcal / 1,964.39 KJ	Energia: 420.44 Kcal / 1,757.44 KJ	Energia: 303.50 Kcal / 1,268.63 KJ	Energia: 388.92 Kcal / 1,625.69 KJ	Energia: 337.91 Kcal / 1,412.46 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
		8.06 g 9.72 g 1.44 g	9.40 g 18.11 g 3.51 g	12.90 g 11.71 g 4.21 g	15.05 g 12.72 g 2.46 g	19.74 g 9.67 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
86.21 g 17.86 g 1.01 g	53.95 g 2.15 g 3.77 g	36.39 g 5.74 g 8.53 g	52.74 g 9.00 g 2.72 g	42.13 g 4.80 g 4.19 g	g g g	g g g		
(12)	3,7	9	9	9				
<b>(05902) Gluténmentes s4-6</b>	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Metélőhagymás túrókrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 314.86 Kcal / 1,316.11 KJ	Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ	Energia: 227.68 Kcal / 951.70 KJ	Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 KJ	Energia: 237.18 Kcal / 991.41 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
		5.30 g 12.73 g 3.55 g	7.55 g 11.55 g 3.49 g	6.02 g 2.66 g 1.11 g	5.65 g 10.75 g 3.28 g	6.81 g 3.15 g 1.37 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
41.55 g 16.91 g 0.61 g	26.50 g 9.45 g 0.38 g	41.72 g 13.79 g 0.56 g	41.30 g 15.99 g 0.80 g	42.09 g 13.79 g 0.54 g	g g g	g g g		
	7	7	7	7				
<b>(05902) Gluténmentes s4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Kefir poharas, Gluténmentes pékáru	Almalé, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ	Energia: 369.12 Kcal / 1,542.92 KJ	Energia: 212.11 Kcal / 886.62 KJ	Energia: 338.93 Kcal / 1,416.73 KJ	Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.06 g	8.56 g	2.28 g	6.18 g	11.64 g	3.48 g	10.44 g	1.20 g	0.31 g	4.90 g	8.71 g	4.78 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.38 g	0.40 g	0.96 g	55.58 g	0.40 g	0.92 g	36.70 g	0.40 g	1.03 g	55.96 g	0.40 g	0.60 g	27.88 g	0.40 g	0.93 g						
	7			7			7														
<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom								
	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 Kj			Energia: 323.98 Kcal / 1,354.24 Kj			Energia: 279.68 Kcal / 1,169.06 Kj			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj			Energia: 334.68 Kcal / 1,398.96 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.49 g	11.02 g	3.73 g	4.43 g	14.04 g	4.03 g	4.38 g	9.06 g	4.07 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	6.60 g	14.20 g	4.40 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.93 g	17.14 g	0.72 g	41.65 g	18.19 g	0.56 g	41.89 g	13.79 g	0.35 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	41.79 g	13.79 g	1.29 g							
7	4			7			7														
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaapörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegyulás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 494.66 Kcal / 2,067.68 Kj			Energia: 466.77 Kcal / 1,951.10 Kj			Energia: 417.28 Kcal / 1,744.23 Kj			Energia: 597.49 Kcal / 2,497.51 Kj			Energia: 502.95 Kcal / 2,102.33 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
	8.88 g	10.13 g	1.88 g	11.25 g	22.69 g	4.70 g	16.61 g	18.86 g	2.96 g	18.65 g	10.35 g	1.66 g	17.51 g	16.36 g	2.73 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.48 g	20.66 g	1.27 g	53.61 g	1.76 g	2.99 g	45.21 g	0.04 g	2.67 g	105.62 g	17.19 g	1.28 g	70.11 g	6.76 g	4.47 g							
(12)	15,(12)			10,(12)			9														
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru,			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru,			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes								







### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																											
<b>(05903) Gluténmente s7-14</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Almalé, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru													
		Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ			Energia: 390.44 Kcal / 1,632.04 KJ			Energia: 212.11 Kcal / 886.62 KJ			Energia: 376.76 Kcal / 1,574.86 KJ			Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 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					
		8.76 g	8.84 g	2.37 g	7.37 g	13.46 g	4.16 g	10.44 g	1.20 g	0.31 g	5.45 g	12.56 g	7.07 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	g	g	g	g	g	g					
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só									
28.80 g 0.40 g 1.17 g			55.60 g 0.40 g 1.14 g			36.70 g 0.40 g 1.03 g			56.16 g 0.40 g 0.71 g			27.88 g 0.40 g 0.93 g			g g g			g g g									
7							7							7													
<b>Tízórai</b>																											
<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Meleg szendvics			Almalé, Lángos GM			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta														
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 150.94 Kcal / 630.93 KJ			Energia: 331.25 Kcal / 1,384.63 KJ			Energia: 669.51 Kcal / 2,798.55 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						
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	1.02 g	1.92 g	0.22 g	17.14 g	10.32 g	2.30 g	6.20 g	36.59 g	11.90 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									
65.06 g 3.90 g 2.80 g			100.60 g 6.00 g 1.21 g			31.50 g 0.20 g 1.00 g			41.29 g 0.00 g 1.62 g			76.55 g 4.08 g 2.06 g			g g g			g g g									
7							7							7													
		Jégcsapretek						pékáru			kígyóuborka			pékáru													
		Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 225.56 Kcal / 942.84 KJ			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ			Energia: 183.38 Kcal / 766.53 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							
6.61 g	11.21 g	3.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	6.81 g	3.15 g	1.37 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									
28.30 g 3.52 g 0.86 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			27.56 g 0.40 g 0.78 g			28.26 g 4.80 g 0.92 g			28.70 g 0.40 g 0.54 g			g g g			g g g									
7																											





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(05903)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>s7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom															
	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ		Energia: 383.71 Kcal / 1,603.91 KJ		Energia: 319.62 Kcal / 1,336.01 KJ		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 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
	10.49 g	11.02 g	3.73 g	4.63 g	20.53 g	5.80 g	4.75 g	13.09 g	6.00 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	8.07 g	17.30 g	5.55 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
	54.93 g	17.14 g	0.72 g	41.68 g	18.19 g	0.66 g	42.39 g	13.79 g	0.35 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.22 g	13.79 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g
	7		4		7		7														
		<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás														
	Energia: 600.22 Kcal / 2,508.92 KJ		Energia: 606.62 Kcal / 2,535.67 KJ		Energia: 510.76 Kcal / 2,134.98 KJ		Energia: 802.55 Kcal / 3,354.66 KJ		Energia: 663.59 Kcal / 2,773.81 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
	10.75 g	12.31 g	2.28 g	12.42 g	24.59 g	4.88 g	20.52 g	23.07 g	3.63 g	23.00 g	12.64 g	2.01 g	19.95 g	18.85 g	2.98 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
109.83 g	25.34 g	1.53 g	82.71 g	3.31 g	3.53 g	55.01 g	0.04 g	3.54 g	146.64 g	20.09 g	1.59 g	101.33 g	13.20 g	5.13 g	g	g	g	g	g	g	
(12)		15,(12)		10,(12)		9															
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt , Gluténmentes pékáru															
Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 233.56 Kcal / 976.28 KJ		Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 KJ		Energia: 220.76 Kcal / 922.78 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	
8.09 g	12.82 g	3.86 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.84 g	9.23 g	2.54 g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	9.98 g	5.30 g	2.54 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.67 g	5.08 g	1.06 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.57 g	0.40 g	0.95 g	28.28 g	4.80 g	1.14 g	29.90 g	0.40 g	0.73 g	g	g	g	g	g	g

7

Vacsora

Almalé, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Almalé, Lángos GM			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 150.94 Kcal / 630.93 KJ			Energia: 412.61 Kcal / 1,724.71 KJ			Energia: 758.80 Kcal / 3,171.78 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
14.72 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	1.02 g	1.92 g	0.22 g	21.35 g	12.86 g	2.86 g	7.21 g	43.43 g	14.25 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
65.06 g	3.90 g	2.80 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	31.50 g	0.20 g	1.00 g	51.43 g	0.00 g	2.00 g	82.31 g	4.64 g	2.45 g	g	g	g	g	g	g

Reggeli

Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Almalé, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12 KJ			Energia: 358.11 Kcal / 1,496.90 KJ			Energia: 560.91 Kcal / 2,344.60 KJ			Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 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
14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.22 g	23.28 g	6.95 g	14.08 g	2.20 g	0.51 g	9.66 g	17.41 g	9.56 g	17.80 g	26.64 g	10.97 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.76 g	0.80 g	1.83 g	83.16 g	0.80 g	1.82 g	64.20 g	0.80 g	1.38 g	83.91 g	0.80 g	1.18 g	55.76 g	0.80 g	1.78 g	g	g	g	g	g	g

7

7

7

(05904) Gluténmentes s 15-18

Tízórai

Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Energia: 623.25 Kcal / 2,605.19 KJ			Energia: 602.30 Kcal / 2,517.61 KJ			Energia: 518.41 Kcal / 2,166.95 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 628.42 Kcal / 2,626.80 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																													
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																					
15.79 g			19.74 g			6.23 g			8.46 g			28.03 g			7.76 g			8.76 g			18.12 g			8.13 g			11.70 g			16.40 g			3.34 g			13.20 g			28.40 g			8.80 g			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			
89.01 g			21.53 g			1.23 g			72.41 g			21.78 g			1.11 g			73.58 g			17.38 g			0.71 g			47.70 g			18.90 g			0.70 g			73.38 g			17.38 g			2.59 g			
7							4							7							7																								
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez						Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																				
	Energia: 797.25 Kcal / 3,332.51 KJ						Energia: 856.76 Kcal / 3,581.26 KJ						Energia: 716.76 Kcal / 2,996.06 KJ						Energia: 1,010.00 Kcal / 4,221.80 KJ						Energia: 895.02 Kcal / 3,741.18 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		
	14.53 g			16.77 g			3.12 g			21.32 g			41.67 g			9.05 g			29.12 g			31.80 g			5.03 g			30.57 g			16.98 g			2.70 g			32.69 g			28.64 g			5.02 g		
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
144.81 g			30.69 g			2.04 g			97.59 g			3.42 g			4.94 g			78.35 g			0.06 g			5.28 g			180.53 g			22.99 g			2.17 g			123.91 g			15.50 g			9.32 g			
(12)							15,(12)							10,(12)							9																								
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka						Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru																				
	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ						Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ						Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 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		
	13.22 g			22.42 g			6.54 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			11.56 g			17.64 g			4.78 g			12.48 g			23.32 g			7.25 g			13.62 g			6.30 g			2.74 g		
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
56.59 g			7.04 g			1.72 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			55.12 g			0.80 g			1.56 g			55.84 g			5.20 g			1.82 g			57.40 g			0.80 g			1.08 g			
																					7																								
<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics						Almalé, Lángos GM						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye						Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta																				
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ						Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ						Energia: 184.93 Kcal / 773.01 KJ						Energia: 581.14 Kcal / 2,429.17 KJ						Energia: 1,076.18 Kcal / 4,498.43 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		





### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

14.72 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	1.89 g	3.84 g	0.43 g	30.07 g	18.11 g	4.03 g	10.85 g	69.85 g	23.55 g	g	g	g	g	g	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
65.06 g	3.90 g	2.80 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	34.99 g	0.40 g	1.98 g	72.43 g	0.00 g	2.79 g	97.99 g	6.40 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

**(06000)**  
**Glutén,tej,tojás,OM,szója**

	<b>Reggeli</b>																							
	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																			
	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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
	14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.22 g	23.28 g	6.95 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g	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
	56.76 g	0.80 g	1.83 g	83.16 g	0.80 g	1.82 g	58.12 g	3.82 g	0.78 g	85.60 g	0.80 g	1.35 g	55.68 g	0.80 g	0.98 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom																		
Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 Kj			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj			Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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	
7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	13.20 g	28.40 g	8.80 g	g	g	g	g	g	g	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	
95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
4																								
<b>Ebéd</b>																								





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(06000)</b> Glutén,tej,tojás,OM,szója	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás													
		Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ	Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ	Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ	Energia: 1,054.97 Kcal / 4,409.77 KJ	Energia: 923.55 Kcal / 3,860.44 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
		16.11 g	18.19 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	29.45 g	35.17 g	5.42 g	36.53 g	15.51 g	2.82 g	33.25 g	30.88 g	5.24 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g
	146.81 g	30.69 g	2.48 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	81.75 g	0.06 g	5.58 g	189.06 g	22.99 g	2.42 g	125.43 g	15.50 g	10.33 g	g	g	g	
	(12)			15,(12)			10,(12)			9									
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru													
		Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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
		13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g		
<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Lángos GM	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye	Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta														
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ	Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ	Energia: 184.93 Kcal / 773.01 KJ	Energia: 581.14 Kcal / 2,429.17 KJ	Energia: 1,076.18 Kcal / 4,498.43 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ												
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	1.89 g	3.84 g	0.43 g	30.07 g	18.11 g	4.03 g	10.85 g	69.85 g	23.55 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	
65.06 g	3.90 g	2.80 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	34.99 g	0.40 g	1.98 g	72.43 g	0.00 g	2.79 g	97.99 g	6.40 g	4.02 g	g	g	g		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																										
<b>(06002)</b> <b>Glutén,tej,tojás,OM,szója4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru																																												
		Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ	Energia: 369.12 Kcal / 1,542.92 KJ	Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ	Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																										
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>7.06 g</td> <td>8.56 g</td> <td>2.28 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7.06 g	8.56 g	2.28 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>6.18 g</td> <td>11.64 g</td> <td>3.48 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	6.18 g	11.64 g	3.48 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>3.66 g</td> <td>1.20 g</td> <td>0.20 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	3.66 g	1.20 g	0.20 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>4.22 g</td> <td>10.60 g</td> <td>8.60 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4.22 g	10.60 g	8.60 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>3.66 g</td> <td>8.35 g</td> <td>2.10 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	3.66 g	8.35 g	2.10 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																														
	7.06 g	8.56 g	2.28 g																																															
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
	6.18 g	11.64 g	3.48 g																																															
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
	3.66 g	1.20 g	0.20 g																																															
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
	4.22 g	10.60 g	8.60 g																																															
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
3.66 g	8.35 g	2.10 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
g	g	g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
g	g	g																																																
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>28.38 g</td> <td>0.40 g</td> <td>0.96 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	28.38 g	0.40 g	0.96 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>55.58 g</td> <td>0.40 g</td> <td>0.92 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	55.58 g	0.40 g	0.92 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>29.06 g</td> <td>1.91 g</td> <td>0.43 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	29.06 g	1.91 g	0.43 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>58.10 g</td> <td>0.40 g</td> <td>1.00 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	58.10 g	0.40 g	1.00 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>27.84 g</td> <td>0.40 g</td> <td>0.53 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	27.84 g	0.40 g	0.53 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
28.38 g	0.40 g	0.96 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
55.58 g	0.40 g	0.92 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
29.06 g	1.91 g	0.43 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
58.10 g	0.40 g	1.00 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
27.84 g	0.40 g	0.53 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
g	g	g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
g	g	g																																																
<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom																																													
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ	Energia: 323.98 Kcal / 1,354.24 KJ	Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 334.68 Kcal / 1,398.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																											
	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>3.70 g</td> <td>9.28 g</td> <td>2.26 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	3.70 g	9.28 g	2.26 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>4.43 g</td> <td>14.04 g</td> <td>4.03 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4.43 g	14.04 g	4.03 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>4.10 g</td> <td>5.86 g</td> <td>4.40 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4.10 g	5.86 g	4.40 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>1.56 g</td> <td>13.82 g</td> <td>1.13 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	1.56 g	13.82 g	1.13 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>6.60 g</td> <td>14.20 g</td> <td>4.40 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	6.60 g	14.20 g	4.40 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
3.70 g	9.28 g	2.26 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
4.43 g	14.04 g	4.03 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
4.10 g	5.86 g	4.40 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
1.56 g	13.82 g	1.13 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
6.60 g	14.20 g	4.40 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
g	g	g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
g	g	g																																																
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>54.85 g</td> <td>22.49 g</td> <td>0.45 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	54.85 g	22.49 g	0.45 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>41.65 g</td> <td>18.19 g</td> <td>0.56 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	41.65 g	18.19 g	0.56 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>42.79 g</td> <td>13.79 g</td> <td>0.67 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	42.79 g	13.79 g	0.67 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>47.66 g</td> <td>26.93 g</td> <td>0.30 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	47.66 g	26.93 g	0.30 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>41.79 g</td> <td>13.79 g</td> <td>1.29 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	41.79 g	13.79 g	1.29 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
54.85 g	22.49 g	0.45 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
41.65 g	18.19 g	0.56 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
42.79 g	13.79 g	0.67 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
47.66 g	26.93 g	0.30 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
41.79 g	13.79 g	1.29 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
g	g	g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
g	g	g																																																
4																																																		
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																																													
	Energia: 494.66 Kcal / 2,067.68 KJ	Energia: 466.77 Kcal / 1,951.10 KJ	Energia: 417.28 Kcal / 1,744.23 KJ	Energia: 576.79 Kcal / 2,410.98 KJ	Energia: 502.95 Kcal / 2,102.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																											



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8.88 g	10.13 g	1.88 g	11.25 g	22.69 g	4.70 g	16.61 g	18.86 g	2.96 g	18.66 g	8.04 g	1.44 g	17.51 g	16.36 g	2.73 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
90.48 g	20.66 g	1.27 g	53.61 g	1.76 g	2.99 g	45.21 g	0.04 g	2.67 g	105.67 g	17.19 g	1.29 g	70.11 g	6.76 g	4.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
(12)			15,(12)						10,(12)			9											

<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru																		
	Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 225.56 Kcal / 942.84 KJ	Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ	Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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					
	6.61 g	11.21 g	3.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	g	g	g	g	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
28.30 g	3.52 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.56 g	0.40 g	0.78 g	28.26 g	4.80 g	0.92 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Almalé, Lángos GM	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye	Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta																		
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ	Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ	Energia: 150.94 Kcal / 630.93 KJ	Energia: 331.25 Kcal / 1,384.63 KJ	Energia: 669.51 Kcal / 2,798.55 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					
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	1.02 g	1.92 g	0.22 g	17.14 g	10.32 g	2.30 g	6.20 g	36.59 g	11.90 g	g	g	g	g	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
65.06 g	3.90 g	2.80 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	31.50 g	0.20 g	1.00 g	41.29 g	0.00 g	1.62 g	76.55 g	4.08 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																		
	Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ	Energia: 390.44 Kcal / 1,632.04 KJ	Energia: 158.22 Kcal / 661.36 KJ	Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 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					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



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





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																											
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																																			
8.76 g			8.84 g			2.37 g			7.37 g			13.46 g			4.16 g			3.66 g			1.29 g			0.20 g			4.22 g			10.60 g			8.60 g			3.66 g			8.35 g			2.10 g			g			g			g								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																	
28.80 g			0.40 g			1.17 g			55.60 g			0.40 g			1.14 g			29.84 g			2.67 g			0.43 g			58.10 g			0.40 g			1.00 g			27.84 g			0.40 g			0.53 g			g			g			g								
<b>Tízórai</b>						Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru, Paprika						Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom																													
						Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ						Energia: 383.71 Kcal / 1,603.91 KJ						Energia: 278.88 Kcal / 1,165.72 KJ						Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ						Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 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											
						3.70 g			9.28 g			2.26 g			4.63 g			20.53 g			5.80 g			4.33 g			8.29 g			6.50 g			1.56 g			13.82 g			1.13 g			8.07 g			17.30 g			5.55 g			g			g			g		
						Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
54.85 g			22.49 g			0.45 g			41.68 g			18.19 g			0.66 g			43.74 g			13.79 g			0.83 g			47.66 g			26.93 g			0.30 g			42.22 g			13.79 g			1.71 g			g			g			g								
4																																																											
<b>Ebéd</b>						Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, GM pékáru, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka						Lencseleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás																													
						Energia: 600.22 Kcal / 2,508.92 KJ						Energia: 606.62 Kcal / 2,535.67 KJ						Energia: 510.76 Kcal / 2,134.98 KJ						Energia: 777.70 Kcal / 3,250.79 KJ						Energia: 663.59 Kcal / 2,773.81 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											
						10.75 g			12.31 g			2.28 g			12.42 g			24.59 g			4.88 g			20.52 g			23.07 g			3.63 g			23.01 g			9.87 g			1.75 g			19.95 g			18.85 g			2.98 g			g			g			g		
						Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
109.83 g			25.34 g			1.53 g			82.71 g			3.31 g			3.53 g			55.01 g			0.04 g			3.54 g			146.69 g			20.09 g			1.59 g			101.33 g			13.20 g			5.13 g			g			g			g								
(12)						15,(12)						10,(12)						9																																									
<b>Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek</b>						<b>Diétás péksütemény</b>						<b>Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>						<b>Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka</b>						<b>Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru</b>																																			



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Uzsonna		Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 233.56 Kcal / 976.28 KJ			Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 KJ			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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
		8.09 g	12.82 g	3.86 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.84 g	9.23 g	2.54 g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	4.08 g	10.60 g	8.60 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
		28.67 g	5.08 g	1.06 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.57 g	0.40 g	0.95 g	28.28 g	4.80 g	1.14 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	g	g	g	g	g	g
Vacsora		Almalé, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Almalé, Lángos GM			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.72 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	1.02 g	1.92 g	0.22 g	21.35 g	12.86 g	2.86 g	7.21 g	43.43 g	14.25 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
		65.06 g	3.90 g	2.80 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	31.50 g	0.20 g	1.00 g	51.43 g	0.00 g	2.00 g	82.31 g	4.64 g	2.45 g	g	g	g	g	g	g
(06004) Glutén,tej,tojás,OM,szója 15-18		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.22 g	23.28 g	6.95 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.32 g	16.69 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
		56.76 g	0.80 g	1.83 g	83.16 g	0.80 g	1.82 g	58.12 g	3.82 g	0.78 g	85.60 g	0.80 g	1.35 g	55.68 g	0.80 g	0.98 g	g	g	g	g	g	g





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(06004)</b> <b>Glutén,tej,tojás,OM,szója</b> <b>15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom																
		Energia: 571.76 Kcal / 2,389.96 Kj		Energia: 602.30 Kcal / 2,517.61 Kj		Energia: 464.09 Kcal / 1,939.90 Kj		Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 Kj		Energia: 628.42 Kcal / 2,626.80 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
		7.37 g	17.59 g	4.40 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g	13.20 g	28.40 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	
	88.91 g	28.17 g	0.90 g	72.41 g	21.78 g	1.11 g	75.38 g	17.38 g	1.34 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	73.38 g	17.38 g	2.59 g	g	g	g	g	g	g	
	4																					
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás																
		Energia: 797.25 Kcal / 3,332.51 Kj		Energia: 856.76 Kcal / 3,581.26 Kj		Energia: 716.76 Kcal / 2,996.06 Kj		Energia: 976.87 Kcal / 4,083.32 Kj		Energia: 895.02 Kcal / 3,741.18 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
		14.53 g	16.77 g	3.12 g	21.32 g	41.67 g	9.05 g	29.12 g	31.80 g	5.03 g	30.59 g	13.28 g	2.34 g	32.69 g	28.64 g	5.02 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	
144.81 g	30.69 g	2.04 g	97.59 g	3.42 g	4.94 g	78.35 g	0.06 g	5.28 g	180.60 g	22.99 g	2.17 g	123.91 g	15.50 g	9.32 g	g	g	g	g	g	g		
(12)		15,(12)		10,(12)		9																
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru																	
	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj		Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 Kj		Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 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	g	g	g	g	g	g
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g						

<b>Vacsora</b>	Almalé, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Almalé, Lángos GM			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta								
	Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 184.93 Kcal / 773.01 KJ			Energia: 581.14 Kcal / 2,429.17 KJ			Energia: 1,076.18 Kcal / 4,498.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14.72 g	8.45 g	2.93 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	1.89 g	3.84 g	0.43 g	30.07 g	18.11 g	4.03 g	10.85 g	69.85 g	23.55 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
65.06 g	3.90 g	2.80 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	34.99 g	0.40 g	1.98 g	72.43 g	0.00 g	2.79 g	97.99 g	6.40 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	

<b>Reggeli</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Rizstej, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom								
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 266.25 Kcal / 1,112.93 KJ			Energia: 261.39 Kcal / 1,092.61 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 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
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	5.90 g	6.96 g	1.98 g	4.15 g	7.29 g	4.58 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	5.26 g	10.67 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
54.85 g	22.49 g	0.45 g	41.77 g	15.99 g	0.70 g	41.24 g	6.39 g	0.67 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	40.24 g	6.39 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	

3

<b>Tízórai</b>	Körte			Alma			Körte			Alma			Alma								
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 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
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	

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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06081)</b> GM,TOM,búz, OM,szój,kiw1 -3	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Magyaros csipetkeleves, Tojásropogós, krokett GM, Tököfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta	Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pírtott kukoricadara, Meggymártás		
		Energia: 469.95 Kcal / 1,964.39 KJ	Energia: 401.24 Kcal / 1,677.18 KJ	Energia: 303.50 Kcal / 1,268.63 KJ	Energia: 388.92 Kcal / 1,625.69 KJ	Energia: 337.91 Kcal / 1,412.46 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
		8.06 g 9.72 g 1.44 g	8.98 g 16.46 g 2.58 g	12.90 g 11.71 g 4.21 g	15.05 g 12.72 g 2.46 g	19.74 g 9.67 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
86.21 g 17.86 g 1.01 g	53.30 g 2.15 g 3.75 g	36.39 g 5.74 g 8.53 g	52.74 g 9.00 g 2.72 g	42.13 g 4.80 g 4.19 g	g g g	g g g		
(12)	3	9	9					
	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 314.86 Kcal / 1,316.11 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 201.78 Kcal / 843.44 KJ	Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 KJ	Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 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
		5.30 g 12.73 g 3.55 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	3.67 g 1.17 g 0.20 g	5.65 g 10.75 g 3.28 g	3.86 g 5.80 g 4.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41.55 g 16.91 g 0.61 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	40.99 g 13.80 g 0.55 g	41.30 g 15.99 g 0.80 g	42.19 g 13.79 g 0.67 g	g g g	g g g		
<b>(06110)</b> Diab. 80-80-80 g CH	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 580.29 Kcal / 2,425.61 KJ	Energia: 621.37 Kcal / 2,597.33 KJ	Energia: 428.82 Kcal / 1,792.47 KJ	Energia: 560.96 Kcal / 2,344.81 KJ	Energia: 677.15 Kcal / 2,830.49 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





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																					
			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			22.84 g	17.23 g	4.30 g	20.80 g	23.39 g	6.68 g	18.04 g	2.17 g	0.16 g	18.24 g	17.52 g	9.29 g	26.52 g	26.75 g	10.70 g				
			82.78 g	0.00 g	1.37 g	81.18 g	0.00 g	1.43 g	83.78 g	0.00 g	0.50 g	81.93 g	0.00 g	0.79 g	81.78 g	0.00 g	1.32 g				
			1	1			1,7			1,7			1,7								
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás								
	Energia: 525.08 Kcal / 2,194.83 KJ			Energia: 843.06 Kcal / 3,523.99 KJ			Energia: 683.05 Kcal / 2,855.15 KJ			Energia: 519.82 Kcal / 2,172.85 KJ			Energia: 698.18 Kcal / 2,918.39 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
	20.97 g	13.90 g	4.37 g	23.06 g	48.27 g	11.08 g	28.37 g	29.55 g	5.21 g	23.99 g	11.91 g	2.28 g	30.49 g	29.02 g	5.39 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
78.54 g	0.01 g	2.60 g	77.54 g	1.22 g	6.14 g	76.52 g	2.06 g	6.87 g	77.97 g	0.02 g	1.12 g	78.03 g	0.00 g	10.32 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15									
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta								
	Energia: 595.38 Kcal / 2,488.69 KJ			Energia: 606.94 Kcal / 2,537.01 KJ			Energia: 455.73 Kcal / 1,904.95 KJ			Energia: 991.31 Kcal / 4,143.68 KJ			Energia: 641.54 Kcal / 2,681.64 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
	25.88 g	17.94 g	6.76 g	29.24 g	17.95 g	9.18 g	13.78 g	7.96 g	1.54 g	28.67 g	59.86 g	14.55 g	35.54 g	19.17 g	5.91 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
80.47 g	13.68 g	4.53 g	81.61 g	3.02 g	1.74 g	81.94 g	0.40 g	2.12 g	81.76 g	0.00 g	3.10 g	81.69 g	0.00 g	3.14 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,10,11,(6),(8), (12)			1,7			1,7						1,7,(3),(6),(10), (11),(12)									
<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom		
	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22			Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93			Energia: 171.31 Kcal / 716.08 KJ			Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10			Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76			Energia: 384.71 Kcal / 1,608.09		

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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Kj			Kj			Kj			Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7.97 g	0.84 g	0.08 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.77 g	15.90 g	4.22 g	10.73 g	22.06 g	6.60 g	Szénhidrát	Cukor	Só	8.17 g	16.19 g	9.21 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	4.90 g	14.63 g	3.84 g	9.21 g	24.28 g	6.75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	32.77 g	0.00 g	0.35 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.17 g	0.00 g	1.28 g				30.92 g	0.00 g	0.64 g	30.77 g	0.00 g	1.17 g	29.01 g	0.00 g	0.38 g	31.87 g	0.00 g	0.68 g
	1			1			1,7			1,7			1,7			1,15			1		
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj			Energia: 362.22 Kcal / 1,514.08 Kj			Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 Kj			Energia: 219.23 Kcal / 916.38 Kj			Energia: 388.34 Kcal / 1,623.26 Kj			Energia: 269.19 Kcal / 1,125.21 Kj			Energia: 219.23 Kcal / 916.38 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
	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.72 g	26.63 g	7.40 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.46 g	27.00 g	8.44 g	12.90 g	13.10 g	7.48 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.81 g	0.04 g	1.12 g	23.88 g	4.44 g	0.48 g	25.05 g	0.04 g	0.08 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g	24.85 g	0.04 g	1.96 g	24.05 g	0.04 g	1.47 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g	
	1,15		1,4,15			1,7,15			15			1,15			1,7,15			15			
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás			Magyaros burgonyaleves, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Pirított szalonna			Karalábéleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
	Energia: 475.05 Kcal / 1,985.71 Kj			Energia: 786.19 Kcal / 3,286.27 Kj			Energia: 641.49 Kcal / 2,681.43 Kj			Energia: 482.10 Kcal / 2,015.18 Kj			Energia: 643.16 Kcal / 2,688.41 Kj			Energia: 1,021.95 Kcal / 4,271.75 Kj			Energia: 800.85 Kcal / 3,347.55 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
	18.55 g	12.49 g	3.90 g	22.19 g	45.40 g	10.76 g	26.14 g	27.78 g	4.81 g	22.68 g	11.57 g	2.25 g	29.53 g	27.50 g	5.19 g	30.89 g	74.04 g	26.12 g	62.54 g	28.97 g	6.21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.68 g	0.01 g	2.54 g	70.77 g	1.22 g	6.09 g	72.48 g	2.06 g	6.60 g	70.71 g	0.02 g	1.01 g	68.73 g	0.00 g	9.93 g	71.43 g	2.11 g	6.29 g	73.10 g	0.28 g	7.23 g	
	1,3,7,9,15		1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15			1,3,7,9			1,7,9,15,(10)			
<b>Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek</b>				<b>Diétás péksütemény</b>			<b>Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>			<b>Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka</b>			<b>Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB</b>			<b>Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, paprika</b>			<b>Sült szalonna, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma</b>		
	Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: 275.10 Kcal / 1,149.92			Energia: 333.06 Kcal / 1,392.19			Energia: 190.74 Kcal / 797.29 Kj			Energia: 341.74 Kcal / 1,428.47			Energia: 1,651.53 Kcal /		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Uzsonna	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			6,903.40 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			
	10.48 g	21.02 g	6.18 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	8.82 g	16.24 g	4.42 g	9.74 g	21.92 g	6.89 g	10.88 g	4.90 g	2.38 g	6.84 g	23.81 g	6.35 g	23.06 g	160.64 g	59.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.56 g	6.24 g	1.09 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	23.09 g	0.00 g	0.93 g	23.81 g	4.40 g	1.19 g	25.37 g	0.00 g	0.45 g	24.62 g	0.00 g	0.60 g	26.37 g	0.00 g	7.28 g
	1			1			1			1,7			1			1					
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tepertő, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 347.31 Kcal / 1,451.76 Kj			Energia: 354.05 Kcal / 1,479.93 Kj			Energia: 273.44 Kcal / 1,142.98 Kj			Energia: 594.79 Kcal / 2,486.22 Kj			Energia: 481.87 Kcal / 2,014.22 Kj			Energia: 1,183.72 Kcal / 4,947.95 Kj			Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 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
	15.10 g	10.47 g	3.94 g	17.06 g	10.47 g	5.36 g	8.27 g	4.78 g	0.92 g	17.20 g	35.92 g	8.73 g	30.54 g	16.72 g	5.66 g	22.14 g	98.52 g	34.58 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.94 g	7.98 g	2.68 g	47.61 g	1.76 g	1.05 g	49.16 g	0.24 g	1.30 g	49.06 g	0.00 g	1.89 g	52.49 g	0.00 g	3.06 g	50.72 g	0.00 g	0.43 g	52.40 g	0.00 g	1.28 g	
	1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(10),(11),(12)			1			1					
Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom		
	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 Kj			Energia: 171.31 Kcal / 716.08 Kj			Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42 Kj			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 Kj			Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 Kj			Energia: 384.71 Kcal / 1,608.09 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
	12.77 g	15.90 g	4.22 g	10.73 g	22.06 g	6.60 g	7.97 g	0.84 g	0.08 g	8.17 g	16.19 g	9.21 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	4.90 g	14.63 g	3.84 g	9.21 g	24.28 g	6.75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.17 g	0.00 g	1.28 g	32.77 g	0.00 g	0.35 g	30.92 g	0.00 g	0.64 g	30.77 g	0.00 g	1.17 g	29.01 g	0.00 g	0.38 g	31.87 g	0.00 g	0.68 g	
	1			1			1,7			1,7			1,7			1,15			1		

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





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfűjt, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás	Magyaros burgonyaleves, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Píritott szalonna	Karalábéleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel
		Energia: 450.04 Kcal / 1,881.17 KJ	Energia: 767.24 Kcal / 3,207.06 KJ	Energia: 599.93 Kcal / 2,507.71 KJ	Energia: 444.37 Kcal / 1,857.47 KJ	Energia: 643.16 Kcal / 2,688.41 KJ	Energia: 982.30 Kcal / 4,106.01 KJ	Energia: 768.37 Kcal / 3,211.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17.34 g 11.78 g 3.67 g	21.90 g 44.45 g 10.65 g	23.91 g 26.01 g 4.41 g	21.36 g 11.22 g 2.22 g	29.53 g 27.50 g 5.19 g	29.42 g 72.34 g 26.02 g	61.86 g 27.92 g 6.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.25 g 0.01 g 2.51 g	68.51 g 1.22 g 6.08 g	68.44 g 2.06 g 6.33 g	63.45 g 0.02 g 0.90 g	68.73 g 0.00 g 9.93 g	64.73 g 1.81 g 6.08 g	68.00 g 0.28 g 6.98 g		
1,3,7,9,15	1,15,(3)	15,(12)	1,9,(3)	9,15	1,3,7,9	1,7,9,15,(10)		
<b>(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH</b>	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Hamburger	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Brassói aprópecsenye	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Carbonara szósz, Főtt tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Tepertő, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 347.31 Kcal / 1,451.76 KJ	Energia: 354.05 Kcal / 1,479.93 KJ	Energia: 273.44 Kcal / 1,142.98 KJ	Energia: 594.79 Kcal / 2,486.22 KJ	Energia: 481.87 Kcal / 2,014.22 KJ	Energia: 1,183.72 Kcal / 4,947.95 KJ	Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		15.10 g 10.47 g 3.94 g	17.06 g 10.47 g 5.36 g	8.27 g 4.78 g 0.92 g	17.20 g 35.92 g 8.73 g	30.54 g 16.72 g 5.66 g	22.14 g 98.52 g 34.58 g	16.84 g 16.44 g 4.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46.94 g 7.98 g 2.68 g	47.61 g 1.76 g 1.05 g	49.16 g 0.24 g 1.30 g	49.06 g 0.00 g 1.89 g	52.49 g 0.00 g 3.06 g	50.72 g 0.00 g 0.43 g	52.40 g 0.00 g 1.28 g		
1,3,7,10,11,(6),(8),(12)	1,7	1,7	1,7,(3),(6),(10),(11),(12)	1	1			
<b>(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 KJ	Energia: 171.31 Kcal / 716.08 KJ	Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42 KJ	Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ	Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ	Energia: 384.71 Kcal / 1,608.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	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 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.77 g	15.90 g	4.22 g	10.73 g	22.06 g	6.60 g	7.97 g	0.84 g	0.08 g	8.17 g	16.19 g	9.21 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	4.90 g	14.63 g	3.84 g	9.21 g	24.28 g	6.75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.17 g	0.00 g	1.28 g	32.77 g	0.00 g	0.35 g	30.92 g	0.00 g	0.64 g	30.77 g	0.00 g	1.17 g	29.01 g	0.00 g	0.38 g	31.87 g	0.00 g	0.68 g
	1			1			1,7			1,7			1,7			1,15			1		
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 321.98 Kcal / 1,345.88 KJ			Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ			Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ			Energia: 348.10 Kcal / 1,455.06 KJ			Energia: 228.95 Kcal / 957.01 KJ			Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.80 g	15.51 g	4.19 g	4.14 g	26.42 g	7.38 g	4.14 g	16.47 g	7.75 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.88 g	26.79 g	8.42 g	11.32 g	12.89 g	7.46 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.84 g	0.04 g	1.09 g	15.91 g	4.44 g	0.45 g	15.58 g	0.04 g	0.05 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g	16.88 g	0.04 g	1.93 g	16.08 g	0.04 g	1.44 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g	
1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15			1,7,15			15			
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás			Magyaros burgonyaleves, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Pirított szalonna			Karalábéleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
	Energia: 425.02 Kcal / 1,776.58 KJ			Energia: 710.37 Kcal / 2,969.35 KJ			Energia: 516.82 Kcal / 2,160.31 KJ			Energia: 444.37 Kcal / 1,857.47 KJ			Energia: 588.14 Kcal / 2,458.43 KJ			Energia: 942.66 Kcal / 3,940.32 KJ			Energia: 735.89 Kcal / 3,076.02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16.13 g	11.08 g	3.43 g	21.03 g	41.58 g	10.33 g	19.44 g	22.46 g	3.62 g	21.36 g	11.22 g	2.22 g	28.57 g	25.97 g	4.99 g	27.95 g	70.65 g	25.92 g	61.18 g	26.86 g	6.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.82 g	0.01 g	2.49 g	61.74 g	1.22 g	6.03 g	60.35 g	2.06 g	5.78 g	63.45 g	0.02 g	0.90 g	59.43 g	0.00 g	9.53 g	58.03 g	1.51 g	5.88 g	62.89 g	0.28 g	6.73 g	
1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15			1,3,7,9			1,7,9,15,(10)			
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Sült szalonna, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma		
	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 234.86 Kcal / 981.71 KJ			Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ			Energia: 142.93 Kcal / 597.45 KJ			Energia: 301.50 Kcal / 1,260.27 KJ			Energia: 1,627.14 Kcal / 6,801.45 KJ		



### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje						Zsír						T.Zsírsv						Fehérje						Zsír						T.Zsírsv																																																																																																
8.90 g						20.81 g						6.16 g						0.75 g						5.95 g						0.45 g						7.24 g						16.03 g						4.40 g						8.16 g						21.71 g						6.87 g						9.00 g						4.65 g						2.36 g						5.26 g						23.60 g						6.33 g						22.10 g						160.51 g						59.15 g						
Szénhidrát						Cukor						Só						Szénhidrát						Cukor						Só						Szénhidrát						Cukor						Só						Szénhidrát						Cukor						Só						Szénhidrát						Cukor						Só																																										
16.59 g						6.24 g						1.06 g						15.90 g						9.45 g						0.15 g						15.12 g						0.00 g						0.90 g						15.84 g						4.40 g						1.16 g						15.90 g						0.00 g						0.42 g						16.65 g						0.00 g						0.57 g						21.54 g						0.00 g						7.26 g						
1						1						1						1,7						1						1																																																																																																
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tepertő, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																																																																									
	Energia: 347.31 Kcal / 1,451.76 KJ						Energia: 354.05 Kcal / 1,479.93 KJ						Energia: 273.44 Kcal / 1,142.98 KJ						Energia: 594.79 Kcal / 2,486.22 KJ						Energia: 481.87 Kcal / 2,014.22 KJ						Energia: 1,183.72 Kcal / 4,947.95 KJ						Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ																																																																																									
	Fehérje						Zsír						T.Zsírsv						Fehérje						Zsír						T.Zsírsv						Fehérje						Zsír						T.Zsírsv						Fehérje						Zsír						T.Zsírsv																																																											
	15.10 g						10.47 g						3.94 g						17.06 g						10.47 g						5.36 g						8.27 g						4.78 g						0.92 g						17.20 g						35.92 g						8.73 g						30.54 g						16.72 g						5.66 g						22.14 g						98.52 g						34.58 g						16.84 g						16.44 g						4.25 g					
	Szénhidrát						Cukor						Só						Szénhidrát						Cukor						Só						Szénhidrát						Cukor						Só						Szénhidrát						Cukor						Só						Szénhidrát						Cukor						Só																																									
46.94 g						7.98 g						2.68 g						47.61 g						1.76 g						1.05 g						49.16 g						0.24 g						1.30 g						49.06 g						0.00 g						1.89 g						52.49 g						0.00 g						3.06 g						50.72 g						0.00 g						0.43 g						52.40 g						0.00 g						1.28 g						
1,3,7,10,11,(6),(8),(12)						1,7						1,7						1,7,(3),(6),(10),(11),(12)						1						1																																																																																																
<b>(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldbúzseres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom																																																																																									
	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ						Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 KJ						Energia: 171.31 Kcal / 716.08 KJ						Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42 KJ						Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ						Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ						Energia: 384.71 Kcal / 1,608.09 KJ																																																																																									
	Fehérje						Zsír						T.Zsírsv						Fehérje						Zsír						T.Zsírsv						Fehérje						Zsír						T.Zsírsv						Fehérje						Zsír						T.Zsírsv																																																											
	12.77 g						15.90 g						4.22 g						10.73 g						22.06 g						6.60 g						7.97 g						0.84 g						0.08 g						8.17 g						16.19 g						9.21 g						16.45 g						25.42 g						10.62 g						4.90 g						14.63 g						3.84 g						9.21 g						24.28 g						6.75 g					
	Szénhidrát						Cukor						Só						Szénhidrát						Cukor						Só						Szénhidrát						Cukor						Só						Szénhidrát						Cukor						Só						Szénhidrát						Cukor						Só																																									
31.77 g						0.00 g						1.22 g						30.17 g						0.00 g						1.28 g						32.77 g						0.00 g						0.35 g						30.92 g						0.00 g						0.64 g						30.77 g						0.00 g						1.17 g						29.01 g						0.00 g						0.38 g						31.87 g						0.00 g						0.68 g						
1						1						1,7						1,7						1,7						1,15						1																																																																																										



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06180) Diab.30-15- 60-15-40 CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 321.98 Kcal / 1,345.88 KJ	Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ	Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ	Energia: 348.10 Kcal / 1,455.06 KJ	Energia: 228.95 Kcal / 957.01 KJ	Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.80 g 15.51 g 4.19 g	4.14 g 26.42 g 7.38 g	4.14 g 16.47 g 7.75 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	8.88 g 26.79 g 8.42 g	11.32 g 12.89 g 7.46 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.84 g 0.04 g 1.09 g	15.91 g 4.44 g 0.45 g	15.58 g 0.04 g 0.05 g	15.98 g 9.49 g 0.15 g	16.88 g 0.04 g 1.93 g	16.08 g 0.04 g 1.44 g	15.98 g 9.49 g 0.15 g	
	1,15	1,4,15	1,7,15	15	1,15	1,7,15	15	
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfűjt, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás	Magyaros burgonyaleves, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Pirított szalonna	Karalábéleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel
		Energia: 425.02 Kcal / 1,776.58 KJ	Energia: 710.37 Kcal / 2,969.35 KJ	Energia: 516.82 Kcal / 2,160.31 KJ	Energia: 444.37 Kcal / 1,857.47 KJ	Energia: 588.14 Kcal / 2,458.43 KJ	Energia: 942.66 Kcal / 3,940.32 KJ	Energia: 735.89 Kcal / 3,076.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16.13 g 11.08 g 3.43 g	21.03 g 41.58 g 10.33 g	19.44 g 22.46 g 3.62 g	21.36 g 11.22 g 2.22 g	28.57 g 25.97 g 4.99 g	27.95 g 70.65 g 25.92 g	61.18 g 26.86 g 6.05 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
64.82 g 0.01 g 2.49 g	61.74 g 1.22 g 6.03 g	60.35 g 2.06 g 5.78 g	63.45 g 0.02 g 0.90 g	59.43 g 0.00 g 9.53 g	58.03 g 1.51 g 5.88 g	62.89 g 0.28 g 6.73 g		
1,3,7,9,15	1,15,(3)	15,(12)	1,9,(3)	9,15	1,3,7,9	1,7,9,15,(10)		
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Sült szalonna, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma	
	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 234.86 Kcal / 981.71 KJ	Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ	Energia: 142.93 Kcal / 597.45 KJ	Energia: 301.50 Kcal / 1,260.27 KJ	Energia: 1,603.72 Kcal / 6,703.55 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	8.90 g 20.81 g 6.16 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	7.24 g 16.03 g 4.40 g	8.16 g 21.71 g 6.87 g	9.00 g 4.65 g 2.36 g	5.26 g 23.60 g 6.33 g	21.18 g 160.39 g 59.14 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	16.59 g	6.24 g	1.06 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.12 g	0.00 g	0.90 g	15.84 g	4.40 g	1.16 g	15.90 g	0.00 g	0.42 g	16.65 g	0.00 g	0.57 g	16.90 g	0.00 g	7.25 g			
	1			1			1			1,7			1			1								
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tepertő, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB					
	Energia: 297.69 Kcal / 1,244.34 KJ			Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ			Energia: 227.87 Kcal / 952.50 KJ			Energia: 495.66 Kcal / 2,071.86 KJ			Energia: 418.01 Kcal / 1,747.28 KJ			Energia: 1,131.65 Kcal / 4,730.30 KJ			Energia: 374.85 Kcal / 1,566.87 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			
	12.94 g	8.97 g	3.38 g	14.62 g	8.98 g	4.59 g	6.89 g	3.98 g	0.77 g	14.34 g	29.93 g	7.28 g	28.54 g	15.74 g	5.56 g	20.10 g	98.25 g	34.56 g	14.80 g	16.17 g	4.23 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
40.24 g	6.84 g	2.31 g	40.81 g	1.51 g	0.91 g	40.97 g	0.20 g	1.10 g	40.88 g	0.00 g	1.59 g	40.81 g	0.00 g	3.03 g	40.40 g	0.00 g	0.40 g	42.08 g	0.00 g	1.25 g				
1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(10),(11),(12)			1			1									
<b>(06200) Diab. 35-55-60 g CH</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB											
	Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ			Energia: 389.89 Kcal / 1,629.74 KJ			Energia: 197.34 Kcal / 824.88 KJ			Energia: 329.48 Kcal / 1,377.23 KJ			Energia: 445.67 Kcal / 1,862.90 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			
	13.79 g	16.03 g	4.23 g	11.75 g	22.19 g	6.61 g	8.99 g	0.97 g	0.09 g	9.19 g	16.32 g	9.22 g	17.47 g	25.55 g	10.63 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			
36.93 g	0.00 g	1.24 g	35.33 g	0.00 g	1.30 g	37.93 g	0.00 g	0.37 g	36.08 g	0.00 g	0.66 g	35.93 g	0.00 g	1.19 g	g	g	g	g	g	g				
1			1			1,7			1,7			1,7												



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06200) Diab. 35-55-60 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 351.67 Kcal / 1,469.98 KJ	Energia: 554.68 Kcal / 2,318.56 KJ	Energia: 475.26 Kcal / 1,986.59 KJ	Energia: 406.65 Kcal / 1,699.80 KJ	Energia: 560.64 Kcal / 2,343.48 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
		12.44 g 8.56 g 2.60 g	14.64 g 30.92 g 7.07 g	17.20 g 20.68 g 3.22 g	20.04 g 10.88 g 2.19 g	28.09 g 25.21 g 4.90 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
	55.83 g 0.01 g 2.00 g	53.44 g 0.92 g 4.71 g	56.30 g 2.06 g 5.51 g	56.19 g 0.02 g 0.79 g	54.78 g 0.00 g 9.34 g	g g g	g g g	
	1,3,7,9,15	1,15,(3)	15,(12)	1,9,(3)	9,15			
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta		
		Energia: 446.54 Kcal / 1,866.54 KJ	Energia: 455.20 Kcal / 1,902.74 KJ	Energia: 319.01 Kcal / 1,333.46 KJ	Energia: 693.92 Kcal / 2,900.59 KJ	Energia: 513.80 Kcal / 2,147.68 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
19.41 g 13.46 g 5.07 g		21.93 g 13.46 g 6.89 g	9.65 g 5.57 g 1.08 g	20.07 g 41.90 g 10.19 g	31.54 g 17.21 g 5.71 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	
60.35 g 10.26 g 3.42 g	61.21 g 2.27 g 1.32 g	57.36 g 0.28 g 1.51 g	57.23 g 0.00 g 2.19 g	58.33 g 0.00 g 3.08 g	g g g	g g g		
1,3,7,10,11,(6),(8),(12)	1,7	1,7		1,7,(3),(6),(10),(11),(12)				
<b>(06220) Diab. 50-50-50 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ	Energia: 275.45 Kcal / 1,151.38 KJ	Energia: 407.59 Kcal / 1,703.73 KJ	Energia: 523.78 Kcal / 2,189.40 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	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																							
16.84 g			16.44 g			4.25 g			14.80 g			22.60 g			6.63 g			12.04 g			1.38 g			0.11 g			12.24 g			16.73 g			9.24 g			20.52 g			25.96 g			10.65 g			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					
52.40 g			0.00 g			1.28 g			50.80 g			0.00 g			1.34 g			53.40 g			0.00 g			0.41 g			51.55 g			0.00 g			0.70 g			51.40 g			0.00 g			1.23 g													
1							1							1,7							1,7							1,7																											
<b>Ebéd</b>							Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma							Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka							Gulyásleves, Káposztás tészta							Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás																				
							Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 KJ							Energia: 679.52 Kcal / 2,840.39 KJ							Energia: 433.70 Kcal / 1,812.87 KJ							Energia: 363.05 Kcal / 1,517.55 KJ							Energia: 508.82 Kcal / 2,126.87 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									
							11.18 g		7.45 g		2.23 g			20.62 g		41.85 g		9.98 g			14.97 g		18.91 g		2.83 g			17.35 g		9.05 g		1.79 g			27.08 g		21.26 g		4.47 g			g		g		g									
							Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g	g	g	g
1,3,7,9,15							1,15,(3)							15,(12)							1,9,(3)							9,15																											
<b>Vacsora</b>							Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger							Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics							Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos							Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye							Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta																				
							Energia: 347.31 Kcal / 1,451.76 KJ							Energia: 354.05 Kcal / 1,479.93 KJ							Energia: 273.44 Kcal / 1,142.98 KJ							Energia: 594.79 Kcal / 2,486.22 KJ							Energia: 481.87 Kcal / 2,014.22 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									
							15.10 g		10.47 g		3.94 g			17.06 g		10.47 g		5.36 g			8.27 g		4.78 g		0.92 g			17.20 g		35.92 g		8.73 g			30.54 g		16.72 g		5.66 g			g		g		g									
							Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g	g	g	g
1,3,7,10,11,(6),(8), (12)							1,7							1,7							1,7,(3),(6),(10), (11),(12)																																		
<b>Reggeli</b>							Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB							Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB							Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB							Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB							Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB							Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB							Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom						
							Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22							Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93							Energia: 171.31 Kcal / 716.08 KJ							Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42							Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10							Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76							Energia: 384.71 Kcal / 1,608.09						

(06250) Diab.  
30-20-50-20-  
40-20 g CH



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	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			
	12.77 g	15.90 g	4.22 g	10.73 g	22.06 g	6.60 g	7.97 g	0.84 g	0.08 g	8.17 g	16.19 g	9.21 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	4.90 g	14.63 g	3.84 g	9.21 g	24.28 g	6.75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.17 g	0.00 g	1.28 g	32.77 g	0.00 g	0.35 g	30.92 g	0.00 g	0.64 g	30.77 g	0.00 g	1.17 g	29.01 g	0.00 g	0.38 g	31.87 g	0.00 g	0.68 g
	1			1			1,7			1,7			1,7			1,15			1		
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj			Energia: 348.01 Kcal / 1,454.68 Kj			Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 Kj			Energia: 165.07 Kcal / 689.99 Kj			Energia: 374.13 Kcal / 1,563.86 Kj			Energia: 254.98 Kcal / 1,065.82 Kj			Energia: 165.07 Kcal / 689.99 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
	10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.16 g	26.55 g	7.39 g	5.46 g	16.64 g	7.76 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	9.90 g	26.92 g	8.43 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.07 g	4.44 g	0.47 g	22.24 g	0.04 g	0.07 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g	22.04 g	0.04 g	1.95 g	21.24 g	0.04 g	1.46 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g	
	1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15			1,7,15			15		
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás			Magyaros burgonyaleves, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Pírtott szalonna			Karalábéleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
	Energia: 348.64 Kcal / 1,457.32 Kj			Energia: 604.13 Kcal / 2,525.26 Kj			Energia: 439.92 Kcal / 1,838.87 Kj			Energia: 363.05 Kcal / 1,517.55 Kj			Energia: 537.05 Kcal / 2,244.87 Kj			Energia: 903.02 Kcal / 3,774.62 Kj			Energia: 670.93 Kcal / 2,804.49 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
	13.89 g	9.61 g	2.98 g	17.61 g	36.29 g	8.61 g	16.82 g	18.76 g	3.07 g	17.35 g	9.05 g	1.79 g	27.63 g	23.50 g	4.72 g	26.48 g	68.95 g	25.82 g	59.81 g	24.76 g	5.88 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.14 g	0.01 g	2.00 g	50.73 g	0.62 g	4.86 g	52.01 g	1.66 g	5.21 g	52.21 g	0.02 g	0.74 g	53.20 g	0.00 g	8.49 g	51.33 g	1.21 g	5.67 g	52.69 g	0.28 g	6.23 g	
	1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15			1,3,7,9			1,7,9,15,(10)		
<b>Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek</b>				<b>Diétás péksütemény</b>			<b>Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>			<b>Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka</b>			<b>Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB</b>			<b>Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, paprika</b>			<b>Sült szalonna, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma</b>		
	Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 Kj			Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 Kj			Energia: 327.53 Kcal / 1,369.08			Energia: 1,627.14 Kcal /		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Uzsonna	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			6,801.45 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			
	9.92 g	20.94 g	6.17 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	8.26 g	16.16 g	4.41 g	9.18 g	21.84 g	6.88 g	10.32 g	4.82 g	2.37 g	6.28 g	23.73 g	6.34 g	22.10 g	160.51 g	59.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.75 g	6.24 g	1.08 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	20.28 g	0.00 g	0.92 g	21.00 g	4.40 g	1.18 g	22.56 g	0.00 g	0.44 g	21.81 g	0.00 g	0.59 g	21.54 g	0.00 g	7.26 g
	1			1			1			1,7			1			1					
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tepertő, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 297.69 Kcal / 1,244.34 Kj			Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 Kj			Energia: 227.87 Kcal / 952.50 Kj			Energia: 495.66 Kcal / 2,071.86 Kj			Energia: 418.01 Kcal / 1,747.28 Kj			Energia: 1,131.65 Kcal / 4,730.30 Kj			Energia: 374.85 Kcal / 1,566.87 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
	12.94 g	8.97 g	3.38 g	14.62 g	8.98 g	4.59 g	6.89 g	3.98 g	0.77 g	14.34 g	29.93 g	7.28 g	28.54 g	15.74 g	5.56 g	20.10 g	98.25 g	34.56 g	14.80 g	16.17 g	4.23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.24 g	6.84 g	2.31 g	40.81 g	1.51 g	0.91 g	40.97 g	0.20 g	1.10 g	40.88 g	0.00 g	1.59 g	40.81 g	0.00 g	3.03 g	40.40 g	0.00 g	0.40 g	42.08 g	0.00 g	1.25 g	
	1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(10),(11),(12)			1			1					
(06270) Diab. 35-15-50-15-35 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 Kj			Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 Kj			Energia: 171.31 Kcal / 716.08 Kj			Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42 Kj			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 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
	13.79 g	16.03 g	4.23 g	10.73 g	22.06 g	6.60 g	7.97 g	0.84 g	0.08 g	8.17 g	16.19 g	9.21 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36.93 g	0.00 g	1.24 g	30.17 g	0.00 g	1.28 g	32.77 g	0.00 g	0.35 g	30.92 g	0.00 g	0.64 g	30.77 g	0.00 g	1.17 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1,7			1,7			1,7								



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom													
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj		Energia: 321.98 Kcal / 1,345.88 Kj		Energia: 230.52 Kcal / 963.57 Kj		Energia: 137.99 Kcal / 576.80 Kj		Energia: 348.10 Kcal / 1,455.06 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
		9.80 g	15.51 g	4.19 g	4.14 g	26.42 g	7.38 g	4.14 g	16.47 g	7.75 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.88 g	26.79 g	8.42 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	16.84 g	0.04 g	1.09 g	15.91 g	4.44 g	0.45 g	15.58 g	0.04 g	0.05 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g	16.88 g	0.04 g	1.93 g	g	g	g	
	1,15		1,4,15		1,7,15		15		1,15										
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújít, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás													
		Energia: 316.68 Kcal / 1,323.72 Kj		Energia: 626.12 Kcal / 2,617.18 Kj		Energia: 433.70 Kcal / 1,812.87 Kj		Energia: 368.92 Kcal / 1,542.09 Kj		Energia: 546.88 Kcal / 2,285.96 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.55 g	6.90 g	2.04 g	19.41 g	37.14 g	9.44 g	14.97 g	18.91 g	2.83 g	18.72 g	10.53 g	2.15 g	27.85 g	24.83 g	4.85 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.65 g	0.01 g	1.35 g	52.45 g	1.21 g	3.95 g	52.26 g	2.06 g	5.24 g	48.93 g	0.02 g	0.67 g	52.46 g	0.00 g	9.24 g	g	g	g		
1,3,7,9,15		1,15,(3)		15,(12)		1,9,(3)		9,15											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB														
	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 Kj		Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj		Energia: 234.86 Kcal / 981.71 Kj		Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 Kj		Energia: 142.93 Kcal / 597.45 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.90 g	20.81 g	6.16 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	7.24 g	16.03 g	4.40 g	8.16 g	21.71 g	6.87 g	9.00 g	4.65 g	2.36 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	16.59 g	6.24 g	1.06 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.12 g	0.00 g	0.90 g	15.84 g	4.40 g	1.16 g	15.90 g	0.00 g	0.42 g						
	1						1			1			1,7								
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta								
	Energia: 248.08 Kcal / 1,036.97 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 182.29 Kcal / 761.97 KJ			Energia: 396.52 Kcal / 1,657.45 KJ			Energia: 386.07 Kcal / 1,613.77 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
	10.79 g	7.48 g	2.82 g	12.19 g	7.48 g	3.83 g	5.51 g	3.18 g	0.62 g	11.47 g	23.94 g	5.82 g	27.54 g	15.24 g	5.51 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
33.53 g	5.70 g	1.94 g	34.01 g	1.26 g	0.77 g	32.78 g	0.16 g	0.90 g	32.70 g	0.00 g	1.29 g	34.97 g	0.00 g	3.01 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,10,11,(6),(8), (12)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(10), (11),(12)												

<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 KJ			Energia: 171.31 Kcal / 716.08 KJ			Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42 KJ			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	12.77 g	15.90 g	4.22 g	10.73 g	22.06 g	6.60 g	7.97 g	0.84 g	0.08 g	8.17 g	16.19 g	9.21 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.17 g	0.00 g	1.28 g	32.77 g	0.00 g	0.35 g	30.92 g	0.00 g	0.64 g	30.77 g	0.00 g	1.17 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1,7			1,7			1,7											

<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom								
	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 348.01 Kcal / 1,454.68 KJ			Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ			Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ			Energia: 374.13 Kcal / 1,563.86 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



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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	0.90 g	7.14 g	0.54 g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
	10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.16 g	26.55 g	7.39 g	5.46 g	16.64 g	7.76 g	Szénhidrát	Cukor	Só	9.90 g	26.92 g	8.43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.07 g	4.44 g	0.47 g	22.24 g	0.04 g	0.07 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15								
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 285.90 Kcal / 1,195.06 Kj			Energia: 569.25 Kcal / 2,379.47 Kj			Energia: 363.02 Kcal / 1,517.42 Kj			Energia: 281.71 Kcal / 1,177.55 Kj			Energia: 439.70 Kcal / 1,837.95 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
	10.40 g	7.16 g	2.16 g	18.53 g	34.27 g	9.12 g	14.21 g	15.07 g	2.52 g	13.34 g	6.87 g	1.34 g	25.85 g	18.62 g	4.16 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
44.46 g	0.01 g	1.51 g	45.67 g	1.21 g	3.90 g	43.68 g	1.26 g	4.65 g	40.97 g	0.01 g	0.58 g	41.72 g	0.00 g	6.58 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15									
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 Kj			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 Kj			Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52 Kj			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 Kj			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 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
	9.92 g	20.94 g	6.17 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	8.26 g	16.16 g	4.41 g	9.18 g	21.84 g	6.88 g	10.32 g	4.82 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
21.75 g	6.24 g	1.08 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	20.28 g	0.00 g	0.92 g	21.00 g	4.40 g	1.18 g	22.56 g	0.00 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1,7									
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta								
	Energia: 248.08 Kcal / 1,036.97 Kj			Energia: 202.31 Kcal / 845.66 Kj			Energia: 182.29 Kcal / 761.97 Kj			Energia: 396.52 Kcal / 1,657.45 Kj			Energia: 354.14 Kcal / 1,480.31 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.75 g	5.98 g	3.06 g	5.51 g	3.18 g	0.62 g	5.51 g	3.18 g	0.62 g	5.51 g	3.18 g	0.62 g	5.51 g	3.18 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	10.79 g	7.48 g	2.82 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	11.47 g	23.94 g	5.82 g	26.54 g	14.75 g	5.46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	Szénhidrát	Cukor	Só	27.20 g	1.01 g	0.63 g	32.78 g	0.16 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	33.53 g	5.70 g	1.94 g							32.70 g	0.00 g	1.29 g	29.13 g	0.00 g	3.00 g						
	1,3,7,10,11,(6),(8), 1,7 (12)						1,7						1,7,(3),(6),(10),(11),(12)								

**(06350) Diab.  
30-20-40-20-  
40-10**

<b>Reggeli</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>													
	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj		Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 Kj		Energia: 171.31 Kcal / 716.08 Kj		Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42 Kj		Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 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
	12.77 g	15.90 g	4.22 g	10.73 g	22.06 g	6.60 g	7.97 g	0.84 g	0.08 g	8.17 g	16.19 g	9.21 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.17 g	0.00 g	1.28 g	32.77 g	0.00 g	0.35 g	30.92 g	0.00 g	0.64 g	30.77 g	0.00 g	1.17 g	g	g	g	
1			1			1,7			1,7			1,7						

  

<b>Tízórai</b>	<b>Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka</b>	<b>Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika</b>	<b>Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény</b>	<b>Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom</b>										
	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj		Energia: 348.01 Kcal / 1,454.68 Kj		Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 Kj		Energia: 165.07 Kcal / 689.99 Kj		Energia: 374.13 Kcal / 1,563.86 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
	10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.16 g	26.55 g	7.39 g	5.46 g	16.64 g	7.76 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	9.90 g	26.92 g	8.43 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	21.07 g	4.44 g	0.47 g	22.24 g	0.04 g	0.07 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g	22.04 g	0.04 g	1.95 g	
1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15			

  

<b>Ebéd</b>							
-------------	--	--	--	--	--	--	--



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06350) Diab. 30-20-40-20- 40-10</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 275.29 Kcal / 1,150.71 KJ	Energia: 415.51 Kcal / 1,736.83 KJ	Energia: 321.46 Kcal / 1,343.70 KJ	Energia: 281.71 Kcal / 1,177.55 KJ	Energia: 453.81 Kcal / 1,896.93 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
		10.21 g 7.09 g 2.15 g	11.04 g 21.81 g 5.28 g	11.98 g 13.30 g 2.12 g	13.34 g 6.87 g 1.34 g	26.12 g 19.74 g 4.28 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
	42.15 g 0.01 g 1.50 g	42.94 g 1.21 g 3.04 g	39.64 g 1.26 g 4.38 g	40.97 g 0.01 g 0.58 g	42.44 g 0.00 g 7.09 g	g g g	g g g	
	1,3,7,9,15	1,15,(3)	15,(12)	1,9,(3)	9,15			
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52 KJ	Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 KJ	Energia: 176.53 Kcal / 737.90 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
		9.92 g 20.94 g 6.17 g	0.90 g 7.14 g 0.54 g	8.26 g 16.16 g 4.41 g	9.18 g 21.84 g 6.88 g	10.32 g 4.82 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
21.75 g 6.24 g 1.08 g	19.08 g 11.34 g 0.18 g	20.28 g 0.00 g 0.92 g	21.00 g 4.40 g 1.18 g	22.56 g 0.00 g 0.44 g	g g g	g g g		
1		1	1	1,7				
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta			
	Energia: 297.69 Kcal / 1,244.34 KJ	Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ	Energia: 227.87 Kcal / 952.50 KJ	Energia: 495.66 Kcal / 2,071.86 KJ	Energia: 418.01 Kcal / 1,747.28 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	
	12.94 g 8.97 g 3.38 g	14.62 g 8.98 g 4.59 g	6.89 g 3.98 g 0.77 g	14.34 g 29.93 g 7.28 g	28.54 g 15.74 g 5.56 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40.24 g 6.84 g 2.31 g	40.81 g 1.51 g 0.91 g	40.97 g 0.20 g 1.10 g	40.88 g 0.00 g 1.59 g	40.81 g 0.00 g 3.03 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>	1,3,7,10,11,(6),(8), (12)	1,7	1,7		1,7,(3),(6),(10), (11),(12)		
<b>(06391) Diab.Bölcsi3 0-15-35-10 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Hegyi sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Diétás péksütemény	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 263.84 Kcal / 1,102.85 KJ	Energia: 221.89 Kcal / 927.50 KJ	Energia: 81.24 Kcal / 339.58 KJ	Energia: 226.45 Kcal / 946.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.98 g 8.29 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.15 g 13.75 g 3.72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.30 g 8.79 g 3.91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.45 g 3.57 g 0.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.13 g 8.97 g 2.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 29.01 g 0.00 g 0.69 g	Szénhidrát Cukor Só 28.55 g 2.20 g 0.37 g	Szénhidrát Cukor Só 29.13 g 0.00 g 0.16 g	Szénhidrát Cukor Só 9.54 g 5.67 g 0.17 g	Szénhidrát Cukor Só 29.03 g 0.00 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>		<b>1,3</b>			
	<b>Tízórai</b>	Narancs	Alma	Mandarin	Narancs	Alma		
		Energia: 74.53 Kcal / 311.54 KJ	Energia: 78.27 Kcal / 327.17 KJ	Energia: 79.71 Kcal / 333.19 KJ	Energia: 74.53 Kcal / 311.54 KJ	Energia: 78.27 Kcal / 327.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.08 g 0.36 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.90 g 0.90 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.19 g 0.51 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.08 g 0.36 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.90 g 0.90 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 15.30 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 15.75 g 0.00 g 0.03 g	Szénhidrát Cukor Só 16.66 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 15.30 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 15.75 g 0.00 g 0.03 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma	Magyaros csipetkeleves, Tojásropogós, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos rakott burgonya, Uborkasaláta	Sajtgombóc leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Pírtott dara, Meggymártás		
Energia: 240.06 Kcal / 1,003.45 KJ		Energia: 294.29 Kcal / 1,230.13 KJ	Energia: 285.23 Kcal / 1,192.26 KJ	Energia: 391.81 Kcal / 1,637.77 KJ	Energia: 265.70 Kcal / 1,110.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.06 g 6.29 g 1.89 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.67 g 13.16 g 2.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.65 g 10.66 g 4.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.06 g 21.28 g 6.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.76 g 4.80 g 0.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
Szénhidrát Cukor Só 36.26 g 0.01 g 1.21 g		Szénhidrát Cukor Só 34.71 g 4.05 g 3.06 g	Szénhidrát Cukor Só 35.76 g 5.31 g 4.62 g	Szénhidrát Cukor Só 35.37 g 5.70 g 2.52 g	Szénhidrát Cukor Só 35.15 g 6.29 g 2.22 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06391)</b> <b>Diab.Bölcsi3</b> <b>0-15-35-10 g</b> <b>CH</b>	<b>Ebéd</b>	1,3,7,9,15	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9		
	<b>Uzsonna</b>	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Metéltőhagymás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Uborka	Herba tea édesítőszerrel, Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 168.87 Kcal / 705.88 KJ	Energia: 82.98 Kcal / 346.86 KJ	Energia: 81.69 Kcal / 341.46 KJ	Energia: 151.68 Kcal / 634.02 KJ	Energia: 91.19 Kcal / 381.17 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
		3.70 g 12.00 g 3.37 g	0.45 g 3.57 g 0.27 g	4.42 g 1.93 g 0.93 g	4.05 g 10.02 g 3.10 g	5.21 g 2.42 g 1.19 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	
11.03 g 3.15 g 0.29 g	9.59 g 5.70 g 0.09 g	11.20 g 0.03 g 0.24 g	10.78 g 2.23 g 0.48 g	11.57 g 0.03 g 0.22 g	g g g	g g g		
	1,15	15	1,7,15	1,15	1,7,15			
<b>(06400)</b> <b>Zsír-,Esz</b> <b>E:625-</b> <b>630kcal,T-</b> <b>U330kcal</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 KJ	Energia: 171.31 Kcal / 716.08 KJ	Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42 KJ	Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 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
		12.77 g 15.90 g 4.22 g	10.73 g 22.06 g 6.60 g	7.97 g 0.84 g 0.08 g	8.17 g 16.19 g 9.21 g	16.45 g 25.42 g 10.62 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	31.77 g 0.00 g 1.22 g	30.17 g 0.00 g 1.28 g	32.77 g 0.00 g 0.35 g	30.92 g 0.00 g 0.64 g	30.77 g 0.00 g 1.17 g	g g g	g g g	
	1	1	1,7	1,7	1,7			
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			
	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ	Energia: 362.22 Kcal / 1,514.08 KJ	Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ	Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ	Energia: 388.34 Kcal / 1,623.26 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.72 g	26.63 g	7.40 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.46 g	27.00 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
	24.81 g	0.04 g	1.12 g	23.88 g	4.44 g	0.48 g	25.05 g	0.04 g	0.08 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g	24.85 g	0.04 g	1.96 g	g	g	g	g	g	g
	1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15								
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 475.05 Kcal / 1,985.71 KJ			Energia: 786.19 Kcal / 3,286.27 KJ			Energia: 641.49 Kcal / 2,681.43 KJ			Energia: 482.10 Kcal / 2,015.18 KJ			Energia: 643.16 Kcal / 2,688.41 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
	18.55 g	12.49 g	3.90 g	22.19 g	45.40 g	10.76 g	26.14 g	27.78 g	4.81 g	22.68 g	11.57 g	2.25 g	29.53 g	27.50 g	5.19 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
71.68 g	0.01 g	2.54 g	70.77 g	1.22 g	6.09 g	72.48 g	2.06 g	6.60 g	70.71 g	0.02 g	1.01 g	68.73 g	0.00 g	9.93 g	g	g	g	g	g	g	
	1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15								
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 275.10 Kcal / 1,149.92 KJ			Energia: 333.06 Kcal / 1,392.19 KJ			Energia: 190.74 Kcal / 797.29 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
	10.48 g	21.02 g	6.18 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	8.82 g	16.24 g	4.42 g	9.74 g	21.92 g	6.89 g	10.88 g	4.90 g	2.38 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
24.56 g	6.24 g	1.09 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	23.09 g	0.00 g	0.93 g	23.81 g	4.40 g	1.19 g	25.37 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
	1						1			1			1,7								
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta								
	Energia: 347.31 Kcal / 1,451.76 KJ			Energia: 354.05 Kcal / 1,479.93 KJ			Energia: 273.44 Kcal / 1,142.98 KJ			Energia: 594.79 Kcal / 2,486.22 KJ			Energia: 481.87 Kcal / 2,014.22 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 2024.04.08. - 2024.04.14.

15.10 g	10.47 g	3.94 g	17.06 g	10.47 g	5.36 g	8.27 g	4.78 g	0.92 g	17.20 g	35.92 g	8.73 g	30.54 g	16.72 g	5.66 g	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
46.94 g	7.98 g	2.68 g	47.61 g	1.76 g	1.05 g	49.16 g	0.24 g	1.30 g	49.06 g	0.00 g	1.89 g	52.49 g	0.00 g	3.06 g						
1,3,7,10,11,(6),(8), (12)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(10), (11),(12)											

**(06500)**  
Diab.,tej-  
szóJM 30-25-  
70-25-50 gCH

	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom		
<b>Reggeli</b>	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 Kj			Energia: 157.73 Kcal / 659.31 Kj			Energia: 249.08 Kcal / 1,041.15 Kj			Energia: 287.12 Kcal / 1,200.16 Kj			Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 Kj			Energia: 384.71 Kcal / 1,608.09 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
	12.77 g	15.90 g	4.22 g	10.73 g	22.06 g	6.60 g	5.96 g	1.17 g	0.05 g	6.37 g	10.38 g	8.45 g	5.97 g	15.47 g	3.85 g	4.90 g	14.63 g	3.84 g	9.21 g	24.28 g	6.75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.17 g	0.00 g	1.28 g	30.63 g	0.53 g	0.17 g	32.61 g	0.00 g	0.81 g	30.69 g	0.00 g	0.37 g	29.01 g	0.00 g	0.38 g	31.87 g	0.00 g	0.68 g
	1			1			1,15			1			1			1,15			1		
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj			Energia: 362.22 Kcal / 1,514.08 Kj			Energia: 224.01 Kcal / 936.36 Kj			Energia: 219.23 Kcal / 916.38 Kj			Energia: 388.34 Kcal / 1,623.26 Kj			Energia: 216.17 Kcal / 903.59 Kj			Energia: 219.23 Kcal / 916.38 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
	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.72 g	26.63 g	7.40 g	5.46 g	10.32 g	8.44 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.46 g	27.00 g	8.44 g	4.98 g	10.20 g	8.44 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.81 g	0.04 g	1.12 g	23.88 g	4.44 g	0.48 g	26.85 g	0.04 g	0.71 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g	24.85 g	0.04 g	1.96 g	25.65 g	0.04 g	0.71 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g
	1,15			1,4,15			1,15			15			1,15			1,15			15		
<b>Ebéd</b>																					



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06500) Diab.,tej- szójm 30-25- 70-25-50 gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás	Magyaros burgonyaleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Pirított szalonna	Karalábéleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel
		Energia: 424.64 Kcal / 1,775.00 KJ	Energia: 793.82 Kcal / 3,318.17 KJ	Energia: 582.98 Kcal / 2,436.86 KJ	Energia: 482.10 Kcal / 2,015.18 KJ	Energia: 668.72 Kcal / 2,795.25 KJ	Energia: 818.43 Kcal / 3,421.04 KJ	Energia: 823.35 Kcal / 3,441.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.54 g 7.61 g 2.23 g	22.30 g 46.11 g 10.46 g	25.90 g 22.96 g 4.67 g	22.68 g 11.57 g 2.25 g	29.85 g 27.22 g 5.05 g	18.56 g 59.68 g 17.67 g	61.20 g 32.93 g 5.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	75.69 g 0.01 g 3.14 g	71.38 g 1.22 g 6.09 g	68.04 g 0.06 g 6.60 g	70.71 g 0.02 g 1.01 g	73.74 g 0.00 g 9.92 g	65.39 g 2.16 g 6.23 g	70.25 g 0.05 g 7.16 g	
	1,3,9,15,(12)	1,(3)	15,(12)	1,9,(3)	9,15	1,3,9	15	
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Sült szalonna, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma
		Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: 275.10 Kcal / 1,149.92 KJ	Energia: 333.06 Kcal / 1,392.19 KJ	Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ	Energia: 341.74 Kcal / 1,428.47 KJ	Energia: 1,651.53 Kcal / 6,903.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.48 g 21.02 g 6.18 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	8.82 g 16.24 g 4.42 g	9.74 g 21.92 g 6.89 g	4.98 g 10.20 g 8.44 g	6.84 g 23.81 g 6.35 g	23.06 g 160.64 g 59.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24.56 g 6.24 g 1.09 g	25.44 g 15.12 g 0.24 g	23.09 g 0.00 g 0.93 g	23.81 g 4.40 g 1.19 g	25.57 g 0.00 g 0.71 g	24.62 g 0.00 g 0.60 g	26.37 g 0.00 g 7.28 g		
1	1	1	1	1	1	1		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hamburger	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Carbonara szósz, Főtt tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tepertő, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	
	Energia: 384.61 Kcal / 1,607.67 KJ	Energia: 388.82 Kcal / 1,625.27 KJ	Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 KJ	Energia: 594.79 Kcal / 2,486.22 KJ	Energia: 851.19 Kcal / 3,557.97 KJ	Energia: 1,183.72 Kcal / 4,947.95 KJ	Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	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 2024.04.08. - 2024.04.14.

18.95 g	10.99 g	3.81 g	15.04 g	13.09 g	3.63 g	8.70 g	4.06 g	0.66 g	17.20 g	35.92 g	8.73 g	14.51 g	65.70 g	23.31 g	22.14 g	98.52 g	34.58 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.18 g	5.07 g	3.71 g	52.26 g	0.00 g	0.92 g	51.73 g	0.32 g	1.66 g	49.06 g	0.00 g	1.89 g	49.27 g	2.40 g	4.01 g	50.72 g	0.00 g	0.43 g	52.40 g	0.00 g	1.28 g
1			1			1,(3)			1			1								

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

### Reggeli

	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Abonett	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Abonett	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kefir poharas, Abonett	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Abonett	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Abonett									
Energia: 193.22 Kcal / 807.66 KJ	Energia: 239.79 Kcal / 1,002.32 KJ	Energia: 33.53 Kcal / 140.16 KJ	Energia: 179.38 Kcal / 749.81 KJ	Energia: 295.57 Kcal / 1,235.48 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	Fehérje Zsír T.Zsír							
7.40 g 15.36 g 4.21 g	5.50 g 21.58 g 6.61 g	2.39 g 0.21 g 0.06 g	2.94 g 15.71 g 9.22 g	11.22 g 24.94 g 10.63 g	g g g	g g g	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							
5.80 g 0.07 g 1.17 g	5.22 g 0.09 g 1.25 g	5.29 g 0.04 g 0.29 g	5.97 g 0.09 g 0.61 g	5.82 g 0.09 g 1.14 g	g g g	g g g	g g g							
7			7			7								

### Tízórai

	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Abonett	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Abonett, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Abonett, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Abonett, Paradicsom								
Energia: 218.30 Kcal / 912.49 KJ	Energia: 301.76 Kcal / 1,261.36 KJ	Energia: 206.76 Kcal / 864.26 KJ	Energia: 97.37 Kcal / 407.01 KJ	Energia: 316.77 Kcal / 1,324.10 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír						
7.97 g 15.60 g 4.25 g	2.60 g 26.64 g 7.47 g	2.61 g 16.60 g 7.81 g	0.53 g 4.17 g 0.32 g	7.05 g 26.88 g 8.48 g	g g g	g g g	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						
10.03 g 0.19 g 1.15 g	11.15 g 4.63 g 0.54 g	10.27 g 0.19 g 0.11 g	11.21 g 6.66 g 0.11 g	10.07 g 0.19 g 1.99 g	g g g	g g g	g g g						
15		4,15		7,15		15		15					

### Ebéd

	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
Energia: 247.41 Kcal / 1,034.17	Energia: 365.98 Kcal / 1,529.80	Energia: 300.31 Kcal / 1,255.30	Energia: 381.13 Kcal / 1,593.12	Energia: 446.29 Kcal / 1,865.49	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

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	
7.35 g	4.89 g	1.35 g	9.90 g	18.55 g	4.45 g	13.06 g	9.72 g	1.93 g	15.42 g	16.22 g	2.92 g	25.93 g	19.33 g	4.16 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
42.79 g	0.00 g	1.61 g	39.08 g	1.41 g	2.44 g	40.66 g	0.06 g	3.82 g	42.13 g	1.07 g	0.97 g	40.68 g	0.00 g	7.06 g							
15,(12)			15			15,(12)			9,15			9,15									

(06810)  
Diab.,  
epekimélő 60  
-65 g CH-  
GYŐR

Reggeli		Tízórai																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>13.79 g</td> <td>16.03 g</td> <td>4.23 g</td> <td>11.75 g</td> <td>22.19 g</td> <td>6.61 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>36.93 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.24 g</td> <td>35.33 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.30 g</td> </tr> </table> <p>1</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13.79 g	16.03 g	4.23 g	11.75 g	22.19 g	6.61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	36.93 g	0.00 g	1.24 g	35.33 g	0.00 g	1.30 g	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 389.89 Kcal / 1,629.74 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>5.96 g</td> <td>1.17 g</td> <td>0.05 g</td> <td>33.13 g</td> <td>3.02 g</td> <td>0.17 g</td> </tr> </table> <p>1</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5.96 g	1.17 g	0.05 g	33.13 g	3.02 g	0.17 g	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 167.77 Kcal / 701.28 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>7.39 g</td> <td>10.51 g</td> <td>8.46 g</td> <td>6.99 g</td> <td>15.60 g</td> <td>3.86 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37.77 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.83 g</td> <td>35.85 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.39 g</td> </tr> </table> <p>1</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7.39 g	10.51 g	8.46 g	6.99 g	15.60 g	3.86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37.77 g	0.00 g	0.83 g	35.85 g	0.00 g	0.39 g	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 275.11 Kcal / 1,149.96 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>6.99 g</td> <td>15.60 g</td> <td>3.86 g</td> <td>13.79 g</td> <td>16.03 g</td> <td>4.23 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>36.93 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.24 g</td> <td>35.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.69 g</td> </tr> </table> <p>1</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	6.99 g	15.60 g	3.86 g	13.79 g	16.03 g	4.23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	36.93 g	0.00 g	1.24 g	35.56 g	0.00 g	0.69 g	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>9.92 g</td> <td>24.35 g</td> <td>6.74 g</td> <td>35.56 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.69 g</td> </tr> </table> <p>1</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9.92 g	24.35 g	6.74 g	35.56 g	0.00 g	0.69 g	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél</p> <p>Energia: 403.01 Kcal / 1,684.58 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>11.38 g</td> <td>15.72 g</td> <td>4.21 g</td> <td>5.41 g</td> <td>26.61 g</td> <td>7.10 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>24.81 g</td> <td>0.04 g</td> <td>1.12 g</td> <td>23.33 g</td> <td>0.04 g</td> <td>0.47 g</td> </tr> </table> <p>1,15</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.41 g	26.61 g	7.10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	24.81 g	0.04 g	1.12 g	23.33 g	0.04 g	0.47 g	<p>Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>5.07 g</td> <td>10.22 g</td> <td>8.44 g</td> <td>1.50 g</td> <td>11.90 g</td> <td>0.90 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>25.78 g</td> <td>0.04 g</td> <td>0.71 g</td> <td>31.88 g</td> <td>18.94 g</td> <td>0.30 g</td> </tr> </table> <p>1,15</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5.07 g	10.22 g	8.44 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	25.78 g	0.04 g	0.71 g	31.88 g	18.94 g	0.30 g	<p>Herba tea édesítőszerrel, Tönhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél</p> <p>Energia: 358.55 Kcal / 1,498.74 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>4.98 g</td> <td>10.20 g</td> <td>8.44 g</td> <td>1.50 g</td> <td>11.90 g</td> <td>0.90 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>25.65 g</td> <td>0.04 g</td> <td>0.71 g</td> <td>31.88 g</td> <td>18.94 g</td> <td>0.30 g</td> </tr> </table> <p>1,15</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4.98 g	10.20 g	8.44 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	25.65 g	0.04 g	0.71 g	31.88 g	18.94 g	0.30 g	<p>Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél</p> <p>Energia: 217.20 Kcal / 907.90 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>10.15 g</td> <td>26.94 g</td> <td>8.42 g</td> <td>4.98 g</td> <td>10.20 g</td> <td>8.44 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>23.38 g</td> <td>0.04 g</td> <td>1.95 g</td> <td>25.65 g</td> <td>0.04 g</td> <td>0.71 g</td> </tr> </table> <p>1,15</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10.15 g	26.94 g	8.42 g	4.98 g	10.20 g	8.44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	23.38 g	0.04 g	1.95 g	25.65 g	0.04 g	0.71 g	<p>Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél</p> <p>Energia: 380.61 Kcal / 1,590.95 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>1.50 g</td> <td>11.90 g</td> <td>0.90 g</td> <td>1.50 g</td> <td>11.90 g</td> <td>0.90 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>31.88 g</td> <td>18.94 g</td> <td>0.30 g</td> <td>31.88 g</td> <td>18.94 g</td> <td>0.30 g</td> </tr> </table> <p>15</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	31.88 g	18.94 g	0.30 g	31.88 g	18.94 g	0.30 g	<p>Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 216.17 Kcal / 903.59 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>4.98 g</td> <td>10.20 g</td> <td>8.44 g</td> <td>1.50 g</td> <td>11.90 g</td> <td>0.90 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>25.65 g</td> <td>0.04 g</td> <td>0.71 g</td> <td>31.88 g</td> <td>18.94 g</td> <td>0.30 g</td> </tr> </table> <p>1,15</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4.98 g	10.20 g	8.44 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	25.65 g	0.04 g	0.71 g	31.88 g	18.94 g	0.30 g	<p>Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény</p> <p>Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>1.50 g</td> <td>11.90 g</td> <td>0.90 g</td> <td>1.50 g</td> <td>11.90 g</td> <td>0.90 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>31.88 g</td> <td>18.94 g</td> <td>0.30 g</td> <td>31.88 g</td> <td>18.94 g</td> <td>0.30 g</td> </tr> </table> <p>15</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	31.88 g	18.94 g	0.30 g	31.88 g	18.94 g	0.30 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																														
13.79 g	16.03 g	4.23 g	11.75 g	22.19 g	6.61 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																														
36.93 g	0.00 g	1.24 g	35.33 g	0.00 g	1.30 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																														
5.96 g	1.17 g	0.05 g	33.13 g	3.02 g	0.17 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																														
7.39 g	10.51 g	8.46 g	6.99 g	15.60 g	3.86 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																														
37.77 g	0.00 g	0.83 g	35.85 g	0.00 g	0.39 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																														
6.99 g	15.60 g	3.86 g	13.79 g	16.03 g	4.23 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																														
36.93 g	0.00 g	1.24 g	35.56 g	0.00 g	0.69 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																														
9.92 g	24.35 g	6.74 g	35.56 g	0.00 g	0.69 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																														
11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.41 g	26.61 g	7.10 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																														
24.81 g	0.04 g	1.12 g	23.33 g	0.04 g	0.47 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																														
5.07 g	10.22 g	8.44 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																														
25.78 g	0.04 g	0.71 g	31.88 g	18.94 g	0.30 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																														
4.98 g	10.20 g	8.44 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																														
25.65 g	0.04 g	0.71 g	31.88 g	18.94 g	0.30 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																														
10.15 g	26.94 g	8.42 g	4.98 g	10.20 g	8.44 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																														
23.38 g	0.04 g	1.95 g	25.65 g	0.04 g	0.71 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																														
1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																														
31.88 g	18.94 g	0.30 g	31.88 g	18.94 g	0.30 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																														
4.98 g	10.20 g	8.44 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																														
25.65 g	0.04 g	0.71 g	31.88 g	18.94 g	0.30 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																														
1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g																																																																																																																																																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																														
31.88 g	18.94 g	0.30 g	31.88 g	18.94 g	0.30 g																																																																																																																																																																																																																																																																														



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06810) Diab., epekimélő 60 -65 g CH- GYŐR</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Roston sült csirkemell, Bulgur köret, Uborkasaláta	Meggy leves, Rakott sárgarépa árpagyönggyel, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Galuska, Céklasaláta	Gulyásleves burg.M, Palacsinta, teljes kiőrlésű lisztből	Kelbimbóleves, Párolt csirkemell, Párolt quinoa, Meggymártás	Tárkonyos csirkeraguleves, Túrófelfújt, Málnamártás DIAB, Alma	Sóskamártás *s, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta
		Energia: 573.56 Kcal / 2,397.48 Kj	Energia: 418.44 Kcal / 1,749.08 Kj	Energia: 720.05 Kcal / 3,009.81 Kj	Energia: 674.69 Kcal / 2,820.20 Kj	Energia: 487.76 Kcal / 2,038.84 Kj	Energia: 658.20 Kcal / 2,751.28 Kj	Energia: 565.03 Kcal / 2,361.83 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		35.11 g 23.92 g 2.51 g	14.58 g 12.35 g 3.20 g	30.69 g 36.52 g 6.28 g	26.47 g 35.97 g 7.65 g	37.28 g 9.38 g 1.29 g	42.20 g 27.45 g 10.01 g	27.26 g 24.07 g 4.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	57.72 g 0.23 g 2.97 g	60.85 g 0.32 g 1.84 g	65.53 g 8.00 g 3.38 g	60.27 g 1.22 g 0.73 g	61.78 g 0.17 g 3.66 g	57.46 g 0.01 g 3.56 g	59.17 g 29.90 g 5.09 g	
	1,9,15,(10)	1,15	1,9,15,(12)	1,3,9	1,15,(3),(6),(7),(9), (10),(12)	7,9,15	1,4,7,15	
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL DIAB	Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél
		Energia: 325.62 Kcal / 1,361.09 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 Kj	Energia: 329.39 Kcal / 1,376.85 Kj	Energia: 213.58 Kcal / 892.76 Kj	Energia: 222.85 Kcal / 931.51 Kj	Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 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
		10.13 g 21.00 g 6.17 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	11.38 g 15.72 g 4.21 g	9.43 g 21.90 g 6.59 g	4.98 g 10.20 g 8.44 g	5.18 g 11.20 g 2.89 g	13.55 g 15.18 g 4.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23.64 g 0.00 g 1.07 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	24.73 g 0.00 g 1.12 g	23.26 g 0.00 g 1.18 g	25.57 g 0.00 g 0.71 g	25.08 g 0.00 g 0.42 g	25.98 g 0.00 g 1.19 g		
1	1	1	1	1	1	1		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Hamburger	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Húsos rakott tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Brassói aprópecsenye	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	
	Energia: 355.02 Kcal / 1,483.98 Kj	Energia: 388.82 Kcal / 1,625.27 Kj	Energia: 424.44 Kcal / 1,774.16 Kj	Energia: 429.20 Kcal / 1,794.06 Kj	Energia: 905.16 Kcal / 3,783.57 Kj	Energia: 516.63 Kcal / 2,159.51 Kj	Energia: 427.95 Kcal / 1,788.83 Kj	



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
17.49 g	10.14 g	3.51 g	15.04 g	13.08 g	3.63 g	17.86 g	13.62 g	2.88 g	23.98 g	13.81 g	3.32 g	17.81 g	74.15 g	23.66 g	15.52 g	27.64 g	8.46 g	16.93 g	16.46 g	4.25 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
44.47 g	4.68 g	3.42 g	52.25 g	0.00 g	0.92 g	56.28 g	3.50 g	0.38 g	50.75 g	0.00 g	2.00 g	55.29 g	4.50 g	5.34 g	50.84 g	0.00 g	2.11 g	52.53 g	0.00 g	1.28 g			
1						1,3						1			1								

(05010)  
Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.

Tízórai

Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom											
Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 Kj			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 Kj			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj			Energia: 358.59 Kcal / 1,498.91 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10.57 g	18.83 g	6.43 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	10.97 g	24.72 g	10.59 g	g	g	g	g	g	g	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
31.41 g	14.99 g	0.60 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	22.63 g	19.98 g	1.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,7			1,4			1,7			7			1,7											

Ebéd

Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegyulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
Energia: 790.73 Kcal / 3,305.25 Kj			Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 Kj			Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 Kj			Energia: 978.33 Kcal / 4,089.42 Kj			Energia: 917.26 Kcal / 3,834.15 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
20.86 g	12.39 g	2.47 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	33.83 g	20.43 g	4.45 g	34.60 g	32.67 g	6.75 g	g	g	g	g	g	g	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
147.80 g	36.19 g	2.42 g	136.14 g	18.01 g	6.51 g	78.58 g	0.02 g	5.64 g	162.98 g	17.99 g	2.34 g	118.96 g	15.00 g	11.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,9,15,(12)			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9,(10)											



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05010)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.	<b>Uzsonna</b>	Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zellerkrém , Diétás pékáru BL	Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 231.49 Kcal / 967.63 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 140.82 Kcal / 588.63 KJ	Energia: 112.05 Kcal / 468.37 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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
		3.37 g 23.46 g 6.69 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	0.65 g 14.12 g 3.80 g	1.01 g 10.62 g 3.15 g	6.39 g 4.30 g 2.34 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
1.60 g 6.24 g 0.52 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	2.37 g 0.00 g 0.47 g	2.98 g 4.40 g 0.36 g	2.69 g 0.00 g 0.38 g	g g g	g g g		
	1		1,9	1	1,7			
<b>(05012)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ	Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ	Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ	Energia: 334.27 Kcal / 1,397.25 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
		12.57 g 10.95 g 3.70 g	6.35 g 13.77 g 3.87 g	6.30 g 8.79 g 3.91 g	8.30 g 14.90 g 2.53 g	11.02 g 13.09 g 5.33 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
48.87 g 9.99 g 0.45 g	42.28 g 17.79 g 0.29 g	42.52 g 13.39 g 0.08 g	42.40 g 18.90 g 0.57 g	42.70 g 13.39 g 0.58 g	g g g	g g g		
	1,7	1,4	1,7	7	1,7			
<b>(05012)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 452.30 Kcal / 1,890.61 KJ	Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17 KJ	Energia: 458.67 Kcal / 1,917.24 KJ	Energia: 583.81 Kcal / 2,440.33 KJ	Energia: 497.59 Kcal / 2,079.93 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
		12.59 g 6.73 g 1.38 g	16.99 g 24.85 g 6.93 g	17.22 g 20.59 g 6.17 g	19.05 g 11.92 g 2.57 g	19.08 g 13.46 g 3.07 g	g g g	g g g
		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 2024.04.08. - 2024.04.14.

	84.48 g	15.51 g	11.20 g	74.38 g	8.50 g	1.13 g	50.37 g	0.01 g	1.90 g	99.08 g	14.49 g	1.40 g	73.87 g	9.00 g	2.39 g						
	1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9,(10)								
Uzsonna	Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zellerkrém , Diétás pékáru BL			Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL								
	Energia: 257.07 Kcal / 1,074.55 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 211.73 Kcal / 885.03 KJ			Energia: 199.70 Kcal / 834.75 KJ			Energia: 179.39 Kcal / 749.85 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			
	7.22 g	12.46 g	3.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.86 g	7.79 g	1.94 g	6.24 g	6.06 g	1.76 g	8.73 g	2.88 g	1.21 g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
28.79 g	3.12 g	0.34 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.17 g	0.00 g	0.31 g	29.81 g	4.40 g	0.26 g	29.33 g	0.00 g	0.27 g	g	g	g				
1							1,9			1			1,7								
Tízórai	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom								
	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 336.46 Kcal / 1,406.40 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			
	12.66 g	11.06 g	3.76 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	11.12 g	13.11 g	5.33 g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
48.92 g	9.99 g	0.45 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	43.10 g	13.39 g	0.58 g	g	g	g				
1,7				1,4			1,7			7			1,7								
Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 621.28 Kcal / 2,596.95 KJ			Energia: 904.60 Kcal / 3,781.23 KJ			Energia: 687.06 Kcal / 2,871.91 KJ			Energia: 815.53 Kcal / 3,408.92 KJ			Energia: 712.33 Kcal / 2,977.54 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			
	17.36 g	9.17 g	1.88 g	22.57 g	39.51 g	9.70 g	21.36 g	37.63 g	9.14 g	26.13 g	16.18 g	3.51 g	23.97 g	23.85 g	4.72 g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			

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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	116.31 g	22.15 g	1.94 g	112.74 g	12.01 g	4.98 g	64.73 g	0.01 g	4.62 g	139.76 g	16.99 g	1.88 g	98.62 g	12.00 g	2.89 g									
	1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9,(10)											
Uzsonna	Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zellerkrém , Diétás pékáru BL			Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL											
	Energia: 314.59 Kcal / 1,314.99 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 226.19 Kcal / 945.47 KJ			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.05 g	18.33 g	5.06 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	11.32 g	2.89 g	6.38 g	8.70 g	2.47 g	11.90 g	5.03 g	2.38 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	
29.12 g	4.68 g	0.47 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.69 g	0.00 g	0.43 g	30.31 g	4.40 g	0.35 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1							1,9			1			1,7											
Tízórai	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom											
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 344.94 Kcal / 1,441.85 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
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	10.97 g	24.72 g	10.59 g	g	g	g	g	g	g	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	
31.41 g	14.99 g	0.60 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	19.23 g	16.58 g	1.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,7				1,4			1,7			7			1,7											
Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
	Energia: 790.73 Kcal / 3,305.25 KJ			Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ			Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ			Energia: 978.33 Kcal / 4,089.42 KJ			Energia: 917.26 Kcal / 3,834.15 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20.86 g	12.39 g	2.47 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	33.83 g	20.43 g	4.45 g	34.60 g	32.67 g	6.75 g	g	g	g	g	g	g	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	

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





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																						
		147.80 g	36.19 g	2.42 g	136.14 g	18.01 g	6.51 g	78.58 g	0.02 g	5.64 g	162.98 g	17.99 g	2.34 g	118.96 g	15.00 g	11.19 g						
		1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,9,15,(12)			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9,(10)								
Uzsonna	Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zellerkrém , Diétás pékáru BL			Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL									
	Energia: 231.49 Kcal / 967.63 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 140.82 Kcal / 588.63 KJ			Energia: 112.05 Kcal / 468.37 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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	
	3.37 g	23.46 g	6.69 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.65 g	14.12 g	3.80 g	1.01 g	10.62 g	3.15 g	6.39 g	4.30 g	2.34 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	
1.60 g	6.24 g	0.52 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.37 g	0.00 g	0.47 g	2.98 g	4.40 g	0.36 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1,9			1			1,7											
Tízórai	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika									
	Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 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	
	10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 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	
41.25 g	24.98 g	0.60 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g		
		1,7			1,4			1,7			7			1								
Ebéd	Húsleves hússal tálalva, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás									
	Energia: 765.18 Kcal / 3,198.45 KJ			Energia: 1,072.39 Kcal / 4,482.59 KJ			Energia: 897.81 Kcal / 3,752.85 KJ			Energia: 1,034.46 Kcal / 4,324.04 KJ			Energia: 933.88 Kcal / 3,903.62 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	
	19.77 g	11.84 g	2.35 g	26.56 g	45.64 g	11.27 g	29.78 g	53.92 g	13.56 g	42.24 g	19.02 g	3.32 g	35.36 g	34.25 g	6.46 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	

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





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	143.81 g	36.19 g	2.39 g	136.27 g	18.99 g	6.34 g	71.50 g	0.00 g	5.64 g	171.72 g	17.99 g	2.31 g	119.45 g	15.01 g	10.39 g									
	1,(3),(12)			1,3,7			1,7,15,(12)			1,(3)			1,3,7,(10)											
Uzsonna	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL											
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	6.39 g	4.30 g	2.34 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
	1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1							1			1			1,7											

Tízórai	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika											
	Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 Kj			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 Kj			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 Kj			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj			Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.41 g	10.75 g	3.57 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	g	g	g	g	g	g	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
	55.56 g	16.74 g	0.45 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.22 g	13.39 g	1.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,7				1,4			1,7			7			1											

Ebéd	Húsleves hússal tálalva, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-örkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
	Energia: 427.86 Kcal / 1,788.45 Kj			Energia: 586.34 Kcal / 2,450.90 Kj			Energia: 475.71 Kcal / 1,988.47 Kj			Energia: 594.61 Kcal / 2,485.47 Kj			Energia: 542.87 Kcal / 2,269.20 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
	11.41 g	5.90 g	1.13 g	15.33 g	26.73 g	7.08 g	16.64 g	23.40 g	6.38 g	23.00 g	9.93 g	1.71 g	19.22 g	18.74 g	3.45 g	g	g	g	g	g	g	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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
81.42 g			15.50 g			10.97 g			69.78 g			8.99 g			3.21 g			48.48 g			0.00 g			2.34 g			102.32 g			14.49 g			1.27 g			73.47 g			9.01 g			4.53 g			g			g			g			g			g			g		
1,(3),(12)						1,3,7						1,7,15,(12)						1,(3)						1,3,7,(10)																																						
<b>Uzsonna</b>						Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL																																
						Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 221.57 Kcal / 926.16 Kj						Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj						Energia: 179.39 Kcal / 749.85 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																
						8.53 g		10.94 g		3.12 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		7.70 g		8.55 g		2.23 g		8.36 g		11.41 g		3.62 g		8.73 g		2.88 g		1.21 g		g		g		g		g		g																		
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
28.93 g		3.12 g		0.59 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		28.19 g		0.00 g		0.51 g		28.89 g		4.40 g		0.65 g		29.33 g		0.00 g		0.27 g		g		g		g		g		g		g																						
1						1						1						1,7																																												
<b>Tízórai</b>						Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Magyar vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																																
						Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 Kj						Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 Kj						Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj						Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj						Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 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																
						12.41 g		10.75 g		3.57 g		6.55 g		20.26 g		5.64 g		6.67 g		12.82 g		5.84 g		8.30 g		14.90 g		2.53 g		10.05 g		17.06 g		5.38 g		g		g		g		g		g																		
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
55.56 g		16.74 g		0.45 g		42.31 g		17.79 g		0.39 g		43.02 g		13.39 g		0.08 g		42.40 g		18.90 g		0.57 g		42.55 g		13.39 g		1.44 g		g		g		g		g		g		g																						
1,7						1,4						1,7						7						1																																						
<b>Ebéd</b>						Húsleves hússal tálalva, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																																
						Energia: 582.62 Kcal / 2,435.35 Kj						Energia: 857.43 Kcal / 3,584.06 Kj						Energia: 634.81 Kcal / 2,653.51 Kj						Energia: 784.06 Kcal / 3,277.37 Kj						Energia: 697.63 Kcal / 2,916.09 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																



(05018)  
Par,csoki,ba  
n,kak,OCMze  
IRostBÓ7-14



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																					
	15.44 g	7.73 g	1.43 g	20.47 g	37.75 g	9.35 g	20.13 g	34.41 g	8.38 g	27.83 g	12.15 g	2.06 g	24.10 g	22.72 g	4.33 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	111.79 g	22.15 g	1.49 g	106.92 g	12.59 g	3.94 g	59.64 g	0.00 g	4.47 g	139.33 g	16.99 g	1.62 g	97.75 g	12.01 g	5.79 g	g	g	g	g	g	
	1,(3),(12)			1,3,7			1,7,15,(12)			1,(3)			1,3,7,(10)								
Uzsonna	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL								
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	11.90 g	5.03 g	2.38 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
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	
1							1			1			1,7								
Tízórai	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 KJ			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.56 g	17.74 g	5.83 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 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
34.30 g	20.73 g	0.53 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	18.27 g	16.58 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g	
1,7				1,4			1,7			7			1								
Ebéd	Húsleves hússal tálalva, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 746.96 Kcal / 3,122.29 KJ			Energia: 1,035.90 Kcal / 4,330.06 KJ			Energia: 841.90 Kcal / 3,519.14 KJ			Energia: 948.70 Kcal / 3,965.57 KJ			Energia: 905.05 Kcal / 3,783.11 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																							
Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv															
18.72 g			10.84 g	2.00 g	25.97 g			44.58 g	11.14 g	28.78 g			49.91 g	12.78 g	36.28 g			15.92 g	2.72 g	34.83 g			31.87 g	6.30 g															
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só															
142.48 g			36.18 g	1.96 g	130.26 g			18.79 g	5.34 g	67.58 g			0.00 g	5.32 g	163.33 g			17.99 g	2.07 g	118.03 g			15.01 g	9.38 g															
1,(3),(12)					1,3,7					1,7,15,(12)					1,(3)					1,3,7,(10)																			
<b>Uzsonna</b>					Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Diétás péksütemény					Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka					Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL														
					Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ					Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ					Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ					Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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										
					5.99 g			20.42 g	6.14 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	4.33 g			15.64 g	4.38 g	5.25 g			21.32 g	6.85 g	6.39 g			4.30 g	2.34 g										
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
1.88 g			6.24 g	1.02 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	0.41 g			0.00 g	0.86 g	1.13 g			4.40 g	1.12 g	2.69 g			0.00 g	0.38 g															
1					1					1					1,7																								
<b>Tízórai</b>					Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóborka					Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika					Tej, Diétás péksütemény					Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom														
					Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ					Energia: 172.02 Kcal / 719.04 KJ					Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ					Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ					Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 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										
					10.57 g			18.83 g	6.43 g	3.87 g			7.60 g	2.38 g	1.53 g			16.12 g	7.73 g	11.70 g			16.40 g	3.34 g	5.97 g			26.40 g	8.40 g										
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
31.41 g			14.99 g	0.60 g	21.83 g			24.38 g	0.54 g	22.27 g			19.98 g	0.01 g	47.70 g			18.90 g	0.70 g	22.07 g			19.98 g	1.89 g															
1,7					1					1,7					7					1																			
<b>Ebéd</b>					Húsgaluska leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Körte					Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka					Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez					Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás														

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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Energia: 812.79 Kcal / 3,397.46 KJ			Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ			Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ			Energia: 1,034.46 Kcal / 4,324.04 KJ			Energia: 916.97 Kcal / 3,832.93 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	
		20.82 g	12.25 g	2.80 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	42.24 g	19.02 g	3.32 g	34.59 g	32.66 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	
		153.90 g	34.11 g	2.42 g	136.14 g	18.01 g	6.51 g	78.58 g	0.02 g	5.64 g	171.72 g	17.99 g	2.31 g	118.89 g	14.99 g	11.19 g	g	g	g	g	g	g	
		1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,9,15,(12)			1,(3)			1,3,7,9									
Uzsonna	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL									
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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		
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	6.39 g	4.30 g	2.34 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
	1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g		
	1			1			1			1			1,7										
(05022) HaOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma4-6	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom									
	Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ				Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 KJ			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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		
	12.57 g	10.95 g	3.70 g	7.67 g	4.55 g	1.38 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	8.52 g	13.93 g	4.24 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	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.87 g	9.99 g	0.45 g	42.64 g	17.79 g	0.36 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.42 g	13.39 g	1.02 g	g	g	g	g	g	g		
	1,7			1			1,7			7			1										





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05022)</b> HaIOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma4-6	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Körte	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csemege uborka, Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 477.82 Kcal / 1,997.29 KJ	Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17 KJ	Energia: 458.67 Kcal / 1,917.24 KJ	Energia: 594.61 Kcal / 2,485.47 KJ	Energia: 493.10 Kcal / 2,061.16 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
		12.57 g 6.59 g 1.49 g	16.99 g 24.85 g 6.93 g	17.22 g 20.59 g 6.17 g	23.00 g 9.93 g 1.71 g	19.07 g 12.99 g 3.03 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
91.51 g 14.80 g 11.19 g	74.38 g 8.50 g 1.13 g	50.37 g 0.01 g 1.90 g	102.32 g 14.49 g 1.27 g	73.80 g 8.99 g 2.39 g	g g g	g g g		
	1,3,9,(12)	1,3,7,9	1,7,15,(12)	1,(3)	1,3,7,9			
<b>(05023)</b> HaIOCMmus, bar,ban,szils zó,alma7-14	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka	Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ	Energia: 179.39 Kcal / 749.85 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
		8.53 g 10.94 g 3.12 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.70 g 8.55 g 2.23 g	8.36 g 11.41 g 3.62 g	8.73 g 2.88 g 1.21 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
28.93 g 3.12 g 0.59 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.19 g 0.00 g 0.51 g	28.89 g 4.40 g 0.65 g	29.33 g 0.00 g 0.27 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1,7				
<b>(05023)</b> HaIOCMmus, bar,ban,szils zó,alma7-14	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ	Energia: 264.75 Kcal / 1,106.66 KJ	Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ	Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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
		12.66 g 11.06 g 3.76 g	8.53 g 6.44 g 1.90 g	6.67 g 12.82 g 5.84 g	8.30 g 14.90 g 2.53 g	9.99 g 17.03 g 5.39 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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g				
		48.92 g	9.99 g	0.45 g	42.86 g	17.79 g	0.49 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.85 g	13.39 g	1.44 g										
		1,7			1			1,7			7			1												
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Körte	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás						
	Energia: 644.65 Kcal / 2,694.64 KJ		Energia: 904.60 Kcal / 3,781.23 KJ						Energia: 687.06 Kcal / 2,871.91 KJ						Energia: 784.06 Kcal / 3,277.37 KJ						Energia: 691.91 Kcal / 2,892.18 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	17.33 g	9.03 g	2.13 g	22.57 g	39.51 g	9.70 g	21.36 g	37.63 g	9.14 g	27.83 g	12.15 g	2.06 g	21.86 g	22.57 g	4.39 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		
122.76 g	20.59 g	1.94 g	112.74 g	12.01 g	4.98 g	64.73 g	0.01 g	4.62 g	139.33 g	16.99 g	1.62 g	98.51 g	11.99 g	2.28 g												
1,3,9,(12)		1,3,7,9						1,7,15,(12)						1,(3)						1,3,7,9						
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL						
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ						Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ						Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	11.90 g	5.03 g	2.38 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		
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g												
1		1						1						1,7												
<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika						Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ		Energia: 158.37 Kcal / 661.99 KJ						Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ						Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ						Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír		

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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	3.87 g	7.60 g	2.38 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	11.70 g	16.40 g	3.34 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	Szénhidrát	Cukor	Só	18.43 g	20.98 g	0.54 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
	31.41 g	14.99 g	0.60 g							47.70 g	18.90 g	0.70 g	18.67 g	16.58 g	1.89 g						
	1,7		1				1,7		7			1									
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Körte			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 812.79 Kcal / 3,397.46 KJ			Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ			Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ			Energia: 948.70 Kcal / 3,965.57 KJ			Energia: 916.97 Kcal / 3,832.93 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
	20.82 g	12.25 g	2.80 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	36.28 g	15.92 g	2.72 g	34.59 g	32.66 g	6.76 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
153.90 g	34.11 g	2.42 g	136.14 g	18.01 g	6.51 g	78.58 g	0.02 g	5.64 g	163.33 g	17.99 g	2.07 g	118.89 g	14.99 g	11.19 g							
1,3,9,(12)		1,3,7,9				1,7,9,15,(12)		1,(3)				1,3,7,9									
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL								
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g							
1						1		1				1,7									



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05030) Fruktózszege ny</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöld tea , Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Tej, Diétás péksütemény	Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 245.79 Kcal / 1,027.40 KJ	Energia: 161.90 Kcal / 676.74 KJ	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 270.99 Kcal / 1,132.74 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
		10.29 g 18.50 g 6.24 g	1.36 g 26.06 g 7.36 g	1.66 g 16.15 g 7.73 g	11.70 g 16.40 g 3.34 g	6.18 g 26.47 g 8.38 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	
	16.27 g 0.00 g 0.60 g	1.12 g 4.40 g 0.41 g	2.29 g 0.00 g 0.01 g	47.70 g 18.90 g 0.70 g	1.69 g 0.00 g 1.88 g	g g g	g g g	
	1,7	1,4	1,7	7	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémeves, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás		
		Energia: 661.41 Kcal / 2,764.69 KJ	Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ	Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ	Energia: 706.71 Kcal / 2,954.05 KJ	Energia: 822.03 Kcal / 3,436.09 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
		20.09 g 11.78 g 2.47 g	28.80 g 49.25 g 12.59 g	31.49 g 47.42 g 13.06 g	20.12 g 6.94 g 1.28 g	32.53 g 37.79 g 5.97 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
118.35 g 19.99 g 2.40 g	136.14 g 18.01 g 6.51 g	78.58 g 0.02 g 5.64 g	139.43 g 18.00 g 1.19 g	87.33 g 0.01 g 13.02 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,3,7,9	1,7,9,15,(12)	1,(3)	1,3,9,(10)				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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	
	5.99 g 20.42 g 6.14 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	4.33 g 15.64 g 4.38 g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	6.39 g 4.30 g 2.34 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		
1.88 g 6.24 g 1.02 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	0.41 g 0.00 g 0.86 g	1.13 g 4.40 g 1.12 g	2.69 g 0.00 g 0.38 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Uzsonna</b>	1		1	1	1,7		
<b>(05032) Fruktózszeg, cukor,édesít őszerM4-6</b>	<b>Tízórai</b>							
		Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöld tea , Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ	Energia: 266.71 Kcal / 1,114.85 KJ	Energia: 222.41 Kcal / 929.67 KJ	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ	Energia: 276.95 Kcal / 1,157.65 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
		12.38 g 10.73 g 3.57 g	6.44 g 13.79 g 3.87 g	6.39 g 8.81 g 3.91 g	8.30 g 14.90 g 2.53 g	8.65 g 13.97 g 4.23 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	38.77 g 0.00 g 0.45 g	28.89 g 4.40 g 0.29 g	29.13 g 0.00 g 0.08 g	42.40 g 18.90 g 0.57 g	28.83 g 0.00 g 1.02 g	g g g	g g g	
	1,7	1,4	1,7	7	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás		
		Energia: 373.89 Kcal / 1,562.86 KJ	Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17 KJ	Energia: 458.67 Kcal / 1,917.24 KJ	Energia: 430.73 Kcal / 1,800.45 KJ	Energia: 430.30 Kcal / 1,798.65 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	
11.93 g 6.13 g 1.38 g		16.99 g 24.85 g 6.93 g	17.22 g 20.59 g 6.17 g	11.94 g 3.89 g 0.69 g	17.78 g 15.35 g 2.59 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	
67.54 g 10.00 g 11.18 g	74.38 g 8.50 g 1.13 g	50.37 g 0.01 g 1.90 g	86.17 g 14.50 g 0.71 g	54.90 g 0.01 g 3.16 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,3,7,9	1,7,15,(12)	1,(3)	1,3,9,(10)				





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05032)</b> Fruktózszeg, cukor,édesít őszerM4-6	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ	Energia: 179.39 Kcal / 749.85 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.53 g 10.94 g 3.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.70 g 8.55 g 2.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.36 g 11.41 g 3.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.73 g 2.88 g 1.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 28.93 g 3.12 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 28.19 g 0.00 g 0.51 g	Szénhidrát Cukor Só 28.89 g 4.40 g 0.65 g	Szénhidrát Cukor Só 29.33 g 0.00 g 0.27 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1		1	1		1,7		
<b>(05033)</b> Fruktózszeg, cukor,édesít őszerM7-14	<b>Tízórai</b>	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöld tea , Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ	Energia: 326.44 Kcal / 1,364.52 KJ	Energia: 262.35 Kcal / 1,096.62 KJ	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ	Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.38 g 10.73 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.64 g 20.28 g 5.64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.76 g 12.84 g 5.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.30 g 14.90 g 2.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.14 g 17.08 g 5.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 38.77 g 0.00 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 28.92 g 4.40 g 0.39 g	Szénhidrát Cukor Só 29.63 g 0.00 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 42.40 g 18.90 g 0.57 g	Szénhidrát Cukor Só 29.16 g 0.00 g 1.44 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,7	1,4	1,7	7		1		
<b>(05033)</b> Fruktózszeg, cukor,édesít őszerM7-14	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás		
		Energia: 511.24 Kcal / 2,136.98 KJ	Energia: 904.60 Kcal / 3,781.23 KJ	Energia: 687.06 Kcal / 2,871.91 KJ	Energia: 587.41 Kcal / 2,455.37 KJ	Energia: 639.59 Kcal / 2,673.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.63 g 8.56 g 1.88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.57 g 39.51 g 9.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21.36 g 37.63 g 9.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.56 g 4.90 g 0.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.34 g 28.49 g 4.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 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 2024.04.08. - 2024.04.14.

	91.60 g	10.00 g	1.92 g	112.74 g	12.01 g	4.98 g	64.73 g	0.01 g	4.62 g	119.96 g	17.00 g	0.95 g	73.01 g	0.01 g	4.47 g						
	1,3,9			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,(3)			1,3,9,(10)								
Uzsonna	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL								
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	11.90 g	5.03 g	2.38 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	Szénhidrát	Cukor	Só
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	g
1							1			1			1,7								
Tízórai	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöld tea , Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Tej, Diétás péksütemény			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ			Energia: 245.66 Kcal / 1,026.86 KJ			Energia: 161.77 Kcal / 676.20 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.34 g	26.05 g	7.36 g	1.64 g	16.14 g	7.73 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	6.16 g	26.46 g	8.38 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	Szénhidrát	Cukor	Só
16.27 g	0.00 g	0.60 g	1.12 g	4.40 g	0.41 g	2.29 g	0.00 g	0.01 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g	g
1,7				1,4			1,7			7			1								
Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás								
	Energia: 661.41 Kcal / 2,764.69 KJ			Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ			Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ			Energia: 686.50 Kcal / 2,869.57 KJ			Energia: 822.03 Kcal / 3,436.09 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20.09 g	11.78 g	2.47 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	18.59 g	6.25 g	1.09 g	32.53 g	37.79 g	5.97 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

(05034) Fruktózsze, cukor, édesítőszer M15-18





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																									
118.35 g		19.99 g		2.40 g		136.14 g		18.01 g		6.51 g		78.58 g		0.02 g		5.64 g		137.50 g		18.00 g		1.17 g		87.33 g		0.01 g		13.02 g		g		g		g		g		g		g	
1,3,9				1,3,7,9				1,7,9,15,(12)				1,(3)				1,3,9,(10)																									
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL																											
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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	
		5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	6.39 g	4.30 g	2.34 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	
1		1		1		1		1		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7					
<b>Tízórai</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																											
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ			Energia: 161.13 Kcal / 673.52 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	10.57 g	24.64 g	10.57 g	6.05 g	26.44 g	8.38 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		1,4		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7					
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-örkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás																											
		Energia: 661.41 Kcal / 2,764.69 KJ			Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ			Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ			Energia: 706.71 Kcal / 2,954.05 KJ			Energia: 822.03 Kcal / 3,436.09 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				

**(05035) Fruktózszeg.,  
édesítőM.nye  
rstejM**





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																						
	20.09 g	11.78 g	2.47 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	20.12 g	6.94 g	1.28 g	32.53 g	37.79 g	5.97 g	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
	118.35 g	19.99 g	2.40 g	136.14 g	18.01 g	6.51 g	78.58 g	0.02 g	5.64 g	139.43 g	18.00 g	1.19 g	87.33 g	0.01 g	13.02 g							
	1,3,9			1,3,7,9			1,7,9,15,(12)			1,(3)			1,3,9,(10)									
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL									
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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	
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.88 g	6.24 g	1.02 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1,7,(12)			1	1			1			1,7											
<b>Tízórai</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika									
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 266.19 Kcal / 1,112.67 KJ			Energia: 221.89 Kcal / 927.50 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 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	
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	10.82 g	13.05 g	5.32 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.01 g	0.00 g	0.69 g	28.89 g	4.40 g	0.37 g	29.13 g	0.00 g	0.16 g	28.51 g	0.00 g	0.66 g	28.83 g	0.00 g	1.10 g	g	g	g	g	g	g		
1	1,4			1,7	1,7			1,7			1											
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás									
	Energia: 373.89 Kcal / 1,562.86 KJ			Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17 KJ			Energia: 458.67 Kcal / 1,917.24 KJ			Energia: 430.73 Kcal / 1,800.45 KJ			Energia: 477.16 Kcal / 1,994.53 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			

(05037)  
Fruktózzsug.,  
édestőM.nye  
rstejM4-6



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																					
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																													
11.93 g			6.13 g			1.38 g			16.99 g			24.85 g			6.93 g			17.22 g			20.59 g			6.17 g			11.94 g			3.89 g			0.69 g			18.26 g			18.96 g			2.89 g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
67.54 g			10.00 g			11.18 g			74.38 g			8.50 g			1.13 g			50.37 g			0.01 g			1.90 g			86.17 g			14.50 g			0.71 g			58.09 g			0.01 g			4.00 g											
1,3,9						1,3,7,9						1,7,15,(12)						1,(3)						1,3,9,(10)																													
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka						Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL																											
		Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ						Energia: 176.00 Kcal / 735.68 KJ						Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ						Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ						Energia: 179.39 Kcal / 749.85 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									
		8.53 g			10.94 g			3.12 g			7.92 g			2.06 g			0.77 g			7.70 g			8.55 g			2.23 g			8.36 g			11.41 g			3.62 g			8.73 g			2.88 g			1.21 g			g			g			g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
28.93 g			3.12 g			0.59 g			31.23 g			2.40 g			0.09 g			28.19 g			0.00 g			0.51 g			28.89 g			4.40 g			0.65 g			29.33 g			0.00 g			0.27 g			g			g			g		
1						1,7,(12)						1						1						1,7																													
<b>Tízórai</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																											
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ						Energia: 325.92 Kcal / 1,362.35 KJ						Energia: 261.83 Kcal / 1,094.45 KJ						Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ						Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 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									
		10.68 g			8.57 g			2.21 g			6.55 g			20.26 g			5.64 g			6.67 g			12.82 g			5.84 g			10.82 g			13.05 g			5.32 g			10.05 g			17.06 g			5.38 g			g			g			g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
29.43 g			0.00 g			0.90 g			28.92 g			4.40 g			0.47 g			29.63 g			0.00 g			0.16 g			28.51 g			0.00 g			0.66 g			29.16 g			0.00 g			1.52 g			g			g			g		
1						1,4						1,7						1,7						1																													
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát						Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka						Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás																											



(05038) Fruktózszeg., édestőM.nye rstejM7-14



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Energia: 511.24 Kcal / 2,136.98 KJ			Energia: 904.60 Kcal / 3,781.23 KJ			Energia: 687.06 Kcal / 2,871.91 KJ			Energia: 587.41 Kcal / 2,455.37 KJ			Energia: 639.59 Kcal / 2,673.49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.63 g	8.56 g	1.88 g	22.57 g	39.51 g	9.70 g	21.36 g	37.63 g	9.14 g	14.56 g	4.90 g	0.84 g	22.34 g	28.49 g	4.18 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		91.60 g	10.00 g	1.92 g	112.74 g	12.01 g	4.98 g	64.73 g	0.01 g	4.62 g	119.96 g	17.00 g	0.95 g	73.01 g	0.01 g	4.47 g	g	g	g	g	g	g
		1,3,9			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,(3)			1,3,9,(10)								
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL								
		Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			Energia: 179.74 Kcal / 751.31 KJ			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 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
		10.01 g	12.55 g	3.70 g	8.13 g	2.33 g	0.92 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	11.90 g	5.03 g	2.38 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	
	29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.34 g	2.40 g	0.09 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1,7,(12)			1			1			1,7									
<b>(05039) Fruktózszeg. édestőM.nye rstejM15-18</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ			Energia: 161.13 Kcal / 673.52 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 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
		6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	10.57 g	24.64 g	10.57 g	6.05 g	26.44 g	8.38 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	
	2.05 g	0.00 g	1.13 g	1.12 g	4.40 g	0.49 g	2.29 g	0.00 g	0.09 g	1.05 g	0.00 g	1.08 g	1.69 g	0.00 g	1.96 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1,4			1,7			1,7			1									



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05039)</b> Fruktózszeg. édestőM.nye rstejM15-18	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás		
		Energia: 661.41 Kcal / 2,764.69 KJ	Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ	Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ	Energia: 686.50 Kcal / 2,869.57 KJ	Energia: 822.03 Kcal / 3,436.09 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	Fehérje Zsír T.Zsír
		20.09 g 11.78 g 2.47 g	28.80 g 49.25 g 12.59 g	31.49 g 47.42 g 13.06 g	18.59 g 6.25 g 1.09 g	32.53 g 37.79 g 5.97 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
118.35 g 19.99 g 2.40 g	136.14 g 18.01 g 6.51 g	78.58 g 0.02 g 5.64 g	137.50 g 18.00 g 1.17 g	87.33 g 0.01 g 13.02 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,3,7,9	1,7,9,15,(12)	1,(3)	1,3,9,(10)				
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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
		5.99 g 20.42 g 6.14 g	5.46 g 2.83 g 1.54 g	4.33 g 15.64 g 4.38 g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	6.39 g 4.30 g 2.34 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
1.88 g 6.24 g 1.02 g	4.76 g 3.00 g 0.02 g	0.41 g 0.00 g 0.86 g	1.13 g 4.40 g 1.12 g	2.69 g 0.00 g 0.38 g	g g g	g g g		
1	1,7,(12)	1	1	1,7				
<b>(05040)</b> Sertés- és marhamentés	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ	Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ	Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 261.73 Kcal / 1,094.03 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.57 g 18.83 g 6.43 g	1.23 g 26.03 g 7.36 g	1.53 g 16.12 g 7.73 g	11.70 g 16.40 g 3.34 g	7.29 g 15.20 g 4.19 g	g g g	g g g





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
31.41 g			14.99 g			0.60 g			21.10 g			24.38 g			0.41 g			22.27 g			19.98 g			0.01 g			47.70 g			18.90 g			0.70 g			23.63 g			19.98 g			1.06 g			g			g			g			g			g			g		
1,7						1,4						1,7						7						1																																						
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zöldségleves / zöldségkrémleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Párolt rizs, Meggy mártás																																				
		Energia: 790.73 Kcal / 3,305.25 KJ						Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ						Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ						Energia: 978.33 Kcal / 4,089.42 KJ						Energia: 856.18 Kcal / 3,578.83 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																								
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																				
		20.86 g		12.39 g		2.47 g		28.80 g		49.25 g		12.59 g		31.49 g		47.42 g		13.06 g		33.83 g		20.43 g		4.45 g		38.43 g		24.19 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																				
147.80 g		36.19 g		2.42 g		136.14 g		18.01 g		6.51 g		78.58 g		0.02 g		5.64 g		162.98 g		17.99 g		2.34 g		119.98 g		15.16 g		5.40 g		g		g		g		g		g		g																						
1,3,9,(12)						1,3,7,9						1,7,9,15,(12)						1,7,10,(3),(12)						1,3,7,9,(10)																																						
<b>Uzsonna</b>		Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL																																				
		Energia: 178.32 Kcal / 745.38 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ						Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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																				
		7.33 g		15.16 g		4.18 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		6.89 g		15.12 g		4.17 g		5.25 g		21.32 g		6.85 g		6.39 g		4.30 g		2.34 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																				
3.10 g		6.24 g		1.07 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		2.05 g		0.00 g		1.05 g		1.13 g		4.40 g		1.12 g		2.69 g		0.00 g		0.38 g		g		g		g		g		g		g																						
1												1						1						1,7																																						
<b>Tízórai</b>		Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom																																				
		Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ						Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ						Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ						Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ						Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 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		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																						

**(05042)**  
Sertés- és marhamentek s4-6



## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																															
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g						
12.57 g			10.95 g	3.70 g	6.35 g			13.77 g	3.87 g	6.30 g			8.79 g	3.91 g	8.30 g			14.90 g	2.53 g	9.18 g			8.33 g	2.13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.87 g			9.99 g	0.45 g	42.28 g			17.79 g	0.29 g	42.52 g			13.39 g	0.08 g	42.40 g			18.90 g	0.57 g	43.20 g			13.39 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,4			1,7			7			1																			
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma				Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka				Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez				Zöldségleves / zöldségkrémleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Párolt rizs, Meggymártás														
	Energia: 452.30 Kcal / 1,890.61 Kj				Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17 Kj				Energia: 458.67 Kcal / 1,917.24 Kj				Energia: 583.81 Kcal / 2,440.33 Kj				Energia: 559.34 Kcal / 2,338.04 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		
	12.59 g			6.73 g	1.38 g	16.99 g			24.85 g	6.93 g	17.22 g			20.59 g	6.17 g	19.05 g			11.92 g	2.57 g	21.71 g			18.04 g	2.77 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
84.48 g			15.51 g	11.20 g	74.38 g			8.50 g	1.13 g	50.37 g			0.01 g	1.90 g	99.08 g			14.49 g	1.40 g	77.18 g			9.10 g	3.06 g	g	g	g	g	g	g	g
1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9,(10)																			
<b>Uzsonna</b>	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Diétás péksütemény				Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka				Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL														
	Energia: 230.48 Kcal / 963.41 Kj				Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj				Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj				Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj				Energia: 179.39 Kcal / 749.85 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		
	9.20 g			8.31 g	2.13 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	8.98 g			8.29 g	2.12 g	8.36 g			11.41 g	3.62 g	8.73 g			2.88 g	1.21 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
29.54 g			3.12 g	0.62 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	29.01 g			0.00 g	0.61 g	28.89 g			4.40 g	0.65 g	29.33 g			0.00 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g
1						1			1			1,7																			





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05043) Sertés- és marhamente s7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL, Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Paradicsom		
		Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj	Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 Kj	Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj	Energia: 299.08 Kcal / 1,250.15 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
		12.66 g    11.06 g    3.76 g	6.55 g    20.26 g    5.64 g	6.67 g    12.82 g    5.84 g	8.30 g    14.90 g    2.53 g	10.98 g    8.63 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
	48.92 g    9.99 g    0.45 g	42.31 g    17.79 g    0.39 g	43.02 g    13.39 g    0.08 g	42.40 g    18.90 g    0.57 g	44.02 g    13.39 g    0.82 g	g    g    g	g    g    g	
	1,7	1,4	1,7	7	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegyulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zöldségleves / zöldségkrémleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 621.28 Kcal / 2,596.95 Kj	Energia: 904.60 Kcal / 3,781.23 Kj	Energia: 687.06 Kcal / 2,871.91 Kj	Energia: 815.53 Kcal / 3,408.92 Kj	Energia: 695.10 Kcal / 2,905.52 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
		17.36 g    9.17 g    1.88 g	22.57 g    39.51 g    9.70 g	21.36 g    37.63 g    9.14 g	26.13 g    16.18 g    3.51 g	26.71 g    20.14 g    3.31 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
116.31 g    22.15 g    1.94 g	112.74 g    12.01 g    4.98 g	64.73 g    0.01 g    4.62 g	139.76 g    16.99 g    1.88 g	100.82 g    12.11 g    3.32 g	g    g    g	g    g    g		
1,3,9,(12)	1,3,7,9	1,7,15,(12)	1,7,10,(3),(12)	1,3,7,9,(10)				
<b>Uzsonna</b>	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			
	Energia: 242.94 Kcal / 1,015.49 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj	Energia: 216.77 Kcal / 906.10 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	Fehérje    Zsír    T.Zsír	
11.01 g    8.60 g    2.22 g	1.50 g    11.90 g    0.90 g	10.68 g    8.57 g    2.21 g	9.55 g    13.23 g    4.30 g	11.90 g    5.03 g    2.38 g	g    g    g	g    g    g		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.22 g	4.68 g	0.83 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,7											

(05044)  
Sertés- és  
marhamente  
s15-18

Tízórai

Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom											
Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 Kj			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 Kj			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj			Energia: 248.08 Kcal / 1,036.97 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			
10.57 g	18.83 g	6.43 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	7.29 g	15.20 g	4.19 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			
31.41 g	14.99 g	0.60 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	20.23 g	16.58 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g			
1,7			1,4			1,7			7			1											

Ebéd

Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka			Lencsegyűlés, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves / zöldségkrémleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Párolt rizs, Meggy mártás											
Energia: 790.73 Kcal / 3,305.25 Kj			Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 Kj			Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 Kj			Energia: 978.33 Kcal / 4,089.42 Kj			Energia: 856.18 Kcal / 3,578.83 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
20.86 g	12.39 g	2.47 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	33.83 g	20.43 g	4.45 g	38.43 g	24.19 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			
147.80 g	36.19 g	2.42 g	136.14 g	18.01 g	6.51 g	78.58 g	0.02 g	5.64 g	162.98 g	17.99 g	2.34 g	119.98 g	15.16 g	5.40 g	g	g	g	g	g	g			
1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,9,15,(12)			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9,(10)											







Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05044)</b> Sertés- és marhamente s15-18	<b>Uzsonna</b>	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 178.32 Kcal / 745.38 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.33 g 15.16 g 4.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.25 g 21.32 g 6.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.39 g 4.30 g 2.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 3.10 g 6.24 g 1.07 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 2.05 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 1.13 g 4.40 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 2.69 g 0.00 g 0.38 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1,7				
<b>(05070)</b> Hüvelyes, hal, tartószósz mentes	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj	Energia: 172.02 Kcal / 719.04 Kj	Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 Kj	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj	Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.57 g 18.83 g 6.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3.87 g 7.60 g 2.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.53 g 16.12 g 7.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.70 g 16.40 g 3.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.97 g 26.40 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 31.41 g 14.99 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 21.83 g 24.38 g 0.54 g	Szénhidrát Cukor Só 22.27 g 19.98 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 47.70 g 18.90 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só 22.07 g 19.98 g 1.89 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,7	1	1,7	7	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Céklasaláta	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 713.59 Kcal / 2,982.81 Kj	Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 Kj	Energia: 889.39 Kcal / 3,717.65 Kj	Energia: 823.69 Kcal / 3,443.02 Kj	Energia: 917.26 Kcal / 3,834.15 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g 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 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																										
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g					
20.69 g	12.38 g	2.47 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	32.19 g	47.42 g	13.06 g	25.91 g	12.66 g	2.35 g	34.60 g	32.67 g	6.75 g												
128.85 g	19.99 g	2.42 g	136.14 g	18.01 g	6.51 g	81.88 g	0.02 g	4.47 g	149.66 g	18.01 g	1.34 g	118.96 g	15.00 g	11.19 g												
1,3,9			1,3,7,9			1,7,9			1,9,(3)			1,3,7,9,(10)														
<b>Uzsonna</b>			<b>Diétás péksütemény</b>			<b>Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL</b>			<b>Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka</b>			<b>Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL</b>														
Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	6.39 g	4.30 g	2.34 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
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1,7														
<b>Tízórai</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóborka</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika</b>			<b>Tej, Diétás péksütemény</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom</b>														
Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ			Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 KJ			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12.57 g	10.95 g	3.70 g	7.67 g	4.55 g	1.38 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	8.52 g	13.93 g	4.24 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
48.87 g	9.99 g	0.45 g	42.64 g	17.79 g	0.36 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.42 g	13.39 g	1.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,7			1			1,7			7			1														
<b>Ebéd</b>			<b>Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>			<b>Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Céklasaláta</b>			<b>Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>			<b>Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás</b>														
Energia: 426.07 Kcal / 1,780.97			Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17			Energia: 465.66 Kcal / 1,946.46			Energia: 489.22 Kcal / 2,044.94			Energia: 497.59 Kcal / 2,079.93			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								

(05072)  
Hüvelyes, hal, tartósítószer mentes4-6



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		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	g	g	g	g	g	g
		12.53 g	6.73 g	1.38 g	16.99 g	24.85 g	6.93 g	17.50 g	20.59 g	6.17 g	14.84 g	6.75 g	1.22 g	19.08 g	13.46 g	3.07 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		78.04 g	10.00 g	11.20 g	74.38 g	8.50 g	1.13 g	51.69 g	0.01 g	1.43 g	91.29 g	14.50 g	0.79 g	73.87 g	9.00 g	2.39 g						
		1,3,9			1,3,7,9			1,7			1,9,(3)			1,3,7,9,(10)								
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL								
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 Kj				Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 Kj			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj			Energia: 179.39 Kcal / 749.85 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	
	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.73 g	2.88 g	1.21 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	
	28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	29.33 g	0.00 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	
	1						1			1						1,7						
<b>(05073) Hüvelyes,hal, tartósítószer ment.7-14</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom								
	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj				Energia: 264.75 Kcal / 1,106.66 Kj			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj			Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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	
	12.66 g	11.06 g	3.76 g	8.53 g	6.44 g	1.90 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	9.99 g	17.03 g	5.39 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	
	48.92 g	9.99 g	0.45 g	42.86 g	17.79 g	0.49 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.85 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g	
	1,7			1			1,7			7			1									



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05073)</b> Hüvelyes, hal, tartószószert ment.7-14	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Céklaaláta	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 563.42 Kcal / 2,355.10 KJ	Energia: 904.60 Kcal / 3,781.23 KJ	Energia: 697.55 Kcal / 2,915.76 KJ	Energia: 657.60 Kcal / 2,748.77 KJ	Energia: 712.33 Kcal / 2,977.54 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
		17.23 g 9.16 g 1.88 g	22.57 g 39.51 g 9.70 g	21.78 g 37.63 g 9.14 g	18.03 g 8.33 g 1.48 g	23.97 g 23.85 g 4.72 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
102.10 g 10.00 g 1.94 g	112.74 g 12.01 g 4.98 g	66.71 g 0.01 g 3.92 g	126.09 g 17.00 g 1.04 g	98.62 g 12.00 g 2.89 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,3,7,9	1,7	1,9,(3)	1,3,7,9,(10)				
<b>(05074)</b> Hüvelyes, hal, tartószószert ment15-18	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ	Energia: 216.77 Kcal / 906.10 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
		10.01 g 12.55 g 3.70 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.76 g 8.96 g 2.38 g	9.55 g 13.23 g 4.30 g	11.90 g 5.03 g 2.38 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
29.30 g 4.68 g 0.79 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.20 g 0.00 g 0.68 g	28.91 g 4.40 g 0.87 g	30.53 g 0.00 g 0.46 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,7					
<b>(05074)</b> Hüvelyes, hal, tartószószert ment15-18	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ	Energia: 158.37 Kcal / 661.99 KJ	Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	3.87 g 7.60 g 2.38 g	1.53 g 16.12 g 7.73 g		g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																												
10.57 g			18.83 g			6.43 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
Szénhidrát			Cukor			Só			18.43 g			20.98 g			0.54 g			18.87 g			16.58 g			0.01 g			11.70 g			16.40 g			3.34 g			5.97 g			26.40 g			8.40 g		
31.41 g			14.99 g			0.60 g																																						
1,7			1						1,7						7						1																							
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma						Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Céklasaláta						Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																			
	Energia: 713.59 Kcal / 2,982.81 KJ						Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ						Energia: 889.39 Kcal / 3,717.65 KJ						Energia: 780.09 Kcal / 3,260.78 KJ						Energia: 917.26 Kcal / 3,834.15 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									
	20.69 g		12.38 g		2.47 g		28.80 g		49.25 g		12.59 g		32.19 g		47.42 g		13.06 g		23.22 g		10.83 g		1.95 g		34.60 g		32.67 g		6.75 g		g		g		g									
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só									
128.85 g		19.99 g		2.42 g		136.14 g		18.01 g		6.51 g		81.88 g		0.02 g		4.47 g		145.68 g		18.01 g		1.29 g		118.96 g		15.00 g		11.19 g		g		g		g										
1,3,9						1,3,7,9						1,7,9						1,9,(3)						1,3,7,9,(10)																				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL																			
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ						Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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									
	5.99 g		20.42 g		6.14 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		4.33 g		15.64 g		4.38 g		5.25 g		21.32 g		6.85 g		6.39 g		4.30 g		2.34 g		g		g		g									
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só									
1.88 g		6.24 g		1.02 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		0.41 g		0.00 g		0.86 g		1.13 g		4.40 g		1.12 g		2.69 g		0.00 g		0.38 g		g		g		g										
1												1						1						1,7																				
<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika						Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom																			
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89						Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84						Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18						Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51						Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír									

(05100) Káliumszegény



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	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	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		
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g								
	31.41 g	14.99 g	0.60 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	22.07 g	19.98 g	1.89 g								
	1,7			1,4			1,7			7			1										
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémev es, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás										
	Energia: 790.73 Kcal / 3,305.25 Kj			Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 Kj			Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 Kj			Energia: 1,034.46 Kcal / 4,324.04 Kj			Energia: 930.56 Kcal / 3,889.74 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		
	20.86 g	12.39 g	2.47 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	42.24 g	19.02 g	3.32 g	35.45 g	33.55 g	6.91 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		
147.80 g	36.19 g	2.42 g	136.14 g	18.01 g	6.51 g	78.58 g	0.02 g	5.64 g	171.72 g	17.99 g	2.31 g	119.55 g	14.99 g	10.41 g	g	g	g	g	g	g			
1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,9,15,(12)			1,(3)			1,3,7,9											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL										
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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		
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	6.39 g	4.30 g	2.34 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		
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1,7											





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05102) Káliumszegé ny 4-6	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom													
		Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ		Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ		Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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
		12.57 g	10.95 g	3.70 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	8.52 g	13.93 g	4.24 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.87 g	9.99 g	0.45 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.42 g	13.39 g	1.02 g	g	g	g	
	1,7		1,4		1,7		7		1										
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémeves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegyulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás													
		Energia: 464.64 Kcal / 1,942.20 KJ		Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17 KJ		Energia: 458.67 Kcal / 1,917.24 KJ		Energia: 594.61 Kcal / 2,485.47 KJ		Energia: 536.86 Kcal / 2,244.07 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
		12.62 g	6.74 g	1.38 g	16.99 g	24.85 g	6.93 g	17.22 g	20.59 g	6.17 g	23.00 g	9.93 g	1.71 g	19.26 g	17.92 g	3.63 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.52 g	18.10 g	11.20 g	74.38 g	8.50 g	1.13 g	50.37 g	0.01 g	1.90 g	102.32 g	14.49 g	1.27 g	73.49 g	8.99 g	4.54 g	g	g	g		
1,3,9,(12)		1,3,7,9		1,7,15,(12)		1,(3)		1,3,7,9											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL														
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ		Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ		Energia: 179.39 Kcal / 749.85 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	
8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.73 g	2.88 g	1.21 g	g	g	g		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	29.33 g	0.00 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,7											

(05103)  
Káliumszegé  
ny7-14

Tízórai

Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom											
Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 Kj			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj			Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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			
12.66 g	11.06 g	3.76 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	9.99 g	17.03 g	5.39 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			
48.92 g	9.99 g	0.45 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.85 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g			
1,7			1,4			1,7			7			1											

Ebéd

Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegyulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
Energia: 621.28 Kcal / 2,596.95 Kj			Energia: 904.60 Kcal / 3,781.23 Kj			Energia: 687.06 Kcal / 2,871.91 Kj			Energia: 784.06 Kcal / 3,277.37 Kj			Energia: 675.39 Kcal / 2,823.13 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			
17.36 g	9.17 g	1.88 g	22.57 g	39.51 g	9.70 g	21.36 g	37.63 g	9.14 g	27.83 g	12.15 g	2.06 g	22.05 g	21.03 g	4.26 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			
116.31 g	22.15 g	1.94 g	112.74 g	12.01 g	4.98 g	64.73 g	0.01 g	4.62 g	139.33 g	16.99 g	1.62 g	97.74 g	11.99 g	5.20 g	g	g	g	g	g	g			
1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,(3)			1,3,7,9											







Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05103) Káliumszegé ny7-14</b>	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ	Energia: 216.77 Kcal / 906.10 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	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.01 g 12.55 g 3.70 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.76 g 8.96 g 2.38 g	9.55 g 13.23 g 4.30 g	11.90 g 5.03 g 2.38 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		
29.30 g 4.68 g 0.79 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.20 g 0.00 g 0.68 g	28.91 g 4.40 g 0.87 g	30.53 g 0.00 g 0.46 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1,7				
<b>(05104) Káliumszegé ny 15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ	Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ	Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.57 g 18.83 g 6.43 g	1.23 g 26.03 g 7.36 g	1.53 g 16.12 g 7.73 g	11.70 g 16.40 g 3.34 g	5.97 g 26.40 g 8.40 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
31.41 g 14.99 g 0.60 g	17.70 g 20.98 g 0.41 g	18.87 g 16.58 g 0.01 g	47.70 g 18.90 g 0.70 g	18.67 g 16.58 g 1.89 g	g g g	g g g		
	1,7	1,4	1,7	7	1			
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 790.73 Kcal / 3,305.25 KJ	Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ	Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ	Energia: 948.70 Kcal / 3,965.57 KJ	Energia: 902.33 Kcal / 3,771.74 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
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																						
	20.86 g	12.39 g	2.47 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	36.28 g	15.92 g	2.72 g	34.90 g	31.31 g	6.67 g	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	
	147.80 g	36.19 g	2.42 g	136.14 g	18.01 g	6.51 g	78.58 g	0.02 g	5.64 g	163.33 g	17.99 g	2.07 g	118.09 g	14.99 g	9.40 g							
	1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,9,15,(12)			1,(3)			1,3,7,9									
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL									
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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	
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	6.39 g	4.30 g	2.34 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	
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g		
1							1			1			1,7									
<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 233.59 Kcal / 976.41 KJ			Energia: 415.12 Kcal / 1,735.20 KJ			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 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	
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	1.05 g	16.00 g	7.73 g	20.77 g	29.14 g	13.01 g	5.57 g	26.32 g	8.38 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	
31.41 g	14.99 g	0.60 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	21.07 g	19.98 g	0.01 g	16.95 g	0.00 g	1.40 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g		
1,7				1			1,7			1,7			1									
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusstapörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás									
	Energia: 733.30 Kcal / 3,065.19 KJ			Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ			Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ			Energia: 978.33 Kcal / 4,089.42 KJ			Energia: 917.26 Kcal / 3,834.15 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			

(05110)  
OM,kókusz,  
must,szój,szj,  
lv,banánM



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
20.22 g	11.80 g	2.80 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	33.83 g	20.43 g	4.45 g	34.60 g	32.67 g	6.75 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
135.90 g	34.11 g	2.41 g	136.14 g	18.01 g	6.51 g	78.58 g	0.02 g	5.64 g	162.98 g	17.99 g	2.34 g	118.96 g	15.00 g	11.19 g									
1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,9,15,(12)			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9,(10)											

Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL											
Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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
5.55 g	20.38 g	6.13 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	6.39 g	4.30 g	2.34 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
0.83 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g									
1			1			1			1			1,7											

Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL											
Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 271.77 Kcal / 1,136.00 KJ			Energia: 373.15 Kcal / 1,559.77 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 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
12.57 g	10.95 g	3.70 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	6.06 g	8.73 g	3.91 g	17.62 g	16.05 g	6.95 g	8.32 g	13.89 g	4.23 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
48.87 g	9.99 g	0.45 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	41.92 g	13.39 g	0.08 g	39.11 g	0.00 g	0.85 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g									
1,7			1			1,7			1,7			1											

Húsgaluska leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
Energia: 409.83 Kcal / 1,713.09			Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17			Energia: 458.67 Kcal / 1,917.24			Energia: 583.81 Kcal / 2,440.33			Energia: 497.59 Kcal / 2,079.93			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(05112)  
OM,kók,  
must,szój,szi  
lv,banánM4-6



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		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
		11.99 g	6.14 g	1.54 g	16.99 g	24.85 g	6.93 g	17.22 g	20.59 g	6.17 g	19.05 g	11.92 g	2.57 g	19.08 g	13.46 g	3.07 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		76.31 g	17.06 g	11.18 g	74.38 g	8.50 g	1.13 g	50.37 g	0.01 g	1.90 g	99.08 g	14.49 g	1.40 g	73.87 g	9.00 g	2.39 g						
		1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9,(10)								
Uzsonna	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény					Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL									
	Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 Kj		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj				Energia: 221.57 Kcal / 926.16 Kj			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 Kj			Energia: 179.39 Kcal / 749.85 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	
	8.31 g	10.92 g	3.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.73 g	2.88 g	1.21 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	
		28.40 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.33 g	0.00 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1,7											
Tízórai	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj		Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj				Energia: 309.75 Kcal / 1,294.76 Kj			Energia: 373.15 Kcal / 1,559.77 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.66 g	11.06 g	3.76 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	6.31 g	12.73 g	5.84 g	17.62 g	16.05 g	6.95 g	9.69 g	16.97 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	g	g	g	g	g	g	
		48.92 g	9.99 g	0.45 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	42.12 g	13.39 g	0.08 g	39.11 g	0.00 g	0.85 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	g	g	
		1,7			1			1,7			1,7			1								
Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás									

(05113)  
OM,kók,  
must,szój,szi  
lv,banánM7-  
14



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Energia: 565.15 Kcal / 2,362.33 KJ			Energia: 904.60 Kcal / 3,781.23 KJ			Energia: 687.06 Kcal / 2,871.91 KJ			Energia: 815.53 Kcal / 3,408.92 KJ			Energia: 712.33 Kcal / 2,977.54 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
16.72 g	8.57 g	2.12 g	22.57 g	39.51 g	9.70 g	21.36 g	37.63 g	9.14 g	26.13 g	16.18 g	3.51 g	23.97 g	23.85 g	4.72 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.76 g	20.59 g	1.92 g	112.74 g	12.01 g	4.98 g	64.73 g	0.01 g	4.62 g	139.76 g	16.99 g	1.88 g	98.62 g	12.00 g	2.89 g						
1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9,(10)								

<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL																
	Energia: 266.69 Kcal / 1,114.76 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.68 g	12.52 g	3.69 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	11.90 g	5.03 g	2.38 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.51 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g							
1			1			1			1,7												

<b>(05114) OM,kók, must,szój,szi lv,banáM15- 18</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL	Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 219.94 Kcal / 919.35 KJ			Energia: 415.12 Kcal / 1,735.20 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 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
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	1.05 g	16.00 g	7.73 g	20.77 g	29.14 g	13.01 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.41 g	14.99 g	0.60 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	17.67 g	16.58 g	0.01 g	16.95 g	0.00 g	1.40 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g							
1,7			1			1,7			1,7			1									

<b>Ebéd</b>							
-------------	--	--	--	--	--	--	--



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05114)</b> OM,kók, must,szój,szi lv,banám15- 18	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémelev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 733.30 Kcal / 3,065.19 KJ	Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ	Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ	Energia: 978.33 Kcal / 4,089.42 KJ	Energia: 917.26 Kcal / 3,834.15 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
		20.22 g 11.80 g 2.80 g	28.80 g 49.25 g 12.59 g	31.49 g 47.42 g 13.06 g	33.83 g 20.43 g 4.45 g	34.60 g 32.67 g 6.75 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
135.90 g 34.11 g 2.41 g	136.14 g 18.01 g 6.51 g	78.58 g 0.02 g 5.64 g	162.98 g 17.99 g 2.34 g	118.96 g 15.00 g 11.19 g	g g g	g g g		
1,3,9,(12)	1,3,7,9	1,7,9,15,(12)	1,7,10,(3),(12)	1,3,7,9,(10)				
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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
		5.55 g 20.38 g 6.13 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	4.33 g 15.64 g 4.38 g	4.85 g 21.28 g 6.55 g	6.39 g 4.30 g 2.34 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
0.83 g 0.00 g 1.00 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	0.41 g 0.00 g 0.86 g	0.45 g 0.00 g 1.11 g	2.69 g 0.00 g 0.38 g	g g g	g g g		
1		1	1	1,7				
<b>(05120)</b> Hűv.OM,árpa ,PP,köm.,hal, csirke,pul	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ	Energia: 172.02 Kcal / 719.04 KJ	Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 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
		10.57 g 18.83 g 6.43 g	3.87 g 7.60 g 2.38 g	1.53 g 16.12 g 7.73 g	11.70 g 16.40 g 3.34 g	5.97 g 26.40 g 8.40 g	g g g	g g g





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
31.41 g			14.99 g			0.60 g			21.83 g			24.38 g			0.54 g			22.27 g			19.98 g			0.01 g			47.70 g			18.90 g			0.70 g			22.07 g			19.98 g			1.89 g			g			g			g		
1,7			1			1,7			7			1																																									
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma						Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Céklasaláta						Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																											
		Energia: 713.59 Kcal / 2,982.81 KJ						Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ						Energia: 889.39 Kcal / 3,717.65 KJ						Energia: 817.30 Kcal / 3,416.31 KJ						Energia: 930.56 Kcal / 3,889.74 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											
		20.69 g		12.38 g		2.47 g		28.80 g		49.25 g		12.59 g		32.19 g		47.42 g		13.06 g		25.66 g		12.57 g		2.40 g		35.45 g		33.55 g		6.91 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											
128.85 g		19.99 g		2.42 g		136.14 g		18.01 g		6.51 g		81.88 g		0.02 g		4.47 g		148.50 g		17.99 g		1.33 g		119.55 g		14.99 g		10.41 g		g		g		g		g		g		g													
1,3,9			1,3,7,9			1,7,9			1,(3)			1,3,7,9																																									
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL																											
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ						Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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											
		5.99 g		20.42 g		6.14 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		4.33 g		15.64 g		4.38 g		5.25 g		21.32 g		6.85 g		6.39 g		4.30 g		2.34 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											
1.88 g		6.24 g		1.02 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		0.41 g		0.00 g		0.86 g		1.13 g		4.40 g		1.12 g		2.69 g		0.00 g		0.38 g		g		g		g		g		g		g													
1						1			1			1,7																																									
<b>Tízórai</b>		Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom																											
		Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ						Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 KJ						Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ						Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ						Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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											
		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											

(05122)  
Hűv.OMárpa,  
PP,köm,hal,c  
sirk,pul4-6



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																														
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g					
12.57 g			10.95 g	3.70 g	7.67 g			4.55 g	1.38 g	6.30 g			8.79 g	3.91 g	8.30 g			14.90 g	2.53 g	8.52 g			13.93 g	4.24 g						
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	g	g	g	g	g	g					
48.87 g			9.99 g	0.45 g	42.64 g			17.79 g	0.36 g	42.52 g			13.39 g	0.08 g	42.40 g			18.90 g	0.57 g	42.42 g			13.39 g	1.02 g						
1,7			1			1,7			7			1																		
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																	
	Energia: 426.07 Kcal / 1,780.97 KJ			Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17 KJ			Energia: 465.66 Kcal / 1,946.46 KJ			Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 KJ			Energia: 536.86 Kcal / 2,244.07 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	g	g	g	g	g	g				
	12.53 g			6.73 g	1.38 g	16.99 g			24.85 g	6.93 g	17.50 g			20.59 g	6.17 g	14.71 g			6.70 g	1.25 g	19.26 g			17.92 g	3.63 g					
	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	g	g	g	g	g	g				
78.04 g			10.00 g	11.20 g	74.38 g			8.50 g	1.13 g	51.69 g			0.01 g	1.43 g	90.71 g			14.49 g	0.78 g	73.49 g			8.99 g	4.54 g						
1,3,9			1,3,7,9			1,7			1,(3)			1,3,7,9																		
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL																	
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 179.39 Kcal / 749.85 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	g	g	g	g	g	g				
	8.53 g			10.94 g	3.12 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	7.70 g			8.55 g	2.23 g	8.36 g			11.41 g	3.62 g	8.73 g			2.88 g	1.21 g					
	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	g	g	g	g	g	g				
28.93 g			3.12 g	0.59 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	28.19 g			0.00 g	0.51 g	28.89 g			4.40 g	0.65 g	29.33 g			0.00 g	0.27 g						
1			1			1			1			1,7																		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05123)</b> Hűv.OMárpa, PP,köm,halc sirk,pul7-14	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj	Energia: 264.75 Kcal / 1,106.66 Kj	Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj	Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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
		12.66 g 11.06 g 3.76 g	8.53 g 6.44 g 1.90 g	6.67 g 12.82 g 5.84 g	8.30 g 14.90 g 2.53 g	9.99 g 17.03 g 5.39 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	
	48.92 g 9.99 g 0.45 g	42.86 g 17.79 g 0.49 g	43.02 g 13.39 g 0.08 g	42.40 g 18.90 g 0.57 g	42.85 g 13.39 g 1.44 g	g g g	g g g	
	1,7	1	1,7	7	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Céklasaláta	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás		
		Energia: 563.42 Kcal / 2,355.10 Kj	Energia: 904.60 Kcal / 3,781.23 Kj	Energia: 697.55 Kcal / 2,915.76 Kj	Energia: 653.77 Kcal / 2,732.76 Kj	Energia: 675.39 Kcal / 2,823.13 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
		17.23 g 9.16 g 1.88 g	22.57 g 39.51 g 9.70 g	21.78 g 37.63 g 9.14 g	17.88 g 8.28 g 1.51 g	22.05 g 21.03 g 4.26 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	
102.10 g 10.00 g 1.94 g	112.74 g 12.01 g 4.98 g	66.71 g 0.01 g 3.92 g	125.40 g 16.99 g 1.03 g	97.74 g 11.99 g 5.20 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,3,7,9	1,7	1,(3)	1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 229.57 Kcal / 959.60 Kj	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj	Energia: 216.77 Kcal / 906.10 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	
	10.01 g 12.55 g 3.70 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.76 g 8.96 g 2.38 g	9.55 g 13.23 g 4.30 g	11.90 g 5.03 g 2.38 g	g g g	g g g	





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,7											

**(05124)  
Hüv.OMárpa,  
PP,köm,halc  
sirkpul15-18**

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom								
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 158.37 Kcal / 661.99 KJ			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	3.87 g	7.60 g	2.38 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.41 g	14.99 g	0.60 g	18.43 g	20.98 g	0.54 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	18.67 g	16.58 g	1.89 g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1			1,7			7			1									
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 713.59 Kcal / 2,982.81 KJ			Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ			Energia: 889.39 Kcal / 3,717.65 KJ			Energia: 774.97 Kcal / 3,239.37 KJ			Energia: 902.33 Kcal / 3,771.74 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
	20.69 g	12.38 g	2.47 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	32.19 g	47.42 g	13.06 g	23.02 g	10.76 g	1.99 g	34.90 g	31.31 g	6.67 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
128.85 g	19.99 g	2.42 g	136.14 g	18.01 g	6.51 g	81.88 g	0.02 g	4.47 g	144.75 g	17.99 g	1.29 g	118.09 g	14.99 g	9.40 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,9			1,3,7,9			1,7,9			1,(3)			1,3,7,9									





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05124)</b> Hüv.OMárpa, PP,köm,halc sirkpul15-18	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.99 g 20.42 g 6.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.33 g 15.64 g 4.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.25 g 21.32 g 6.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.39 g 4.30 g 2.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 1.88 g 6.24 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 0.41 g 0.00 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 1.13 g 4.40 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 2.69 g 0.00 g 0.38 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1,7				
<b>(05200)</b> TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok parM	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ	Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ	Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.57 g 18.83 g 6.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.23 g 26.03 g 7.36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.53 g 16.12 g 7.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.70 g 16.40 g 3.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.05 g 26.44 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 31.41 g 14.99 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 21.10 g 24.38 g 0.41 g	Szénhidrát Cukor Só 22.27 g 19.98 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 47.70 g 18.90 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só 21.67 g 19.98 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,7	1,4	1,7	7	1			
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 824.94 Kcal / 3,448.25 KJ	Energia: 1,005.06 Kcal / 4,201.15 KJ	Energia: 803.80 Kcal / 3,359.88 KJ	Energia: 908.79 Kcal / 3,798.74 KJ	Energia: 926.17 Kcal / 3,871.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.03 g 17.89 g 3.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.20 g 44.99 g 11.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.03 g 46.00 g 12.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33.79 g 25.91 g 4.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.15 g 33.25 g 6.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 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 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		148.09 g	30.69 g	2.43 g	123.52 g	18.51 g	6.13 g	67.07 g	0.00 g	5.22 g	132.73 g	14.49 g	2.29 g	120.32 g	15.49 g	10.35 g							
		1,(12)			1,7			1,7,9,15,(12)			1,15			1,7,9									
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL									
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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		
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	6.39 g	4.30 g	2.34 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		
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g			
		1			1			1			1,7												
<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									
	Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ		Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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		
	12.57 g	10.95 g	3.70 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48.87 g	9.99 g	0.45 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.22 g	13.39 g	1.02 g	g	g	g	g	g	g			
		1,7			1,4			1,7			7			1									
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma				Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás									
	Energia: 495.10 Kcal / 2,069.52 KJ		Energia: 513.96 Kcal / 2,148.35 KJ			Energia: 400.41 Kcal / 1,673.71 KJ			Energia: 490.79 Kcal / 2,051.50 KJ			Energia: 530.31 Kcal / 2,216.70 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		

(05202)  
TOM,szój,zab  
,rozs,ban,fok  
,parM4-6



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

8.84 g	9.96 g	1.59 g	12.39 g	23.65 g	6.20 g	15.97 g	15.76 g	5.23 g	17.09 g	13.67 g	2.25 g	18.31 g	17.69 g	3.58 g	g	g	g	g	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
91.21 g	20.66 g	1.24 g	61.72 g	8.75 g	3.01 g	47.34 g	0.02 g	2.16 g	73.59 g	12.35 g	1.22 g	73.26 g	9.29 g	4.50 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,(12)			1,7			1,7,9,15,(12)			1,15			1,7,9											

<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL								
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 Kj			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj			Energia: 179.39 Kcal / 749.85 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
	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.73 g	2.88 g	1.21 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
28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	29.33 g	0.00 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1,7									

<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 Kj			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj			Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 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
	12.66 g	11.06 g	3.76 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	10.05 g	17.06 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
48.92 g	9.99 g	0.45 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.55 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,4			1,7			7			1									

<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 600.76 Kcal / 2,511.18 Kj			Energia: 704.50 Kcal / 2,944.81 Kj			Energia: 599.99 Kcal / 2,507.96 Kj			Energia: 669.70 Kcal / 2,799.35 Kj			Energia: 657.08 Kcal / 2,746.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		



(05203)  
TOM,szój,zab  
,rozs,ban,fok  
,parM7-14



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																									
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																	
10.70 g	12.10 g	1.93 g	13.99 g	29.16 g	6.89 g	19.52 g	30.88 g	7.75 g	21.07 g	16.78 g	2.73 g	20.59 g	20.65 g	4.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																	
110.74 g	25.34 g	1.49 g	94.80 g	12.30 g	3.56 g	59.19 g	0.02 g	4.34 g	106.74 g	14.06 g	1.51 g	95.43 g	12.29 g	5.14 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
1,(12)			1,7			1,7,9,15,(12)			1,15			1,7,9																													
<b>Uzsonna</b>																																									
Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL																	
Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ						Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ						Energia: 216.77 Kcal / 906.10 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								
10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	11.90 g	5.03 g	2.38 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								
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
1						1						1						1,7																							
<b>Tízórai</b>																																									
Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika						Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																	
Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ						Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ						Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ						Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ						Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír								
10.57 g	18.83 g	6.43 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 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								
31.41 g	14.99 g	0.60 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	18.27 g	16.58 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
1,7						1,4						1,7						7						1																	
<b>Ebéd</b>																																									
Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																	
Energia: 798.01 Kcal / 3,335.68						Energia: 974.85 Kcal / 4,074.87						Energia: 803.80 Kcal / 3,359.88						Energia: 823.03 Kcal / 3,440.27						Energia: 897.94 Kcal / 3,753.39						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					

(05204)  
TOM,szój,zab  
,rozs,ban,fok  
,paM15-18



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
14.45 g	16.47 g	2.62 g	23.67 g	43.95 g	10.95 g	28.03 g	46.00 g	12.14 g	27.83 g	22.81 g	3.70 g	33.60 g	31.01 g	6.60 g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
146.09 g	30.69 g	1.99 g	118.92 g	18.41 g	5.13 g	67.07 g	0.00 g	5.22 g	124.34 g	14.49 g	2.05 g	118.86 g	15.49 g	9.34 g								
1,(12)			1,7			1,7,9,15,(12)			1,15			1,7,9										
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL								
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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
		5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g								
1			1			1			1,7													
<b>(05210) TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM</b>		Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
		Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 Kj			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 Kj			Energia: 415.12 Kcal / 1,735.20 Kj			Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 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
		10.57 g	18.83 g	6.43 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	20.77 g	29.14 g	13.01 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.41 g	14.99 g	0.60 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	16.95 g	0.00 g	1.40 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g								
1,7			1,4			1,7			1,7			1										



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05210)</b> TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Köles , Csemege uborka	Gulyásleves burg.M, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 824.94 Kcal / 3,448.25 KJ	Energia: 1,028.33 Kcal / 4,298.42 KJ	Energia: 892.54 Kcal / 3,730.82 KJ	Energia: 704.64 Kcal / 2,945.40 KJ	Energia: 926.17 Kcal / 3,871.39 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
		16.03 g 17.89 g 3.08 g	24.27 g 45.07 g 11.00 g	33.85 g 44.89 g 7.58 g	13.65 g 25.29 g 5.34 g	34.15 g 33.25 g 6.84 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	148.09 g 30.69 g 2.43 g	128.93 g 18.99 g 6.08 g	86.91 g 0.05 g 6.79 g	103.44 g 14.51 g 1.33 g	120.32 g 15.49 g 10.35 g	g g g	g g g	
	1,(12)	1,7	1,9,15,(12)	1,3,9,15	1,7,9			
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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
5.99 g 20.42 g 6.14 g		1.50 g 11.90 g 0.90 g	4.33 g 15.64 g 4.38 g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	6.39 g 4.30 g 2.34 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	
1.88 g 6.24 g 1.02 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	0.41 g 0.00 g 0.86 g	1.13 g 4.40 g 1.12 g	2.69 g 0.00 g 0.38 g	g g g	g g g		
1		1	1	1,7				
<b>(05212)</b> TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM4-6	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ	Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ	Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ	Energia: 373.15 Kcal / 1,559.77 KJ	Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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
		12.57 g 10.95 g 3.70 g	6.35 g 13.77 g 3.87 g	6.30 g 8.79 g 3.91 g	17.62 g 16.05 g 6.95 g	8.56 g 13.95 g 4.23 g	g g g	g g g
		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		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	48.87 g	9.99 g	0.45 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	39.11 g	0.00 g	0.85 g	42.22 g	13.39 g	1.02 g								
	1,7			1,4			1,7			1,7			1										
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Köles , Csemege uborka			Gulyásleves burg.M, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás										
	Energia: 495.10 Kcal / 2,069.52 KJ			Energia: 525.60 Kcal / 2,197.01 KJ			Energia: 690.52 Kcal / 2,886.37 KJ			Energia: 388.71 Kcal / 1,624.81 KJ			Energia: 530.31 Kcal / 2,216.70 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		
	8.84 g	9.96 g	1.59 g	12.43 g	23.69 g	6.16 g	23.91 g	31.11 g	5.23 g	7.02 g	13.36 g	2.77 g	18.31 g	17.69 g	3.58 g	g	g	g	g	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
91.21 g	20.66 g	1.24 g	64.43 g	8.99 g	2.98 g	77.75 g	0.03 g	4.17 g	58.94 g	12.36 g	0.74 g	73.26 g	9.29 g	4.50 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1,(12)			1,7			1,9,15,(12)			1,3,9,15			1,7,9										
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL										
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 179.39 Kcal / 749.85 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		
	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.73 g	2.88 g	1.21 g	g	g	g	g	g	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
28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	29.33 g	0.00 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1,7										
<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika										
	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ			Energia: 373.15 Kcal / 1,559.77 KJ			Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 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		
	12.66 g	11.06 g	3.76 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	17.62 g	16.05 g	6.95 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	g	g	g	g	g	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

(05213)  
TO,szárnyas,  
rép,bur,hüv,  
mogyM 7-14





### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	48.92 g	9.99 g	0.45 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	39.11 g	0.00 g	0.85 g	42.55 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g
	1,7			1,4			1,7			1,7			1								
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Köles , Csemege uborka			Gulyásleves burg.M, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 600.76 Kcal / 2,511.18 Kj			Energia: 718.47 Kcal / 3,003.20 Kj			Energia: 738.02 Kcal / 3,084.92 Kj			Energia: 547.21 Kcal / 2,287.34 Kj			Energia: 657.08 Kcal / 2,746.59 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
	10.70 g	12.10 g	1.93 g	14.04 g	29.21 g	6.84 g	24.39 g	34.92 g	5.65 g	8.98 g	16.40 g	3.36 g	20.59 g	20.65 g	4.18 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.74 g	25.34 g	1.49 g	98.05 g	12.59 g	3.53 g	80.47 g	0.03 g	4.88 g	89.17 g	14.07 g	0.93 g	95.43 g	12.29 g	5.14 g	g	g	g	g	g	g	
	1,(12)			1,7			1,9,15,(12)			1,3,9,15			1,7,9								
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL								
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 Kj			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	11.90 g	5.03 g	2.38 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
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g	
	1						1			1			1,7								
<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 Kj			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 Kj			Energia: 415.12 Kcal / 1,735.20 Kj			Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	20.77 g	29.14 g	13.01 g	6.05 g	26.44 g	8.38 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

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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	31.41 g	14.99 g	0.60 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	16.95 g	0.00 g	1.40 g	18.27 g	16.58 g	1.88 g									
	1,7			1,4			1,7			1,7			1											
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Köles , Csemege uborka			Gulyásleves burg.M, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
	Energia: 798.01 Kcal / 3,335.68 Kj			Energia: 993.47 Kcal / 4,152.70 Kj			Energia: 862.79 Kcal / 3,606.46 Kj			Energia: 659.71 Kcal / 2,757.59 Kj			Energia: 897.94 Kcal / 3,753.39 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
	14.45 g	16.47 g	2.62 g	23.73 g	44.02 g	10.88 g	33.46 g	42.95 g	7.36 g	11.72 g	22.31 g	4.53 g	33.60 g	31.01 g	6.60 g	g	g	g	g	g	g	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
146.09 g	30.69 g	1.99 g	123.25 g	18.79 g	5.09 g	84.32 g	0.04 g	6.37 g	100.91 g	14.51 g	1.28 g	118.86 g	15.49 g	9.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,(12)			1,7			1,9,15,(12)			1,3,9,15			1,7,9											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL											
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	6.39 g	4.30 g	2.34 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
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,7														
<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom											
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 Kj			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 Kj			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj			Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g	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

(05220) Méz-dió-kesudió-OM-zab-rozsM





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
31.41 g			14.99 g			0.60 g			21.10 g			24.38 g			0.41 g			22.27 g			19.98 g			0.01 g			47.70 g			18.90 g			0.70 g			22.07 g			19.98 g			1.89 g			g			g			g			g			g			g		
1,7						1,4						1,7						7						1																																						
<b>Ebéd</b>						Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																																
						Energia: 790.73 Kcal / 3,305.25 KJ						Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ						Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ						Energia: 1,034.46 Kcal / 4,324.04 KJ						Energia: 930.56 Kcal / 3,889.74 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																
						20.86 g		12.39 g		2.47 g		28.80 g		49.25 g		12.59 g		31.49 g		47.42 g		13.06 g		42.24 g		19.02 g		3.32 g		35.45 g		33.55 g		6.91 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																
147.80 g		36.19 g		2.42 g		136.14 g		18.01 g		6.51 g		78.58 g		0.02 g		5.64 g		171.72 g		17.99 g		2.31 g		119.55 g		14.99 g		10.41 g		g		g		g		g		g		g																						
1,3,9,(12)						1,3,7,9						1,7,9,15,(12)						1,(3)						1,3,7,9																																						
<b>Uzsonna</b>						Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL																																
						Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ						Energia: 76.13 Kcal / 318.22 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																
						5.99 g		20.42 g		6.14 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		4.33 g		15.64 g		4.38 g		5.25 g		21.32 g		6.85 g		6.39 g		4.30 g		2.34 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																
1.88 g		6.24 g		1.02 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		0.41 g		0.00 g		0.86 g		1.13 g		4.40 g		1.12 g		2.69 g		0.00 g		0.38 g		g		g		g		g		g		g																						
1												1						1						1,7																																						
<b>Tízórai</b>						Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom																																
						Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ						Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ						Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ						Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ						Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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																
						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																						

(05222) Méz-dióM 4-6



## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																															
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g						
12.57 g			10.95 g	3.70 g	6.35 g			13.77 g	3.87 g	6.30 g			8.79 g	3.91 g	8.30 g			14.90 g	2.53 g	8.52 g			13.93 g	4.24 g							
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	g	g	g	g	g	g						
48.87 g			9.99 g	0.45 g	42.28 g			17.79 g	0.29 g	42.52 g			13.39 g	0.08 g	42.40 g			18.90 g	0.57 g	42.42 g			13.39 g	1.02 g							
<b>1,7</b>			<b>1,4</b>			<b>1,7</b>			<b>7</b>			<b>1</b>																			
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																	
		Energia: 464.64 Kcal / 1,942.20 KJ			Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17 KJ			Energia: 458.67 Kcal / 1,917.24 KJ			Energia: 594.61 Kcal / 2,485.47 KJ			Energia: 536.86 Kcal / 2,244.07 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	g	g	g	g	g	g				
		12.62 g			6.74 g	1.38 g	16.99 g			24.85 g	6.93 g	17.22 g			20.59 g	6.17 g	23.00 g			9.93 g	1.71 g	19.26 g			17.92 g	3.63 g					
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	g	g	g	g	g	g				
87.52 g			18.10 g	11.20 g	74.38 g			8.50 g	1.13 g	50.37 g			0.01 g	1.90 g	102.32 g			14.49 g	1.27 g	73.49 g			8.99 g	4.54 g							
<b>1,3,9,(12)</b>			<b>1,3,7,9</b>			<b>1,7,15,(12)</b>			<b>1,(3)</b>			<b>1,3,7,9</b>																			
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL																	
		Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 179.39 Kcal / 749.85 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	g	g	g	g	g	g				
		8.53 g			10.94 g	3.12 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	7.70 g			8.55 g	2.23 g	8.36 g			11.41 g	3.62 g	8.73 g			2.88 g	1.21 g					
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	g	g	g	g	g	g				
28.93 g			3.12 g	0.59 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	28.19 g			0.00 g	0.51 g	28.89 g			4.40 g	0.65 g	29.33 g			0.00 g	0.27 g							
<b>1</b>									<b>1</b>						<b>1</b>						<b>1,7</b>										





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05223) Méz-dióm 7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom													
		Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj		Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 Kj		Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj		Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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
		12.66 g	11.06 g	3.76 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	9.99 g	17.03 g	5.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.92 g	9.99 g	0.45 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.85 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	
	1,7			1,4			1,7			7			1						
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémeves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegyulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás													
		Energia: 621.28 Kcal / 2,596.95 Kj		Energia: 904.60 Kcal / 3,781.23 Kj		Energia: 687.06 Kcal / 2,871.91 Kj		Energia: 784.06 Kcal / 3,277.37 Kj		Energia: 675.39 Kcal / 2,823.13 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
		17.36 g	9.17 g	1.88 g	22.57 g	39.51 g	9.70 g	21.36 g	37.63 g	9.14 g	27.83 g	12.15 g	2.06 g	22.05 g	21.03 g	4.26 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116.31 g	22.15 g	1.94 g	112.74 g	12.01 g	4.98 g	64.73 g	0.01 g	4.62 g	139.33 g	16.99 g	1.62 g	97.74 g	11.99 g	5.20 g	g	g	g		
1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,(3)			1,3,7,9							
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL														
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj		Energia: 229.57 Kcal / 959.60 Kj		Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj		Energia: 216.77 Kcal / 906.10 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	
10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	11.90 g	5.03 g	2.38 g	g	g	g		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,7											

(05224) MészdióM 15-18

Tízórai																																									
Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika						Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom																	
Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj						Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 Kj						Energia: 227.78 Kcal / 952.12 Kj						Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj						Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																					
10.57 g	18.83 g	6.43 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
31.41 g	14.99 g	0.60 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	18.67 g	16.58 g	1.89 g	g	g	g	g	g	g																					
1,7			1,4			1,7			7			1																													
Ebéd																																									
Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka						Lencsegyűlés, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás																	
Energia: 790.73 Kcal / 3,305.25 Kj						Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 Kj						Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 Kj						Energia: 948.70 Kcal / 3,965.57 Kj						Energia: 902.33 Kcal / 3,771.74 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																					
20.86 g	12.39 g	2.47 g	28.80 g	49.25 g	12.59 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	36.28 g	15.92 g	2.72 g	34.90 g	31.31 g	6.67 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																					
147.80 g	36.19 g	2.42 g	136.14 g	18.01 g	6.51 g	78.58 g	0.02 g	5.64 g	163.33 g	17.99 g	2.07 g	118.09 g	14.99 g	9.40 g	g	g	g	g	g	g																					
1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,7,9,15,(12)			1,(3)			1,3,7,9																													



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05224) Méz-dióM 15-18</b>	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.99 g 20.42 g 6.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.33 g 15.64 g 4.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.25 g 21.32 g 6.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.39 g 4.30 g 2.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 1.88 g 6.24 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 0.41 g 0.00 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 1.13 g 4.40 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 2.69 g 0.00 g 0.38 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1,7				
<b>(05305) TOM,fűszer,zsír,kalsz,sovó elvágó</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ	Energia: 368.02 Kcal / 1,538.32 KJ	Energia: 218.21 Kcal / 912.12 KJ	Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ	Energia: 388.34 Kcal / 1,623.26 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.38 g 15.72 g 4.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.95 g 26.66 g 7.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.23 g 10.29 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.20 g 9.52 g 0.72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.46 g 27.00 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 24.81 g 0.04 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 25.03 g 4.44 g 0.48 g	Szénhidrát Cukor Só 25.70 g 0.04 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 25.52 g 15.16 g 0.24 g	Szénhidrát Cukor Só 24.85 g 0.04 g 1.96 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,15	1,4,15	1,15	15	1,15			
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Kölesfelfűjt, Szilvamártás, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék tejmentes, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt barna rizs, Meggymártás		
		Energia: 434.42 Kcal / 1,815.88 KJ	Energia: 732.97 Kcal / 3,063.81 KJ	Energia: 659.90 Kcal / 2,758.38 KJ	Energia: 469.97 Kcal / 1,964.47 KJ	Energia: 653.83 Kcal / 2,733.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.34 g 9.61 g 2.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21.00 g 40.05 g 9.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.12 g 31.24 g 5.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.07 g 11.79 g 2.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.21 g 27.51 g 4.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 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 2024.04.08. - 2024.04.14.

																		g	g	g	g	g	g																								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só														
72.73 g			0.00 g			3.44 g			70.62 g			2.02 g			5.89 g			69.25 g			0.06 g			5.24 g			72.07 g			3.15 g			1.00 g			71.23 g			0.05 g			6.89 g					
15,(12)						1,15						1,15,(12)						1,9,15,(10)																													
<b>Uzsonna</b>						Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóborka						Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB																	
						Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40 KJ						Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ						Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 KJ						Energia: 344.66 Kcal / 1,440.68 KJ						Energia: 213.58 Kcal / 892.76 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							
						10.48 g		21.02 g		6.18 g		1.20 g		9.52 g		0.72 g		11.38 g		15.72 g		4.21 g		10.19 g		21.98 g		6.89 g		4.98 g		10.20 g		8.44 g		g		g		g							
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
24.56 g		6.24 g		1.09 g		25.44 g		15.12 g		0.24 g		24.73 g		0.00 g		1.12 g		26.11 g		4.40 g		1.20 g		25.57 g		0.00 g		0.71 g		g		g		g													
1						1						1						1																													
<b>Tízórai</b>						Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóborka						Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika						Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény						Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom																	
						Energia: 203.37 Kcal / 850.09 KJ						Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 KJ						Energia: 164.64 Kcal / 688.20 KJ						Energia: 218.38 Kcal / 912.83 KJ						Energia: 252.60 Kcal / 1,055.87 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							
						7.96 g		8.16 g		2.12 g		5.56 g		13.67 g		3.87 g		4.77 g		5.43 g		4.24 g		1.20 g		9.52 g		0.72 g		7.50 g		13.80 g		4.24 g		g		g		g							
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
23.90 g		0.03 g		0.60 g		24.93 g		4.43 g		0.28 g		23.77 g		0.03 g		0.39 g		25.49 g		15.15 g		0.24 g		23.92 g		0.03 g		1.01 g		g		g		g													
1,15						1,4,15						1,15						15						1,15																							
<b>Ebéd</b>						Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma						Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék tejmentes, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka						Gulyásleves, Káposztás tészta						Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt barna rizs, Meggymártás																	
						Energia: 367.10 Kcal / 1,534.48 KJ						Energia: 493.84 Kcal / 2,064.25 KJ						Energia: 524.13 Kcal / 2,190.86 KJ						Energia: 364.15 Kcal / 1,522.15 KJ						Energia: 499.56 Kcal / 2,088.16 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							



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





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

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
10.39 g	6.06 g	1.65 g	12.25 g	23.99 g	5.12 g	22.96 g	22.53 g	4.13 g	10.47 g	7.26 g	1.31 g	17.45 g	17.36 g	2.54 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
67.74 g	0.00 g	2.34 g	56.13 g	1.76 g	3.02 g	56.72 g	0.04 g	3.06 g	62.70 g	3.15 g	0.89 g	67.03 g	0.02 g	4.23 g						
15,(12)			1,15			1,15,(12)			1,9,15,(10)											

<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB , kigyóborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 223.10 Kcal / 932.56 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 201.63 Kcal / 842.81 KJ			Energia: 238.46 Kcal / 996.76 KJ			Energia: 213.58 Kcal / 892.76 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
	7.51 g	10.81 g	3.12 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	7.96 g	8.16 g	2.12 g	7.79 g	11.34 g	3.62 g	4.98 g	10.20 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
23.77 g	3.12 g	0.58 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	23.85 g	0.00 g	0.60 g	26.03 g	4.40 g	0.65 g	25.57 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1												

**(05308)  
TOM,fűszer,z  
sír,kalsz,sov  
elvá7-14**

<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóborka			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom								
	Energia: 203.37 Kcal / 850.09 KJ			Energia: 307.43 Kcal / 1,285.06 KJ			Energia: 191.00 Kcal / 798.38 KJ			Energia: 218.38 Kcal / 912.83 KJ			Energia: 288.27 Kcal / 1,204.97 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
	7.96 g	8.16 g	2.12 g	5.76 g	20.16 g	5.64 g	5.00 g	7.86 g	6.34 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	8.97 g	16.90 g	5.39 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
23.90 g	0.03 g	0.60 g	24.96 g	4.43 g	0.38 g	24.72 g	0.03 g	0.55 g	25.49 g	15.15 g	0.24 g	24.35 g	0.03 g	1.43 g	g	g	g	g	g	g	
1,15			1,4,15			1,15			15			1,15									



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05308)</b> TOM,fűszer,zsír,kalsz,sovfelev7-14	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék tejmentes, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt barna rizs, Meggy mártás		
		Energia: 380.56 Kcal / 1,590.74 KJ	Energia: 506.60 Kcal / 2,117.59 KJ	Energia: 549.55 Kcal / 2,297.12 KJ	Energia: 385.31 Kcal / 1,610.60 KJ	Energia: 513.62 Kcal / 2,146.93 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
		11.18 g 6.77 g 1.88 g	12.45 g 24.50 g 5.19 g	23.34 g 24.25 g 4.33 g	11.79 g 8.16 g 1.52 g	17.70 g 18.48 g 2.62 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.73 g 0.00 g 2.56 g	57.93 g 1.81 g 3.52 g	58.79 g 0.04 g 3.69 g	64.57 g 3.15 g 0.91 g	67.82 g 0.02 g 4.45 g	g g g	g g g		
	15,(12)	1,15	1,15,(12)	1,9,15,(10)				
<b>(05309)</b> TOM,fűszer,zsír,kalsz,sovfelev15-18	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 244.89 Kcal / 1,023.64 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: 212.68 Kcal / 889.00 KJ	Energia: 259.78 Kcal / 1,085.88 KJ	Energia: 213.58 Kcal / 892.76 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
		8.99 g 12.42 g 3.70 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	9.66 g 8.44 g 2.21 g	8.98 g 13.16 g 4.30 g	4.98 g 10.20 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
24.14 g 4.68 g 0.78 g	25.44 g 15.12 g 0.24 g	24.27 g 0.00 g 0.81 g	26.05 g 4.40 g 0.87 g	25.57 g 0.00 g 0.71 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1				
<b>(05309)</b> TOM,fűszer,zsír,kalsz,sovfelev15-18	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom		
		Energia: 289.43 Kcal / 1,209.82 KJ	Energia: 367.58 Kcal / 1,536.48 KJ	Energia: 217.77 Kcal / 910.28 KJ	Energia: 218.79 Kcal / 914.54 KJ	Energia: 387.90 Kcal / 1,621.42 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
		5.23 g 10.29 g 8.44 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																					
	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.95 g	26.66 g	7.40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	10.46 g	27.00 g	8.44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	25.69 g	0.03 g	0.71 g	25.51 g	15.15 g	0.24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	24.80 g	0.03 g	1.12 g	25.02 g	4.43 g	0.48 g							24.84 g	0.03 g	1.96 g						
	1,15			1,4,15			1,15			15			1,15								
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék tejmentes, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt barna rizs, Meggymártás								
	Energia: 407.49 Kcal / 1,703.31 KJ			Energia: 707.45 Kcal / 2,957.14 KJ			Energia: 614.56 Kcal / 2,568.86 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ			Energia: 625.72 Kcal / 2,615.51 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
	12.76 g	8.19 g	2.35 g	20.60 g	39.02 g	9.17 g	24.61 g	27.84 g	4.76 g	14.43 g	9.97 g	1.93 g	28.71 g	25.25 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
70.73 g	0.00 g	3.00 g	67.02 g	1.92 g	4.89 g	66.14 g	0.06 g	4.94 g	68.32 g	3.15 g	0.95 g	69.64 g	0.04 g	6.46 g	g	g	g	g	g	g	
	15,(12)			1,15			1,15,(12)			1,9,15,(10)											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 KJ			Energia: 344.66 Kcal / 1,440.68 KJ			Energia: 213.58 Kcal / 892.76 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
	10.48 g	21.02 g	6.18 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	10.19 g	21.98 g	6.89 g	4.98 g	10.20 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
24.56 g	6.24 g	1.09 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	24.73 g	0.00 g	1.12 g	26.11 g	4.40 g	1.20 g	25.57 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1											
<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom								
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91			Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(05310)  
Tej,OM,cm,sz  
ó,ban,marha



## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	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
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g	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
	44.18 g	31.97 g	0.20 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.07 g	19.98 g	1.89 g	g	g	g	g	g	g
	1			1,4			1			1														
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémev es, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
	Energia: 821.27 Kcal / 3,432.91 Kj			Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 Kj			Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66 Kj			Energia: 1,034.46 Kcal / 4,324.04 Kj			Energia: 926.00 Kcal / 3,870.68 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
	16.03 g	17.34 g	3.32 g	23.06 g	42.20 g	9.54 g	29.96 g	34.44 g	5.89 g	42.24 g	19.02 g	3.32 g	35.19 g	31.30 g	5.51 g	g	g	g	g	g	g	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
	148.09 g	30.69 g	2.43 g	105.82 g	4.32 g	5.94 g	77.26 g	0.00 g	5.58 g	171.72 g	17.99 g	2.31 g	123.24 g	14.99 g	10.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1,(12)			1			1,15,(12)			1,(3)			1,3,9											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL											
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g	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
	1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1											





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05312)</b> <b>Tej,OM,cm,sz</b> <b>ój,ban,marha</b> <b>4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Diétás pékáru BL, Herba tea citromlé nélkül, kígyóuborka, Tonhalkrém	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj	Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 Kj	Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 Kj	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj	Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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
		5.83 g 9.86 g 2.31 g	6.35 g 13.77 g 3.87 g	6.02 g 5.59 g 4.24 g	1.56 g 13.82 g 1.13 g	8.52 g 13.93 g 4.24 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	
	57.52 g 21.42 g 0.18 g	42.28 g 17.79 g 0.29 g	43.42 g 13.39 g 0.40 g	47.66 g 26.93 g 0.30 g	42.42 g 13.39 g 1.02 g	g g g	g g g	
	1	1,4	1	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegyulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás		
		Energia: 493.01 Kcal / 2,060.78 Kj	Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 Kj	Energia: 418.32 Kcal / 1,748.58 Kj	Energia: 594.61 Kcal / 2,485.47 Kj	Energia: 594.41 Kcal / 2,484.63 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
		8.84 g 9.65 g 1.73 g	12.02 g 22.37 g 4.93 g	17.22 g 18.47 g 3.23 g	23.00 g 9.93 g 1.71 g	20.00 g 17.09 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	
91.21 g 20.66 g 1.24 g	55.88 g 2.26 g 2.99 g	44.76 g 0.00 g 2.67 g	102.32 g 14.49 g 1.27 g	88.09 g 12.89 g 4.56 g	g g g	g g g		
1,(12)	1	1,15,(12)	1,(3)	1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 221.57 Kcal / 926.16 Kj	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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	
	8.53 g 10.94 g 3.12 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.70 g 8.55 g 2.23 g	8.36 g 11.41 g 3.62 g	6.00 g 10.33 g 8.44 g	g g g	g g g	





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

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

Tízórai

Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom								
Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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
5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	9.99 g	17.03 g	5.39 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
57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.85 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g
1			1,4			1			1			1								

Ebéd

Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
Energia: 598.16 Kcal / 2,500.31 KJ			Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72 KJ			Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 KJ			Energia: 784.06 Kcal / 3,277.37 KJ			Energia: 680.63 Kcal / 2,845.03 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.70 g	11.71 g	2.10 g	13.33 g	24.20 g	5.15 g	21.21 g	22.60 g	3.97 g	27.83 g	12.15 g	2.06 g	21.98 g	19.34 g	3.19 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
110.74 g	25.34 g	1.49 g	85.43 g	3.91 g	3.53 g	54.37 g	0.00 g	3.54 g	139.33 g	16.99 g	1.62 g	102.51 g	12.89 g	5.19 g	g	g	g	g	g	g
1,(12)			1			1,15,(12)			1,(3)			1,3,9								



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05313)</b> Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 7-14	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.01 g 12.55 g 3.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.76 g 8.96 g 2.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.55 g 13.23 g 4.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.00 g 10.33 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 29.30 g 4.68 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 28.20 g 0.00 g 0.68 g	Szénhidrát Cukor Só 28.91 g 4.40 g 0.87 g	Szénhidrát Cukor Só 30.73 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
<b>(05314)</b> Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 15-18	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ	Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ	Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ	Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ	Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.40 g 16.64 g 4.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.23 g 26.03 g 7.36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.97 g 9.72 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.57 g 14.27 g 1.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.97 g 26.40 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 36.73 g 26.54 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 17.70 g 20.98 g 0.41 g	Szénhidrát Cukor Só 20.67 g 16.58 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 51.45 g 28.85 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 18.67 g 16.58 g 1.89 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1,4	1	1	1			
<b>(05314)</b> Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 15-18	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 794.34 Kcal / 3,320.34 KJ	Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 KJ	Energia: 700.99 Kcal / 2,930.14 KJ	Energia: 948.70 Kcal / 3,965.57 KJ	Energia: 897.77 Kcal / 3,752.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 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 2024.04.08. - 2024.04.14.

14.45 g	15.92 g	2.86 g	22.53 g	41.16 g	9.41 g	29.45 g	31.04 g	5.49 g	36.28 g	15.92 g	2.72 g	34.64 g	29.06 g	5.27 g	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	
146.09 g	30.69 g	1.99 g	101.22 g	4.22 g	4.94 g	74.15 g	0.00 g	5.28 g	163.33 g	17.99 g	2.07 g	121.78 g	14.99 g	9.38 g							
1,(12)			1			1,15,(12)			1,(3)			1,3,9									

<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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														
	5.99 g 20.42 g 6.14 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	4.33 g 15.64 g 4.38 g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g														
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só														
1.88 g 6.24 g 1.02 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	0.41 g 0.00 g 0.86 g	1.13 g 4.40 g 1.12 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	g g g	g g g															
1			1			1			1												

<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom																
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ	Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ	Energia: 218.30 Kcal / 912.49 KJ	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 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														
	0.46 g 17.18 g 4.35 g	1.23 g 26.03 g 7.36 g	0.64 g 14.14 g 3.80 g	6.98 g 17.98 g 4.52 g	5.97 g 26.40 g 8.40 g	g g g	g g g														
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só														
44.18 g 31.97 g 0.20 g	21.10 g 24.38 g 0.41 g	21.87 g 19.98 g 0.30 g	25.72 g 11.99 g 1.05 g	22.07 g 19.98 g 1.89 g	g g g	g g g															
1			1,4			1			1			1									

<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
	Energia: 803.27 Kcal / 3,357.67	Energia: 939.83 Kcal / 3,928.49	Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66	Energia: 1,034.46 Kcal /	Energia: 926.00 Kcal / 3,870.68	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



(05315)  
Tej,szója,citr.,  
kókusz,zab,  
OM,ban



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Kj			Kj			Kj			4,324.04 Kj			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		
14.46 g	15.78 g	2.86 g	25.11 g	42.72 g	9.73 g	29.96 g	34.44 g	5.89 g	42.24 g	19.02 g	3.32 g	35.19 g	31.30 g	5.51 g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
148.71 g	30.70 g	2.39 g	111.54 g	4.32 g	6.14 g	77.26 g	0.00 g	5.58 g	171.72 g	17.99 g	2.31 g	123.24 g	14.99 g	10.39 g								
1,3,9,(12)			1,3			1,15,(12)			1,(3)			1,3,9										
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL								
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 163.42 Kcal / 683.10 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
		5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.25 g	17.51 g	4.75 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	1.01 g	0.00 g	0.25 g								
1			1			1			1			1										
<b>(05317) Tej,szója,citr.,kóku,zabOM ,ban4-6</b>		Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom								
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 Kj			Energia: 264.13 Kcal / 1,104.06 Kj			Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 Kj			Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	5.86 g	7.80 g	1.94 g	9.04 g	10.21 g	2.35 g	8.52 g	13.93 g	4.24 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	42.32 g	13.39 g	0.23 g	44.87 g	8.03 g	0.61 g	42.42 g	13.39 g	1.02 g								
1			1,4			1			1			1										



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05317)</b> Tej,szója,citr., kóku,zabOM ,ban4-6	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlév es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 495.67 Kcal / 2,071.90 KJ	Energia: 534.03 Kcal / 2,232.25 KJ	Energia: 418.32 Kcal / 1,748.58 KJ	Energia: 594.61 Kcal / 2,485.47 KJ	Energia: 508.55 Kcal / 2,125.74 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
		8.69 g 9.42 g 1.69 g	14.80 g 25.38 g 5.81 g	17.22 g 18.47 g 3.23 g	23.00 g 9.93 g 1.71 g	18.73 g 16.64 g 2.88 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
92.58 g 20.67 g 1.43 g	60.42 g 2.26 g 3.19 g	44.76 g 0.00 g 2.67 g	102.32 g 14.49 g 1.27 g	69.71 g 6.45 g 4.51 g	g g g	g g g		
1,3,9,(12)	1,3	1,15,(12)	1,(3)	1,3,9				
<b>(05318)</b> Tej,szója,citr., kóku,zabOM ,ban7-14	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ	Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 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
		8.53 g 10.94 g 3.12 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.70 g 8.55 g 2.23 g	8.36 g 11.41 g 3.62 g	5.76 g 18.24 g 4.79 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.93 g 3.12 g 0.59 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.19 g 0.00 g 0.51 g	28.89 g 4.40 g 0.65 g	28.85 g 0.00 g 0.33 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05318)</b> Tej,szója,citr., kóku,zabOM ,ban7-14	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ	Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ	Energia: 298.28 Kcal / 1,246.81 KJ	Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 KJ	Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
g			g			g			g			g			g			g			g																							
5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.00 g	11.34 g	2.89 g	10.74 g	10.49 g	2.44 g	9.99 g	17.03 g	5.39 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	42.72 g	13.39 g	0.31 g	45.29 g	8.03 g	0.82 g	42.85 g	13.39 g	1.44 g															
1			1,4			1			1			1																																
<b>Ebéd</b>						Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás														
Energia: 610.69 Kcal / 2,552.68 Kj						Energia: 753.40 Kcal / 3,149.21 Kj						Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 Kj						Energia: 784.06 Kcal / 3,277.37 Kj						Energia: 680.63 Kcal / 2,845.03 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
11.02 g			11.88 g			2.20 g			19.62 g			32.71 g			7.61 g			21.21 g			22.60 g			3.97 g			27.83 g			12.15 g			2.06 g			21.98 g			19.34 g			3.19 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
113.24 g			25.35 g			1.89 g			93.33 g			3.91 g			3.91 g			54.37 g			0.00 g			3.54 g			139.33 g			16.99 g			1.62 g			102.51 g			12.89 g			5.19 g		
1,3,9,(12)						1,3						1,15,(12)						1,(3)						1,3,9																				
<b>Uzsonna</b>						Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL														
Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 229.57 Kcal / 959.60 Kj						Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj						Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 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		
10.01 g			12.55 g			3.70 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			8.76 g			8.96 g			2.38 g			9.55 g			13.23 g			4.30 g			5.76 g			18.24 g			4.79 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
29.30 g			4.68 g			0.79 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			28.20 g			0.00 g			0.68 g			28.91 g			4.40 g			0.87 g			28.85 g			0.00 g			0.33 g		
1						1						1						1																										
<b>Tízórai</b>						Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika						Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom														
Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71						Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78						Energia: 204.65 Kcal / 855.44 Kj						Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65						Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj								

(05319)  
Tej,szója,citr.  
,kóku,zabOM

Tízórai





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

**,ba15-18**

	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			
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.64 g	14.14 g	3.80 g	6.96 g	17.49 g	4.46 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	36.73 g	26.54 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	18.47 g	16.58 g	0.30 g	21.70 g	9.95 g	1.05 g	18.67 g	16.58 g	1.89 g	g	g	g	g	g	g			
	1		1,4			1			1			1												
<b>Ebéd</b>	<b>Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma</b>						<b>Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>			<b>Fokhagymakrémev es, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka</b>			<b>Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>			<b>Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás</b>								
	Energia: 803.27 Kcal / 3,357.67 Kj						Energia: 909.62 Kcal / 3,802.21 Kj			Energia: 700.99 Kcal / 2,930.14 Kj			Energia: 948.70 Kcal / 3,965.57 Kj			Energia: 897.77 Kcal / 3,752.68 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	14.46 g	15.78 g	2.86 g	24.58 g	41.68 g	9.60 g	29.45 g	31.04 g	5.49 g	36.28 g	15.92 g	2.72 g	34.64 g	29.06 g	5.27 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			
148.71 g	30.70 g	2.39 g	106.94 g	4.22 g	5.14 g	74.15 g	0.00 g	5.28 g	163.33 g	17.99 g	2.07 g	121.78 g	14.99 g	9.38 g	g	g	g	g	g	g				
1,3,9,(12)		1,3			1,15,(12)			1,(3)			1,3,9													
<b>Uzsonna</b>	<b>Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek</b>						<b>Diétás péksütemény</b>			<b>Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL</b>			<b>Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka</b>			<b>Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL</b>								
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 163.42 Kcal / 683.10 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.25 g	17.51 g	4.75 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			
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	1.01 g	0.00 g	0.25 g	g	g	g	g	g	g				
1		1			1			1			1													



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05320) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ	Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 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
		0.46 g 17.18 g 4.35 g	1.23 g 26.03 g 7.36 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	1.59 g 14.76 g 1.25 g	5.97 g 26.40 g 8.40 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	44.18 g 31.97 g 0.20 g	21.10 g 24.38 g 0.41 g	24.07 g 19.98 g 0.64 g	55.47 g 30.89 g 0.30 g	22.07 g 19.98 g 1.89 g	g g g	g g g	
	1	1,4	1	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Lebencsleves tojás-és olajosmagntes, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 821.27 Kcal / 3,432.91 KJ	Energia: 939.83 Kcal / 3,928.49 KJ	Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66 KJ	Energia: 1,034.46 Kcal / 4,324.04 KJ	Energia: 926.00 Kcal / 3,870.68 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
		16.03 g 17.34 g 3.32 g	25.11 g 42.72 g 9.73 g	29.96 g 34.44 g 5.89 g	42.24 g 19.02 g 3.32 g	35.19 g 31.30 g 5.51 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	
148.09 g 30.69 g 2.43 g	111.54 g 4.32 g 6.14 g	77.26 g 0.00 g 5.58 g	171.72 g 17.99 g 2.31 g	123.24 g 14.99 g 10.39 g	g g g	g g g		
1,(12)	1,3	1,15,(12)	1,(3)	1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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	
	5.99 g 20.42 g 6.14 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	4.33 g 15.64 g 4.38 g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g	





### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

**(05322)  
TM,sószege.  
(bölcsi csak  
sószege.)4-6**

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom								
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.52 g	13.93 g	4.24 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
57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.42 g	13.39 g	1.02 g	g	g	g	g	g	g	
1			1,4			1			1			1									
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 493.01 Kcal / 2,060.78 KJ			Energia: 534.03 Kcal / 2,232.25 KJ			Energia: 418.32 Kcal / 1,748.58 KJ			Energia: 594.61 Kcal / 2,485.47 KJ			Energia: 508.55 Kcal / 2,125.74 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
	8.84 g	9.65 g	1.73 g	14.80 g	25.38 g	5.81 g	17.22 g	18.47 g	3.23 g	23.00 g	9.93 g	1.71 g	18.73 g	16.64 g	2.88 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
91.21 g	20.66 g	1.24 g	60.42 g	2.26 g	3.19 g	44.76 g	0.00 g	2.67 g	102.32 g	14.49 g	1.27 g	69.71 g	6.45 g	4.51 g	g	g	g	g	g	g	
1,(12)			1,3			1,15,(12)			1,(3)			1,3,9									



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05322)</b> TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)4-6	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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
		8.53 g 10.94 g 3.12 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.70 g 8.55 g 2.23 g	8.36 g 11.41 g 3.62 g	6.00 g 10.33 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		
28.93 g 3.12 g 0.59 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.19 g 0.00 g 0.51 g	28.89 g 4.40 g 0.65 g	30.73 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05323)</b> TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)7-14	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ	Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ	Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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
		5.83 g 9.86 g 2.31 g	6.55 g 20.26 g 5.64 g	6.25 g 8.02 g 6.34 g	1.56 g 13.82 g 1.13 g	9.99 g 17.03 g 5.39 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		
57.52 g 21.42 g 0.18 g	42.31 g 17.79 g 0.39 g	44.37 g 13.39 g 0.56 g	47.66 g 26.93 g 0.30 g	42.85 g 13.39 g 1.44 g	g g g	g g g		
1	1,4	1	1	1				
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 598.16 Kcal / 2,500.31 KJ	Energia: 753.40 Kcal / 3,149.21 KJ	Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 KJ	Energia: 784.06 Kcal / 3,277.37 KJ	Energia: 680.63 Kcal / 2,845.03 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	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 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																										
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g		
10.70 g	11.71 g	2.10 g	19.62 g	32.71 g	7.61 g	21.21 g	22.60 g	3.97 g	27.83 g	12.15 g	2.06 g	21.98 g	19.34 g	3.19 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.74 g	25.34 g	1.49 g	93.33 g	3.91 g	3.91 g	54.37 g	0.00 g	3.54 g	139.33 g	16.99 g	1.62 g	102.51 g	12.89 g	5.19 g												
1,(12)			1,3			1,15,(12)			1,(3)			1,3,9														
<b>Uzsonna</b>			<b>Diétás péksütemény</b>			<b>Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL</b>			<b>Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka</b>			<b>Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL</b>														
Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	6.00 g	10.33 g	8.44 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
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1														
<b>Tízórai</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika</b>			<b>Rizstej, Diétás péksütemény</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom</b>														
Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ			Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
0.40 g	16.64 g	4.26 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g	5.97 g	26.40 g	8.40 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
36.73 g	26.54 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.67 g	16.58 g	1.89 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1,4			1			1			1														
<b>Ebéd</b>			<b>Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>			<b>Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka</b>			<b>Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>			<b>Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás</b>														
Energia: 794.34 Kcal / 3,320.34			Energia: 909.62 Kcal / 3,802.21			Energia: 700.99 Kcal / 2,930.14			Energia: 948.70 Kcal / 3,965.57			Energia: 897.77 Kcal / 3,752.68			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								

(05324)  
TM,sószeg.  
(bölcsi  
sószeg.)15-  
18



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
14.45 g	15.92 g	2.86 g	24.58 g	41.68 g	9.60 g	29.45 g	31.04 g	5.49 g	36.28 g	15.92 g	2.72 g	34.64 g	29.06 g	5.27 g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
146.09 g	30.69 g	1.99 g	106.94 g	4.22 g	5.14 g	74.15 g	0.00 g	5.28 g	163.33 g	17.99 g	2.07 g	121.78 g	14.99 g	9.38 g								
1,(12)			1,3			1,15,(12)			1,(3)			1,3,9										
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsesemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsszendvicskrém, Diétás pékáru BL								
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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
		5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g								
1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		
<b>Tízórai</b>		Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsszendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
		Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj			Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 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
		0.46 g	17.18 g	4.35 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.18 g	31.97 g	0.20 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g								
1		1,4		1		1		1		1		1		1		1		1		1		
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Píritott kenyérbocok, Pusztafőzelék burgonyával, Cseszeme uborka			Lencsegyúrák, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás								

(05330)  
Tej,szója,zab  
cm,par,fokh,  
OM



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Energia: 821.27 Kcal / 3,432.91 KJ			Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 KJ			Energia: 665.92 Kcal / 2,783.55 KJ			Energia: 1,034.46 Kcal / 4,324.04 KJ			Energia: 926.00 Kcal / 3,870.68 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
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	16.03 g	17.34 g	3.32 g	23.06 g	42.20 g	9.54 g	29.60 g	27.78 g	4.70 g	42.24 g	19.02 g	3.32 g	35.19 g	31.30 g	5.51 g						
		148.09 g	30.69 g	2.43 g	105.82 g	4.32 g	5.94 g	72.62 g	0.00 g	6.20 g	171.72 g	17.99 g	2.31 g	123.24 g	14.99 g	10.39 g						
		1,(12)		1				1,9,15,(12)			1,(3)			1,3,9								
<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g						
		1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g						
		1						1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Herba tea citromlé nélkül, Tönhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	6.35 g	13.77 g	3.87 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g						
		57.52 g	21.42 g	0.18 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.22 g	13.39 g	1.02 g									
		1		1,4				1						1								

(05332)  
Tej,szója,zab  
cm,fokh,OM  
4-6



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05332)</b> Tej,szója,zab cm,fokh,OM 4-6	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 493.01 Kcal / 2,060.78 KJ	Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 KJ	Energia: 378.12 Kcal / 1,580.54 KJ	Energia: 594.61 Kcal / 2,485.47 KJ	Energia: 508.55 Kcal / 2,125.74 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
		8.84 g 9.65 g 1.73 g	12.02 g 22.37 g 4.93 g	17.04 g 15.14 g 2.64 g	23.00 g 9.93 g 1.71 g	18.73 g 16.64 g 2.88 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
91.21 g 20.66 g 1.24 g	55.88 g 2.26 g 2.99 g	42.44 g 0.00 g 2.98 g	102.32 g 14.49 g 1.27 g	69.71 g 6.45 g 4.51 g	g g g	g g g		
1,(12)	1	1,9,15,(12)	1,(3)	1,3,9				
<b>(05333)</b> Tej,szója,zab cm,fokh,OM 7-14	<b>Tízórai</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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
		8.53 g 10.94 g 3.12 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.70 g 8.55 g 2.23 g	8.36 g 11.41 g 3.62 g	6.00 g 10.33 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
28.93 g 3.12 g 0.59 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.19 g 0.00 g 0.51 g	28.89 g 4.40 g 0.65 g	30.73 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g		
1		1	1	1				
		Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		
Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ	Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ	Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 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		
5.83 g 9.86 g 2.31 g	6.55 g 20.26 g 5.64 g	6.25 g 8.02 g 6.34 g	1.56 g 13.82 g 1.13 g	10.05 g 17.06 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		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.55 g	13.39 g	1.44 g								
	1			1,4			1			1													
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás										
	Energia: 598.16 Kcal / 2,500.31 KJ			Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72 KJ			Energia: 462.69 Kcal / 1,934.04 KJ			Energia: 784.06 Kcal / 3,277.37 KJ			Energia: 680.63 Kcal / 2,845.03 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	10.70 g	11.71 g	2.10 g	13.33 g	24.20 g	5.15 g	20.99 g	18.61 g	3.26 g	27.83 g	12.15 g	2.06 g	21.98 g	19.34 g	3.19 g	g	g	g	g	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
110.74 g	25.34 g	1.49 g	85.43 g	3.91 g	3.53 g	51.59 g	0.00 g	3.91 g	139.33 g	16.99 g	1.62 g	102.51 g	12.89 g	5.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,(12)			1			1,9,15,(12)			1,(3)			1,3,9											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL										
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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		
	10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	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
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1											
<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika										
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ			Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	g	g	g	g	g	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

(05334)  
Tej,szója,zab  
cm,fokh,OM  
15-18



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
36.73 g			26.54 g			0.20 g			17.70 g			20.98 g			0.41 g			20.67 g			16.58 g			0.64 g			51.45 g			28.85 g			0.30 g			18.27 g			16.58 g			1.88 g			g			g			g			g			g			g		
1			1,4			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																																				
		Energia: 794.34 Kcal / 3,320.34 KJ						Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 KJ						Energia: 636.67 Kcal / 2,661.28 KJ						Energia: 948.70 Kcal / 3,965.57 KJ						Energia: 897.77 Kcal / 3,752.68 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																				
		14.45 g		15.92 g		2.86 g		22.53 g		41.16 g		9.41 g		29.16 g		25.71 g		4.54 g		36.28 g		15.92 g		2.72 g		34.64 g		29.06 g		5.27 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																				
146.09 g		30.69 g		1.99 g		101.22 g		4.22 g		4.94 g		70.44 g		0.00 g		5.78 g		163.33 g		17.99 g		2.07 g		121.78 g		14.99 g		9.38 g		g		g		g		g		g		g																						
1,(12)						1						1,9,15,(12)						1,(3)						1,3,9																																						
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																																				
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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																				
		5.99 g		20.42 g		6.14 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		4.33 g		15.64 g		4.38 g		5.25 g		21.32 g		6.85 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		g		g		g		g		g		g																				
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																				
1.88 g		6.24 g		1.02 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		0.41 g		0.00 g		0.86 g		1.13 g		4.40 g		1.12 g		2.89 g		0.00 g		0.64 g		g		g		g		g		g		g																						
1						1						1						1						1																																						
<b>Tízórai</b>		Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes EM pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Búzamentes EM pékáru, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Búzamentes EM pékáru, paprika						Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes EM pékáru, Paradicsom																																				
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67						Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88						Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95						Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91						Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																								
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																				

(05335)  
Tej-,szója-,bú  
zafehérjEM



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

																		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			g	g	g	g	g	g
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
7.38 g	17.91 g	4.44 g	11.10 g	9.60 g	2.78 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	13.20 g	28.40 g	8.80 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
95.84 g	33.77 g	0.90 g	76.54 g	25.18 g	1.24 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g									
<b>Ebéd</b>																		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás											
Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 Kj			Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 Kj			Energia: 653.18 Kcal / 2,730.29 Kj			Energia: 1,054.97 Kcal / 4,409.77 Kj			Energia: 923.55 Kcal / 3,860.44 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	g	g	g
16.11 g	18.19 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	29.45 g	23.12 g	4.12 g	36.53 g	15.51 g	2.82 g	33.25 g	30.88 g	5.24 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
146.81 g	30.69 g	2.48 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	81.75 g	0.06 g	5.58 g	189.06 g	22.99 g	2.42 g	125.43 g	15.50 g	10.33 g									
(12)			15,(12)			10,(12)			9														
<b>Uzsonna</b>																		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru											
Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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	g	g	g
13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 g	8.80 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
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g									



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05337) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 4- 6</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom		
		Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ	Energia: 247.33 Kcal / 1,033.84 KJ	Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 334.68 Kcal / 1,398.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.70 g 9.28 g 2.26 g	5.75 g 4.82 g 1.54 g	4.10 g 5.86 g 4.40 g	1.56 g 13.82 g 1.13 g	6.60 g 14.20 g 4.40 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	54.85 g 22.49 g 0.45 g	42.01 g 18.19 g 0.63 g	42.79 g 13.79 g 0.67 g	47.66 g 26.93 g 0.30 g	41.79 g 13.79 g 1.29 g	g g g	g g g	
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 494.66 Kcal / 2,067.68 KJ	Energia: 466.77 Kcal / 1,951.10 KJ	Energia: 362.76 Kcal / 1,516.34 KJ	Energia: 576.79 Kcal / 2,410.98 KJ	Energia: 502.95 Kcal / 2,102.33 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
		8.88 g 10.13 g 1.88 g	11.25 g 22.69 g 4.70 g	16.61 g 12.83 g 2.31 g	18.66 g 8.04 g 1.44 g	17.51 g 16.36 g 2.73 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	
	90.48 g 20.66 g 1.27 g	53.61 g 1.76 g 2.99 g	45.21 g 0.04 g 2.67 g	105.67 g 17.19 g 1.29 g	70.11 g 6.76 g 4.47 g	g g g	g g g	
(12)		15,(12)	10,(12)	9				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru			
	Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 225.56 Kcal / 942.84 KJ	Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ	Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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	
	5.78 g 8.82 g 2.39 g					g g g	g g g	







## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

6.61 g	11.21 g	3.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	6.44 g	11.68 g	3.78 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	27.56 g	0.40 g	0.78 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
28.30 g	3.52 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g				28.26 g	4.80 g	0.92 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g						

**(05338)**  
**Tej-,szója-,bú**  
**zafehérjeM 7-**  
**14**

<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom																
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ		Energia: 268.74 Kcal / 1,123.33 KJ		Energia: 278.88 Kcal / 1,165.72 KJ		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 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
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	6.61 g	6.71 g	2.06 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.07 g	17.30 g	5.55 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
54.85 g	22.49 g	0.45 g	42.23 g	18.19 g	0.76 g	43.74 g	13.79 g	0.83 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.22 g	13.79 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás																
	Energia: 600.22 Kcal / 2,508.92 KJ		Energia: 503.20 Kcal / 2,103.38 KJ		Energia: 445.34 Kcal / 1,861.52 KJ		Energia: 674.28 Kcal / 2,818.49 KJ		Energia: 663.59 Kcal / 2,773.81 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
	10.75 g	12.31 g	2.28 g	11.82 g	24.44 g	4.87 g	20.52 g	15.84 g	2.85 g	22.41 g	9.72 g	1.74 g	19.95 g	18.85 g	2.98 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
109.83 g	25.34 g	1.53 g	58.20 g	1.81 g	3.51 g	55.01 g	0.04 g	3.54 g	122.18 g	18.59 g	1.57 g	101.33 g	13.20 g	5.13 g	g	g	g	g	g	g	
(12)							15,(12)														9





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05338)</b> Tej-,szója-,bú zafehérjeM 7- 14	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Sertés párizsi , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru													
		Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 233.56 Kcal / 976.28 KJ		Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 KJ		Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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
		8.09 g	12.82 g	3.86 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.84 g	9.23 g	2.54 g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.67 g		5.08 g	1.06 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.57 g	0.40 g	0.95 g	28.28 g	4.80 g	1.14 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	g	g	g	
<b>(05339)</b> Tej-,szója-,bú zafehérjeM 15-18	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom													
		Energia: 571.76 Kcal / 2,389.96 KJ		Energia: 449.00 Kcal / 1,876.82 KJ		Energia: 464.09 Kcal / 1,939.90 KJ		Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		Energia: 628.42 Kcal / 2,626.80 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
		7.37 g	17.59 g	4.40 g	11.10 g	9.60 g	2.78 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g	13.20 g	28.40 g	8.80 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
88.91 g		28.17 g	0.90 g	73.14 g	21.78 g	1.24 g	75.38 g	17.38 g	1.34 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	73.38 g	17.38 g	2.59 g	g	g	g	
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás													
		Energia: 797.25 Kcal / 3,332.51 KJ		Energia: 856.76 Kcal / 3,581.26 KJ		Energia: 629.54 Kcal / 2,631.48 KJ		Energia: 976.87 Kcal / 4,083.32 KJ		Energia: 895.02 Kcal / 3,741.18 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
		14.53 g	16.77 g	3.12 g	21.32 g	41.67 g	9.05 g	29.12 g	22.16 g	3.99 g	30.59 g	13.28 g	2.34 g	32.69 g	28.64 g	5.02 g	g	g	g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
144.81 g			30.69 g			2.04 g			97.59 g			3.42 g			4.94 g			78.35 g			0.06 g			5.28 g			180.60 g			22.99 g			2.17 g			123.91 g			15.50 g			9.32 g			g			g			g			g			g			g		
(12)						15,(12)						10,(12)						9																																												
<b>Uzsonna</b>						Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru																																												
						Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																					
						13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 g	8.80 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																				
56.59 g			7.04 g			1.72 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			55.12 g			0.80 g			1.56 g			55.84 g			5.20 g			1.82 g			57.60 g			0.80 g			1.34 g																				
<b>Tízórai</b>						Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom																																												
						Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ			Energia: 172.02 Kcal / 719.04 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																					
						0.46 g	17.18 g	4.35 g	3.87 g	7.60 g	2.38 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	5.97 g	26.40 g	8.40 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																				
44.18 g			31.97 g			0.20 g			21.83 g			24.38 g			0.54 g			24.07 g			19.98 g			0.64 g			55.47 g			30.89 g			0.30 g			22.07 g			19.98 g			1.89 g																				
1						1						1						1																																												
<b>Ebéd</b>						Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																																												
						Energia: 821.27 Kcal / 3,432.91 KJ			Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 KJ			Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66 KJ			Energia: 1,034.46 Kcal / 4,324.04 KJ			Energia: 926.00 Kcal / 3,870.68 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																						

(05340)  
TM,hal,marh,  
COM,kör,sze  
gf



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																														
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																																						
16.03 g			17.34 g			3.32 g			23.06 g			42.20 g			9.54 g			29.96 g			34.44 g			5.89 g			42.24 g			19.02 g			3.32 g			35.19 g			31.30 g			5.51 g																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
148.09 g			30.69 g			2.43 g			105.82 g			4.32 g			5.94 g			77.26 g			0.00 g			5.58 g			171.72 g			17.99 g			2.31 g			123.24 g			14.99 g			10.39 g																				
1,(12)						1						1,15,(12)						1,(3)						1,3,9																																						
<b>Uzsonna</b>						Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																																
						Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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														
						5.99 g			20.42 g			6.14 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			4.33 g			15.64 g			4.38 g			5.25 g			21.32 g			6.85 g			0.49 g			9.60 g			8.40 g			g			g			g			g		
						Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só					
1.88 g			6.24 g			1.02 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			0.41 g			0.00 g			0.86 g			1.13 g			4.40 g			1.12 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			g			g			g			g								
1						1						1						1						1																																						
<b>Tízórai</b>						Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom																																
						Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ						Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 KJ						Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ						Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ						Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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														
						5.83 g			9.86 g			2.31 g			7.67 g			4.55 g			1.38 g			6.02 g			5.59 g			4.24 g			1.56 g			13.82 g			1.13 g			8.52 g			13.93 g			4.24 g			g			g			g			g		
						Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só					
57.52 g			21.42 g			0.18 g			42.64 g			17.79 g			0.36 g			43.42 g			13.39 g			0.40 g			47.66 g			26.93 g			0.30 g			42.42 g			13.39 g			1.02 g			g			g			g			g								
1						1						1						1						1																																						
<b>Ebéd</b>						Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																																

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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Energia: 493.01 Kcal / 2,060.78 Kj			Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 Kj			Energia: 418.32 Kcal / 1,748.58 Kj			Energia: 594.61 Kcal / 2,485.47 Kj			Energia: 508.55 Kcal / 2,125.74 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
		8.84 g	9.65 g	1.73 g	12.02 g	22.37 g	4.93 g	17.22 g	18.47 g	3.23 g	23.00 g	9.93 g	1.71 g	18.73 g	16.64 g	2.88 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
		91.21 g	20.66 g	1.24 g	55.88 g	2.26 g	2.99 g	44.76 g	0.00 g	2.67 g	102.32 g	14.49 g	1.27 g	69.71 g	6.45 g	4.51 g	g	g	g	g	g	g
		1,(12)			1			1,15,(12)			1,(3)			1,3,9								
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény					Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 Kj		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj		Energia: 221.57 Kcal / 926.16 Kj		Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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	
	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1								
<b>(05343) TM,hal,marh, COM,kör,sze gf-7-14</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom									
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj		Energia: 264.75 Kcal / 1,106.66 Kj		Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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	
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.53 g	6.44 g	1.90 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	9.99 g	17.03 g	5.39 g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.86 g	17.79 g	0.49 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.85 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1								



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05343) TM,hal,marh, COM,kör,sze gf-7-14	Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlév es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																
		Energia: 598.16 Kcal / 2,500.31 KJ		Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72 KJ		Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 KJ		Energia: 784.06 Kcal / 3,277.37 KJ		Energia: 680.63 Kcal / 2,845.03 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.70 g	11.71 g	2.10 g	13.33 g	24.20 g	5.15 g	21.21 g	22.60 g	3.97 g	27.83 g	12.15 g	2.06 g	21.98 g	19.34 g	3.19 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
110.74 g	25.34 g	1.49 g	85.43 g	3.91 g	3.53 g	54.37 g	0.00 g	3.54 g	139.33 g	16.99 g	1.62 g	102.51 g	12.89 g	5.19 g	g	g	g	g	g	g		
1,(12)		1		1,15,(12)		1,(3)		1,3,9														
(05344) TM,hal,marh, COM,kör,sze gf 15-18	Tízórai	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																
		Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ		Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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
		10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	6.00 g	10.33 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
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g		
1		1		1		1		1														



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																												
0.40 g			16.64 g			4.26 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
Szénhidrát			Cukor			Só			18.43 g			20.98 g			0.54 g			20.67 g			16.58 g			0.64 g			1.57 g			14.27 g			1.19 g			5.97 g			26.40 g			8.40 g		
36.73 g			26.54 g			0.20 g																																						
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																			
	Energia: 794.34 Kcal / 3,320.34 KJ						Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 KJ						Energia: 700.99 Kcal / 2,930.14 KJ						Energia: 948.70 Kcal / 3,965.57 KJ						Energia: 897.77 Kcal / 3,752.68 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									
	14.45 g		15.92 g		2.86 g		22.53 g		41.16 g		9.41 g		29.45 g		31.04 g		5.49 g		36.28 g		15.92 g		2.72 g		34.64 g		29.06 g		5.27 g		g		g		g									
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só									
146.09 g		30.69 g		1.99 g		101.22 g		4.22 g		4.94 g		74.15 g		0.00 g		5.28 g		163.33 g		17.99 g		2.07 g		121.78 g		14.99 g		9.38 g		g		g		g										
1,(12)						1						1,15,(12)						1,(3)						1,3,9																				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																			
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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									
	5.99 g		20.42 g		6.14 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		4.33 g		15.64 g		4.38 g		5.25 g		21.32 g		6.85 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		g		g		g									
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só									
1.88 g		6.24 g		1.02 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		0.41 g		0.00 g		0.86 g		1.13 g		4.40 g		1.12 g		2.89 g		0.00 g		0.64 g		g		g		g										
1						1						1						1						1						1														
<b>Tízórai</b>	Kókusztej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika						Kókusztej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Diétás pékáru BL, Paradicsom																			
	Energia: 138.97 Kcal / 580.89 KJ						Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ						Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ						Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 KJ						Energia: 224.35 Kcal / 937.78 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ							

(05350) Tej-, naraforgóolaj M



## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																							
		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	
		0.69 g	11.40 g	8.40 g	1.57 g	9.01 g	8.09 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	1.70 g	13.70 g	0.90 g	5.93 g	12.40 g	4.60 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	
		8.29 g	3.80 g	0.88 g	23.36 g	24.38 g	0.63 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	37.20 g	22.70 g	0.54 g	21.99 g	19.98 g	1.69 g	g	g	g	g	g	g	
		1	1,4			1			1			1											
<b>Ebéd</b>			Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
			Energia: 803.27 Kcal / 3,357.67 KJ			Energia: 939.83 Kcal / 3,928.49 KJ			Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66 KJ			Energia: 1,034.46 Kcal / 4,324.04 KJ			Energia: 926.00 Kcal / 3,870.68 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
			14.46 g	15.78 g	2.86 g	25.11 g	42.72 g	9.73 g	29.96 g	34.44 g	5.89 g	42.24 g	19.02 g	3.32 g	35.19 g	31.30 g	5.51 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
		148.71 g	30.70 g	2.39 g	111.54 g	4.32 g	6.14 g	77.26 g	0.00 g	5.58 g	171.72 g	17.99 g	2.31 g	123.24 g	14.99 g	10.39 g	g	g	g	g	g	g	
		1,3,9,(12)			1,3			1,15,(12)			1,(3)			1,3,9									
<b>Uzsonna</b>			Zala felvágott, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL								
			Energia: 88.54 Kcal / 370.10 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 33.40 Kcal / 139.61 KJ			Energia: 91.36 Kcal / 381.88 KJ			Energia: 45.58 Kcal / 190.52 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
			5.95 g	6.42 g	2.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.29 g	1.64 g	0.58 g	5.21 g	7.32 g	3.05 g	6.85 g	1.12 g	0.37 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
		1.80 g	6.24 g	0.82 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.33 g	0.00 g	0.66 g	1.05 g	4.40 g	0.92 g	1.97 g	0.00 g	0.85 g	g	g	g	g	g	g	
		1			1			1			1			1									





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05352) Tej-, napraforgóol ajM 4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Kókusztej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kókusztej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 230.81 Kcal / 964.79 Kj	Energia: 247.58 Kcal / 1,034.88 Kj	Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 Kj	Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 Kj	Energia: 267.15 Kcal / 1,116.69 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.98 g 7.33 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.52 g 5.26 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.02 g 5.59 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.70 g 13.70 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.50 g 6.93 g 2.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 34.83 g 3.80 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 43.41 g 17.79 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 43.42 g 13.39 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 37.20 g 22.70 g 0.54 g	Szénhidrát Cukor Só 42.38 g 13.39 g 0.92 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1,4	1	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 495.67 Kcal / 2,071.90 Kj	Energia: 534.03 Kcal / 2,232.25 Kj	Energia: 418.32 Kcal / 1,748.58 Kj	Energia: 594.61 Kcal / 2,485.47 Kj	Energia: 508.55 Kcal / 2,125.74 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.69 g 9.42 g 1.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14.80 g 25.38 g 5.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17.22 g 18.47 g 3.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23.00 g 9.93 g 1.71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18.73 g 16.64 g 2.88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 92.58 g 20.67 g 1.43 g	Szénhidrát Cukor Só 60.42 g 2.26 g 3.19 g	Szénhidrát Cukor Só 44.76 g 0.00 g 2.67 g	Szénhidrát Cukor Só 102.32 g 14.49 g 1.27 g	Szénhidrát Cukor Só 69.71 g 6.45 g 4.51 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,3,9,(12)	1,3	1,15,(12)	1,(3)	1,3,9			
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL		
		Energia: 185.59 Kcal / 775.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 158.03 Kcal / 660.57 Kj	Energia: 189.35 Kcal / 791.48 Kj	Energia: 164.12 Kcal / 686.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.51 g 3.94 g 1.22 g		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.68 g 1.55 g 0.33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.34 g 4.41 g 1.72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.96 g 1.29 g 0.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
Szénhidrát Cukor Só 28.89 g 3.12 g 0.49 g		Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 28.15 g 0.00 g 0.41 g	Szénhidrát Cukor Só 28.85 g 4.40 g 0.55 g	Szénhidrát Cukor Só 28.97 g 0.00 g 0.51 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Uzsonna	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05353) Tej-, napraforgóol ajM 7-14</b>	<b>Tízórai</b>	1		1		1		1
		Kókusztej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kókusztej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 255.21 Kcal / 1,066.78 Kj	Energia: 271.11 Kcal / 1,133.24 Kj	Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj	Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 Kj	Energia: 302.82 Kcal / 1,265.79 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
		6.09 g 9.73 g 6.34 g	6.80 g 7.50 g 6.18 g	6.25 g 8.02 g 6.34 g	1.70 g 13.70 g 0.90 g	9.97 g 10.03 g 3.49 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
		35.48 g 3.80 g 0.80 g	44.01 g 17.79 g 0.56 g	44.37 g 13.39 g 0.56 g	37.20 g 22.70 g 0.54 g	42.81 g 13.39 g 1.34 g	g g g	g g g
		1	1,4	1		1		
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 610.69 Kcal / 2,552.68 Kj	Energia: 753.40 Kcal / 3,149.21 Kj	Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 Kj	Energia: 784.06 Kcal / 3,277.37 Kj	Energia: 680.63 Kcal / 2,845.03 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	11.02 g 11.88 g 2.20 g	19.62 g 32.71 g 7.61 g	21.21 g 22.60 g 3.97 g	27.83 g 12.15 g 2.06 g	21.98 g 19.34 g 3.19 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	
	113.24 g 25.35 g 1.89 g	93.33 g 3.91 g 3.91 g	54.37 g 0.00 g 3.54 g	139.33 g 16.99 g 1.62 g	102.51 g 12.89 g 5.19 g	g g g	g g g	
	1,3,9,(12)	1,3	1,15,(12)	1,(3)	1,3,9			



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05353) Tej-, napraforgóol ajM 7-14</b>	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL		
		Energia: 207.38 Kcal / 866.85 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 166.03 Kcal / 694.01 KJ	Energia: 210.67 Kcal / 880.60 KJ	Energia: 175.17 Kcal / 732.21 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
		9.99 g 5.55 g 1.80 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.74 g 1.96 g 0.48 g	9.53 g 6.23 g 2.40 g	10.66 g 1.57 g 0.31 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		
29.26 g 4.68 g 0.69 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.16 g 0.00 g 0.58 g	28.87 g 4.40 g 0.77 g	29.39 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g		
1		1	1	1	1			
<b>(05354) Tej-, napraforgóol ajM 15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Kókusztej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kókusztej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 138.97 Kcal / 580.89 KJ	Energia: 166.85 Kcal / 697.43 KJ	Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ	Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 KJ	Energia: 210.70 Kcal / 880.73 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
		0.69 g 11.40 g 8.40 g	1.57 g 9.01 g 8.09 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	1.70 g 13.70 g 0.90 g	5.93 g 12.40 g 4.60 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		
8.29 g 3.80 g 0.88 g	19.96 g 20.98 g 0.63 g	20.67 g 16.58 g 0.64 g	37.20 g 22.70 g 0.54 g	18.59 g 16.58 g 1.69 g	g g g	g g g		
1	1,4	1	1	1				
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 803.27 Kcal / 3,357.67 KJ	Energia: 909.62 Kcal / 3,802.21 KJ	Energia: 700.99 Kcal / 2,930.14 KJ	Energia: 948.70 Kcal / 3,965.57 KJ	Energia: 897.77 Kcal / 3,752.68 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
		14.46 g 15.78 g 2.86 g	24.58 g 41.68 g 9.60 g	29.45 g 31.04 g 5.49 g	36.28 g 15.92 g 2.72 g	34.64 g 29.06 g 5.27 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	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	148.71 g	30.70 g	2.39 g	106.94 g	4.22 g	5.14 g	74.15 g	0.00 g	5.28 g	163.33 g	17.99 g	2.07 g	121.78 g	14.99 g	9.38 g						
	1,3,9,(12)			1,3			1,15,(12)			1,(3)			1,3,9								
Uzsonna	Zala felvágott, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL								
	Energia: 88.54 Kcal / 370.10 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 33.40 Kcal / 139.61 KJ			Energia: 91.36 Kcal / 381.88 KJ			Energia: 45.58 Kcal / 190.52 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
	5.95 g	6.42 g	2.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.29 g	1.64 g	0.58 g	5.21 g	7.32 g	3.05 g	6.85 g	1.12 g	0.37 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	
1.80 g	6.24 g	0.82 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.33 g	0.00 g	0.66 g	1.05 g	4.40 g	0.92 g	1.97 g	0.00 g	0.85 g	g	g	g	g	g	g	
1				1				1				1									
Tízórai	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom								
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 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
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.18 g	31.97 g	0.20 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.07 g	19.98 g	1.89 g	g	g	g	g	g	g	
1				1,4				1				1									
Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 821.27 Kcal / 3,432.91 KJ			Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 KJ			Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66 KJ			Energia: 823.69 Kcal / 3,443.02 KJ			Energia: 925.41 Kcal / 3,868.21 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
	16.03 g	17.34 g	3.32 g	23.06 g	42.20 g	9.54 g	29.96 g	34.44 g	5.89 g	25.91 g	12.66 g	2.35 g	34.94 g	31.36 g	5.09 g	g	g	g	g	g	g



(05360)  
TM,OM,hűv,b  
els,citr,szőlő



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
148.09 g			30.69 g			2.43 g			105.82 g			4.32 g			5.94 g			77.26 g			0.00 g			5.58 g			149.66 g			18.01 g			1.34 g			123.86 g			15.03 g			7.48 g			g			g			g		
1,(12)						1						1,15,(12)						1,9,(3)						1,3,9																													
<b>Uzsonna</b>						Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																							
						Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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							
						5.99 g		20.42 g		6.14 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		4.33 g		15.64 g		4.38 g		5.25 g		21.32 g		6.85 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		g		g		g		g		g									
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
1.88 g		6.24 g		1.02 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		0.41 g		0.00 g		0.86 g		1.13 g		4.40 g		1.12 g		2.89 g		0.00 g		0.64 g		g		g		g		g		g															
1						1						1						1																																			
<b>Tízórai</b>						Diétás pékáru BL, Kakaó rizstejből, Liga margarin						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom																							
						Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ						Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ						Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ						Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ						Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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							
						5.83 g		9.86 g		2.31 g		6.35 g		13.77 g		3.87 g		6.02 g		5.59 g		4.24 g		1.56 g		13.82 g		1.13 g		8.52 g		13.93 g		4.24 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							
57.52 g		21.42 g		0.18 g		42.28 g		17.79 g		0.29 g		43.42 g		13.39 g		0.40 g		47.66 g		26.93 g		0.30 g		42.42 g		13.39 g		1.02 g		g		g		g		g		g															
1						1,4						1						1																																			
<b>Ebéd</b>						Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka						Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																							
						Energia: 493.01 Kcal / 2,060.78 KJ						Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 KJ						Energia: 418.32 Kcal / 1,748.58 KJ						Energia: 489.22 Kcal / 2,044.94 KJ						Energia: 508.26 Kcal / 2,124.53 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							



(05362)  
TM,OM,hűv,b  
els,citr,szőlő  
4-6



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		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	
		8.84 g	9.65 g	1.73 g	12.02 g	22.37 g	4.93 g	17.22 g	18.47 g	3.23 g	14.84 g	6.75 g	1.22 g	18.60 g	16.67 g	2.67 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		91.21 g	20.66 g	1.24 g	55.88 g	2.26 g	2.99 g	44.76 g	0.00 g	2.67 g	91.29 g	14.50 g	0.79 g	70.02 g	6.47 g	3.06 g							
		1,(12)			1			1,15,(12)			1,9,(3)			1,3,9									
Uzsonna	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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		
	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	6.00 g	10.33 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	g	g	g	g	g
		28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g							
		1			1			1			1												
Tízórai	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom									
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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		
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	9.99 g	17.03 g	5.39 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	g	g	g	g	g
		57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.85 g	13.39 g	1.44 g							
		1			1,4			1			1												
Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma				Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás									

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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Energia: 598.16 Kcal / 2,500.31 KJ			Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72 KJ			Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 KJ			Energia: 657.60 Kcal / 2,748.77 KJ			Energia: 680.28 Kcal / 2,843.57 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
		10.70 g	11.71 g	2.10 g	13.33 g	24.20 g	5.15 g	21.21 g	22.60 g	3.97 g	18.03 g	8.33 g	1.48 g	21.83 g	19.38 g	2.94 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.74 g	25.34 g	1.49 g	85.43 g	3.91 g	3.53 g	54.37 g	0.00 g	3.54 g	126.09 g	17.00 g	1.04 g	102.89 g	12.91 g	3.44 g	g	g	g	g	g	g
		1,(12)			1			1,15,(12)			1,9,(3)			1,3,9								
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény					Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ		Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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	
	10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	6.00 g	10.33 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	
		29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1											
<b>(05364) TM,OM,hüv,b els,citr, szőlő15-18</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tönhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom									
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ		Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ		Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		36.73 g	26.54 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.67 g	16.58 g	1.89 g	g	g	g	g	g	g
		1			1,4			1			1											



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05364)</b> TM,OM,hűv,b els,citr, szőlő15-18	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlév es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 794.34 Kcal / 3,320.34 KJ	Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 KJ	Energia: 700.99 Kcal / 2,930.14 KJ	Energia: 780.09 Kcal / 3,260.78 KJ	Energia: 897.30 Kcal / 3,750.71 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.45 g 15.92 g 2.86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.53 g 41.16 g 9.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.45 g 31.04 g 5.49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.22 g 10.83 g 1.95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.44 g 29.11 g 4.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 146.09 g 30.69 g 1.99 g	Szénhidrát Cukor Só 101.22 g 4.22 g 4.94 g	Szénhidrát Cukor Só 74.15 g 0.00 g 5.28 g	Szénhidrát Cukor Só 145.68 g 18.01 g 1.29 g	Szénhidrát Cukor Só 122.28 g 15.02 g 7.05 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,(12)	1	1,15,(12)	1,9,(3)	1,3,9		
<b>(05370)</b> TOM,cm,para dicsom,frukt ózM	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.99 g 20.42 g 6.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.33 g 15.64 g 4.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.25 g 21.32 g 6.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.49 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 1.88 g 6.24 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 0.41 g 0.00 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 1.13 g 4.40 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 2.89 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
<b>(05370)</b> TOM,cm,para dicsom,frukt ózM	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény sós	Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 245.79 Kcal / 1,027.40 KJ	Energia: 107.58 Kcal / 449.68 KJ	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ	Energia: 270.99 Kcal / 1,132.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.18 g 16.86 g 4.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.36 g 26.06 g 7.36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.10 g 9.75 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.99 g 15.46 g 5.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.18 g 26.47 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só 4.09 g 0.00 g 0.64 g	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 2024.04.08. - 2024.04.14.

		24.04 g	11.99 g	0.20 g	1.12 g	4.40 g	0.41 g	37.80 g	12.46 g	1.21 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g					
		1	1,4			1	1											
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémeves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás							
	Energia: 684.99 Kcal / 2,863.26 KJ		Energia: 930.58 Kcal / 3,889.82 KJ			Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66 KJ			Energia: 706.71 Kcal / 2,954.05 KJ			Energia: 839.85 Kcal / 3,510.57 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
	15.07 g	16.74 g	3.33 g	23.22 g	42.35 g	9.48 g	29.96 g	34.44 g	5.89 g	20.12 g	6.94 g	1.28 g	33.58 g	39.36 g	5.69 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.15 g	14.50 g	2.34 g	111.90 g	4.82 g	5.89 g	77.26 g	0.00 g	5.58 g	139.43 g	18.00 g	1.19 g	87.88 g	0.01 g	12.17 g	g	g	g	
1,9		1			1,15,(12)			1,(3)			1,3							
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsek, Diétás pékáru BL							
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	
1		1			1			1			1							
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöld tea, Növényi szendvicsek, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény sós			Zöld tea, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika							
	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ		Energia: 266.70 Kcal / 1,114.81 KJ			Energia: 195.24 Kcal / 816.10 KJ			Energia: 297.60 Kcal / 1,243.97 KJ			Energia: 276.94 Kcal / 1,157.61 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
	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.43 g	13.79 g	3.87 g	6.10 g	5.61 g	4.24 g	3.96 g	14.52 g	5.15 g	8.64 g	13.97 g	4.23 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 2024.04.08. - 2024.04.14.

		44.03 g	8.03 g	0.18 g	28.89 g	4.40 g	0.29 g	30.03 g	0.00 g	0.40 g	29.99 g	8.50 g	1.21 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g							
		1	1,4			1			1			1											
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémeves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás									
		Energia: 398.77 Kcal / 1,666.86 KJ			Energia: 490.69 Kcal / 2,051.08 KJ			Energia: 418.32 Kcal / 1,748.58 KJ			Energia: 430.73 Kcal / 1,800.45 KJ			Energia: 471.82 Kcal / 1,972.21 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	
		8.05 g	9.04 g	1.73 g	12.10 g	22.44 g	4.90 g	17.22 g	18.47 g	3.23 g	11.94 g	3.88 g	0.68 g	18.04 g	20.15 g	2.92 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	70.48 g	12.56 g	1.18 g	58.92 g	2.51 g	2.96 g	44.76 g	0.00 g	2.67 g	86.17 g	14.49 g	0.71 g	54.49 g	0.00 g	5.26 g								
	1,9	1			1,15,(12)			1,(3)			1,3												
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsek, Diétás pékáru BL									
		Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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	
		8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g								
	1	1			1			1			1												
<b>Tízórai</b>		Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöld tea , Növényi szendvicsek, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény sós			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 326.43 Kcal / 1,364.48 KJ			Energia: 221.60 Kcal / 926.29 KJ			Energia: 297.60 Kcal / 1,243.97 KJ			Energia: 312.38 Kcal / 1,305.75 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	
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.63 g	20.28 g	5.64 g	6.33 g	8.04 g	6.34 g	3.96 g	14.52 g	5.15 g	10.13 g	17.08 g	5.38 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	44.03 g	8.03 g	0.18 g	28.92 g	4.40 g	0.39 g	30.98 g	0.00 g	0.56 g	29.99 g	8.50 g	1.21 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g							
	1			1,4			1			1												
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás									
	Energia: 483.94 Kcal / 2,022.87 KJ			Energia: 635.32 Kcal / 2,655.64 KJ			Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 KJ			Energia: 587.41 Kcal / 2,455.37 KJ			Energia: 605.36 Kcal / 2,530.40 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	
	9.85 g	11.10 g	2.10 g	13.43 g	24.28 g	5.11 g	21.21 g	22.60 g	3.97 g	14.55 g	4.89 g	0.84 g	20.54 g	26.08 g	3.45 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
85.14 g	13.19 g	1.42 g	89.07 g	4.21 g	3.49 g	54.37 g	0.00 g	3.54 g	119.95 g	16.99 g	0.94 g	72.11 g	0.00 g	6.73 g	g	g	g	g	g	g		
1,9			1			1,15,(12)			1,(3)			1,3										
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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	
	10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1										
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény sós			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika									
	Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 245.65 Kcal / 1,026.82 KJ			Energia: 107.44 Kcal / 449.10 KJ			Energia: 317.66 Kcal / 1,327.82 KJ			Energia: 270.85 Kcal / 1,132.15 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	
	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.33 g	26.05 g	7.36 g	1.07 g	9.74 g	8.40 g	3.97 g	14.97 g	5.21 g	6.15 g	26.46 g	8.38 g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

(05374)  
TOM,cm,para  
dicsom,frukt  
özM 15-18



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	20.02 g	9.95 g	0.20 g	1.12 g	4.40 g	0.41 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	33.78 g	10.42 g	1.21 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g							
	1	1,4			1			1			1											
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás									
	Energia: 659.45 Kcal / 2,756.50 KJ	Energia: 895.03 Kcal / 3,741.23 KJ					Energia: 700.99 Kcal / 2,930.14 KJ			Energia: 686.50 Kcal / 2,869.57 KJ			Energia: 810.71 Kcal / 3,388.77 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	
	13.52 g	15.31 g	2.86 g	22.66 g	41.28 g	9.36 g	29.45 g	31.04 g	5.49 g	18.58 g	6.25 g	1.09 g	32.99 g	36.98 g	5.53 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
115.45 g	14.49 g	1.91 g	106.08 g	4.61 g	4.89 g	74.15 g	0.00 g	5.28 g	137.49 g	17.99 g	1.17 g	86.43 g	0.00 g	11.17 g								
1,9	1			1,15,(12)			1,(3)			1,3												
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény					Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsek, Diétás pékáru BL									
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ					Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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	
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g								
1	1			1			1			1												
<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka					Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom									
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ	Energia: 283.09 Kcal / 1,183.32 KJ					Energia: 218.30 Kcal / 912.49 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 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	
							0.64 g	14.14 g	3.80 g													

(05500) TTOM,kókus z,hüv,hal,csirke,ban



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																														
0.46 g			17.18 g			4.35 g			3.22 g			20.49 g			5.91 g			Szénhidrát			Cukor			Só			1.59 g			14.76 g			1.25 g			5.97 g			26.40 g			8.40 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			21.87 g			19.98 g			0.30 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g			g			g			g			g			g		
44.18 g			31.97 g			0.20 g			21.11 g			24.38 g			0.42 g												55.47 g			30.89 g			0.30 g			22.07 g			19.98 g			1.89 g																				
1							1							1							1																																									
<b>Ebéd</b>							Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma							Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka							Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez							Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																											
							Energia: 824.94 Kcal / 3,448.25 Kj							Energia: 927.78 Kcal / 3,878.12 Kj							Energia: 637.85 Kcal / 2,666.21 Kj							Energia: 691.63 Kcal / 2,891.01 Kj							Energia: 921.12 Kcal / 3,850.28 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				
							16.03 g			17.89 g			3.08 g			22.41 g			42.15 g			9.55 g			29.06 g			22.20 g			4.52 g			17.21 g			19.46 g			3.38 g			33.20 g			30.86 g			5.38 g			g			g			g				
							Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só				
148.09 g			30.69 g			2.43 g			112.40 g			4.80 g			5.89 g			78.72 g			0.00 g			5.58 g			109.51 g			14.49 g			1.31 g			124.95 g			15.49 g			10.33 g			g			g			g			g			g					
1,(12)							1,15,(12)							15							9																																									
<b>Uzsonna</b>							Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek							Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL							Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL							Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka							Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL																											
							Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj							Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj							Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj							Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj							Energia: 163.42 Kcal / 683.10 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				
							5.99 g			20.42 g			6.14 g			0.84 g			0.52 g			0.11 g			4.33 g			15.64 g			4.38 g			5.25 g			21.32 g			6.85 g			0.25 g			17.51 g			4.75 g			g			g			g				
							Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só				
1.88 g			6.24 g			1.02 g			19.89 g			10.79 g			0.00 g			0.41 g			0.00 g			0.86 g			1.13 g			4.40 g			1.12 g			1.01 g			0.00 g			0.25 g			g			g			g			g								
1							1							1							1							1																																		
<b>Tízórai</b>							Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL							Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóuborka							Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika							Rizstej, Diétás péksütemény							Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom																											
							Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj							Energia: 298.87 Kcal / 1,249.28 Kj							Energia: 264.13 Kcal / 1,104.06 Kj							Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj							Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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				

(05502)  
TTOM,kókus  
z,hűv,hal,csír  
ke,ban4-6



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír		
5.83 g			9.86 g	2.31 g	7.34 g			10.99 g	3.14 g	5.86 g			7.80 g	1.94 g	1.56 g			13.82 g	1.13 g	8.52 g			13.93 g	4.24 g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só		
57.52 g			21.42 g	0.18 g	42.28 g			17.79 g	0.29 g	42.32 g			13.39 g	0.23 g	47.66 g			26.93 g	0.30 g	42.42 g			13.39 g	1.02 g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1		
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémeves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás												
		Energia: 495.10 Kcal / 2,069.52 KJ			Energia: 489.37 Kcal / 2,045.57 KJ			Energia: 364.08 Kcal / 1,521.85 KJ			Energia: 382.21 Kcal / 1,597.64 KJ			Energia: 501.79 Kcal / 2,097.48 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
		8.84 g			9.96 g	1.59 g	11.60 g			22.33 g	4.94 g	16.77 g			12.35 g	2.55 g	8.80 g			10.44 g	1.79 g	17.49 g			16.35 g	2.80 g
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
91.21 g			20.66 g	1.24 g	59.33 g			2.50 g	2.96 g	45.49 g			0.00 g	2.67 g	61.98 g			12.35 g	0.73 g	69.88 g			6.75 g	4.47 g		
1,(12)			1,(12)			1,(12)			1,(12)			15			9											
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL												
		Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 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
		8.53 g			10.94 g	3.12 g	5.96 g			0.99 g	0.10 g	7.70 g			8.55 g	2.23 g	8.36 g			11.41 g	3.62 g	5.76 g			18.24 g	4.79 g
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
28.93 g			3.12 g	0.59 g	37.93 g			5.40 g	0.08 g	28.19 g			0.00 g	0.51 g	28.89 g			4.40 g	0.65 g	28.85 g			0.00 g	0.33 g		
1			1			1			1			1			1											



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05503)</b> <b>TTOM,kókus</b> <b>z,hűv,hal,csir</b> <b>ke,ban7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ	Energia: 348.05 Kcal / 1,454.85 KJ	Energia: 298.28 Kcal / 1,246.81 KJ	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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
		5.83 g 9.86 g 2.31 g	8.03 g 16.10 g 4.54 g	6.00 g 11.34 g 2.89 g	1.56 g 13.82 g 1.13 g	9.99 g 17.03 g 5.39 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	
	57.52 g 21.42 g 0.18 g	42.32 g 17.79 g 0.39 g	42.72 g 13.39 g 0.31 g	47.66 g 26.93 g 0.30 g	42.85 g 13.39 g 1.44 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 600.76 Kcal / 2,511.18 KJ	Energia: 633.74 Kcal / 2,649.03 KJ	Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ	Energia: 539.41 Kcal / 2,254.73 KJ	Energia: 661.90 Kcal / 2,766.74 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
		10.70 g 12.10 g 1.93 g	12.84 g 24.16 g 5.16 g	20.67 g 15.26 g 3.15 g	11.12 g 12.91 g 2.18 g	19.93 g 18.84 g 3.06 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	
110.74 g 25.34 g 1.49 g	89.56 g 4.20 g 3.50 g	55.25 g 0.00 g 3.54 g	92.81 g 14.06 g 0.92 g	101.00 g 13.19 g 5.13 g	g g g	g g g		
1,(12)	1,(12)	15	9					
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ	Energia: 207.19 Kcal / 866.05 KJ	Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ	Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 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	
	10.01 g 12.55 g 3.70 g	6.15 g 1.12 g 0.12 g	8.76 g 8.96 g 2.38 g	9.55 g 13.23 g 4.30 g	5.76 g 18.24 g 4.79 g	g g g	g g g	





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.30 g	4.68 g	0.79 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	28.85 g	0.00 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

(05504)  
TTOM,kókus  
z,hűv,hal,csir  
ke,ba15-18

Tízórai		Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóuborka		Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika		Rizstej, Diétás péksütemény		Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																						
Energia:	303.04 Kcal / 1,266.71 Kj	Energia:	269.44 Kcal / 1,126.26 Kj	Energia:	204.65 Kcal / 855.44 Kj	Energia:	374.84 Kcal / 1,566.83 Kj	Energia:	337.79 Kcal / 1,411.96 Kj	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír														
Fehérje	0.40 g	Zsír	16.64 g	T.Zsír	4.26 g	Fehérje	3.22 g	Zsír	20.49 g	T.Zsír	5.91 g	Fehérje	0.64 g	Zsír	14.14 g	T.Zsír	3.80 g	Fehérje	1.57 g	Zsír	14.27 g	T.Zsír	1.19 g	Fehérje	5.97 g	Zsír	26.40 g	T.Zsír	8.40 g	Fehérje	g	Zsír	g	T.Zsír	g
Szénhidrát	36.73 g	Cukor	26.54 g	Só	0.20 g	Szénhidrát	17.71 g	Cukor	20.98 g	Só	0.42 g	Szénhidrát	18.47 g	Cukor	16.58 g	Só	0.30 g	Szénhidrát	51.45 g	Cukor	28.85 g	Só	0.30 g	Szénhidrát	18.67 g	Cukor	16.58 g	Só	1.89 g	Szénhidrát	g	Cukor	g	Só	g
1			1			1			1																										
Ebéd		Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma		Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka		Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez		Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
Energia:	798.01 Kcal / 3,335.68 Kj	Energia:	892.92 Kcal / 3,732.41 Kj	Energia:	614.21 Kcal / 2,567.40 Kj	Energia:	649.30 Kcal / 2,714.07 Kj	Energia:	892.89 Kcal / 3,732.28 Kj	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír														
Fehérje	14.45 g	Zsír	16.47 g	T.Zsír	2.62 g	Fehérje	21.87 g	Zsír	41.10 g	T.Zsír	9.43 g	Fehérje	28.73 g	Zsír	21.24 g	T.Zsír	4.39 g	Fehérje	14.57 g	Zsír	17.65 g	T.Zsír	2.97 g	Fehérje	32.65 g	Zsír	28.62 g	T.Zsír	5.14 g	Fehérje	g	Zsír	g	T.Zsír	g
Szénhidrát	146.09 g	Cukor	30.69 g	Só	1.99 g	Szénhidrát	106.72 g	Cukor	4.60 g	Só	4.90 g	Szénhidrát	75.32 g	Cukor	0.00 g	Só	5.28 g	Szénhidrát	105.76 g	Cukor	14.49 g	Só	1.27 g	Szénhidrát	123.49 g	Cukor	15.49 g	Só	9.32 g	Szénhidrát	g	Cukor	g	Só	g
1,(12)						1,15,(12)			15			9																							





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05504)</b> TTOM,kókus z,hűv,hal,csir ke,ba15-18	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 163.42 Kcal / 683.10 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
		5.99 g 20.42 g 6.14 g	0.84 g 0.52 g 0.11 g	4.33 g 15.64 g 4.38 g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	0.25 g 17.51 g 4.75 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		
1.88 g 6.24 g 1.02 g	19.89 g 10.79 g 0.00 g	0.41 g 0.00 g 0.86 g	1.13 g 4.40 g 1.12 g	1.01 g 0.00 g 0.25 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1			
<b>(05505)</b> Tej,tojás,szój a,olajM	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 309.31 Kcal / 1,292.92 KJ	Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 268.53 Kcal / 1,122.46 KJ	Energia: 321.95 Kcal / 1,345.75 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
		0.86 g 12.78 g 8.95 g	1.23 g 26.03 g 7.36 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	7.38 g 13.58 g 9.12 g	6.37 g 22.00 g 13.00 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		
46.70 g 31.97 g 0.64 g	21.10 g 24.38 g 0.41 g	24.07 g 19.98 g 0.64 g	28.24 g 11.99 g 1.49 g	24.59 g 19.98 g 2.33 g	g g g	g g g		
	1	1,4	1	1	1			
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes mimen tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 790.13 Kcal / 3,302.74 KJ	Energia: 936.27 Kcal / 3,913.61 KJ	Energia: 845.51 Kcal / 3,534.23 KJ	Energia: 954.32 Kcal / 3,989.06 KJ	Energia: 921.12 Kcal / 3,850.28 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
		15.63 g 17.69 g 3.06 g	23.37 g 42.35 g 9.68 g	26.48 g 50.74 g 11.59 g	20.26 g 21.64 g 3.07 g	33.20 g 30.86 g 5.38 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
140.39 g			30.19 g			2.47 g			113.05 g			5.00 g			5.95 g			68.92 g			0.00 g			5.55 g			166.66 g			23.01 g			1.40 g			124.95 g			15.49 g			10.33 g			g			g			g			g			g			g		
1,(12)						1						1,15,(12)						9						9																																						
<b>Uzsonna</b>																					Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																	
																					Energia: 186.14 Kcal / 778.07 KJ						Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ						Energia: 131.00 Kcal / 547.58 KJ						Energia: 188.96 Kcal / 789.85 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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	
																					6.39 g		16.02 g		10.74 g		0.08 g		0.39 g		0.00 g		4.73 g		11.24 g		8.98 g		5.65 g		16.92 g		11.45 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		g		g		g		g		g		g	
																					Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
4.40 g		6.24 g		1.46 g		3.41 g		3.02 g		0.00 g		2.93 g		0.00 g		1.30 g		3.65 g		4.40 g		1.56 g		2.89 g		0.00 g		0.64 g		g		g		g		g		g		g																						
1						1						1						1						1																																						
<b>Tízórai</b>																					Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom																	
																					Energia: 331.74 Kcal / 1,386.67 KJ						Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ						Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ						Energia: 296.90 Kcal / 1,241.04 KJ						Energia: 315.95 Kcal / 1,320.67 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	
																					6.03 g		7.66 g		4.61 g		6.35 g		13.77 g		3.87 g		6.02 g		5.59 g		4.24 g		9.24 g		8.01 g		4.65 g		8.72 g		11.73 g		6.54 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	
58.78 g		21.42 g		0.40 g		42.28 g		17.79 g		0.29 g		43.42 g		13.39 g		0.40 g		46.13 g		8.03 g		0.83 g		43.68 g		13.39 g		1.24 g		g		g		g		g		g		g																						
1						1,4						1						1						1																																						
<b>Ebéd</b>																					Húsgaluska leves, Grízes mimen tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka						Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																	
																					Energia: 475.25 Kcal / 1,986.55 KJ						Energia: 493.65 Kcal / 2,063.46 KJ						Energia: 449.57 Kcal / 1,879.20 KJ						Energia: 531.47 Kcal / 2,221.54 KJ						Energia: 501.79 Kcal / 2,097.48 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	

(05507)  
Tej,tojás,szój  
a,olajM4-6



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8.60 g	9.84 g	1.58 g	12.16 g	22.43 g	5.01 g	14.99 g	21.82 g	5.40 g	10.51 g	11.67 g	1.60 g	17.49 g	16.35 g	2.80 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
86.81 g	20.37 g	1.26 g	59.51 g	2.63 g	2.99 g	47.19 g	0.00 g	2.30 g	94.46 g	17.20 g	0.77 g	69.88 g	6.75 g	4.47 g									
1,(12)			1			1,15,(12)			9			9											

<b>Uzsonna</b>																																									
Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																	
Energia: 234.39 Kcal / 979.75 Kj						Energia: 150.16 Kcal / 627.67 Kj						Energia: 206.83 Kcal / 864.55 Kj						Energia: 238.15 Kcal / 995.47 Kj						Energia: 190.81 Kcal / 797.59 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																		
8.73 g	8.74 g	5.42 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	7.90 g	6.35 g	4.53 g	8.56 g	9.21 g	5.92 g	5.78 g	5.53 g	4.24 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																		
30.19 g	3.12 g	0.81 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	29.45 g	0.00 g	0.73 g	30.15 g	4.40 g	0.87 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g																											
1			1			1			1			1																													

<b>(05508) Tej,tojás,szój a,olajM7-14</b>																																									
Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom																	
Energia: 356.14 Kcal / 1,488.67 Kj						Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 Kj						Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj						Energia: 332.35 Kcal / 1,389.22 Kj						Energia: 376.02 Kcal / 1,571.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																		
6.14 g	10.06 g	6.71 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	11.05 g	10.69 g	6.84 g	10.30 g	17.23 g	9.79 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																		
59.43 g	21.42 g	0.56 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	47.20 g	8.03 g	1.20 g	44.76 g	13.39 g	1.82 g																											
1			1,4			1			1			1																													



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05508) Tej,tojás,szój a,olajM7-14	Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes mimen tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémeves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																
		Energia: 576.04 Kcal / 2,407.85 KJ		Energia: 638.87 Kcal / 2,670.48 KJ		Energia: 603.44 Kcal / 2,522.38 KJ		Energia: 725.19 Kcal / 3,031.29 KJ		Energia: 661.90 Kcal / 2,766.74 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
		10.41 g	11.95 g	1.91 g	13.51 g	24.28 g	5.24 g	18.16 g	32.51 g	7.20 g	13.25 g	14.43 g	1.95 g	19.93 g	18.84 g	3.06 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.27 g	24.98 g	1.52 g	89.78 g	4.35 g	3.53 g	58.10 g	0.00 g	4.42 g	133.24 g	20.10 g	0.97 g	101.00 g	13.19 g	5.13 g								
1,(12)		1		1,15,(12)		9		9														
(05509) Tej,tojás,szój a,olajM15-18	Tízórai	Zala felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcseszege, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL																
		Energia: 280.58 Kcal / 1,172.82 KJ		Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ		Energia: 239.23 Kcal / 999.98 KJ		Energia: 283.87 Kcal / 1,186.58 KJ		Energia: 215.21 Kcal / 899.58 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
		10.32 g	12.75 g	8.10 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	9.07 g	9.16 g	6.78 g	9.86 g	13.43 g	8.70 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.21 g	4.68 g	1.17 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	30.11 g	0.00 g	1.06 g	30.82 g	4.40 g	1.25 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g								
1		1		1		1		1														



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																																		
0.80 g			12.24 g			8.86 g			1.23 g			26.03 g			7.36 g			0.97 g			9.72 g			8.40 g			7.36 g			13.09 g			9.06 g			6.37 g			22.00 g			13.00 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															
39.25 g			26.54 g			0.64 g			17.70 g			20.98 g			0.41 g			20.67 g			16.58 g			0.64 g			24.22 g			9.95 g			1.49 g			21.19 g			16.58 g			2.33 g			g			g			g			g			g			g						
1			1,4			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1												
<b>Ebéd</b>																					Húsgaluska leves, Grízes mimen tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémeves, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka						Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																					
																					Energia: 763.20 Kcal / 3,190.18 Kj						Energia: 899.78 Kcal / 3,761.08 Kj						Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj						Energia: 910.69 Kcal / 3,806.68 Kj						Energia: 892.89 Kcal / 3,732.28 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					
																					14.05 g		16.27 g		2.60 g		22.78 g		41.28 g		9.54 g		26.15 g		47.37 g		11.20 g		17.57 g		19.80 g		2.65 g		32.65 g		28.62 g		5.14 g		g		g		g		g		g		g					
																					Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát
138.39 g			30.19 g			2.03 g			107.04 g			4.80 g			4.94 g			65.52 g			0.00 g			5.25 g			162.68 g			23.00 g			1.35 g			123.49 g			15.49 g			9.32 g			g			g			g			g			g			g						
1,(12)			1			1			1,15,(12)			9			9																																																			
<b>Uzsonna</b>																					Zala felvágott, Növényi szendvicskré, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskré, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Növényi szendvicskré, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Növényi szendvicskré, Diétás pékáru BL																					
																					Energia: 186.14 Kcal / 778.07 Kj						Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj						Energia: 131.00 Kcal / 547.58 Kj						Energia: 188.96 Kcal / 789.85 Kj						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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					
																					6.39 g		16.02 g		10.74 g		0.08 g		0.39 g		0.00 g		4.73 g		11.24 g		8.98 g		5.65 g		16.92 g		11.45 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		g		g		g		g		g		g		g			
																					Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát
4.40 g			6.24 g			1.46 g			3.41 g			3.02 g			0.00 g			2.93 g			0.00 g			1.30 g			3.65 g			4.40 g			1.56 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			g			g			g			g			g									
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1															
<b>Tízórai</b>																					Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkré, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																					
																					Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj						Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 Kj						Energia: 218.30 Kcal / 912.49 Kj						Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 Kj						Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 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		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g	
																					g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g

(05510)  
TM,TO,OM,k  
ók,szój,marh,

Tízórai





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

**citr.par**

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.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										
<b>1</b>		<b>1,4</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>																					
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma					Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Fokhagymakrémeves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka					Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez					Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás										
		Energia: 824.94 Kcal / 3,448.25 KJ					Energia: 927.78 Kcal / 3,878.12 KJ					Energia: 637.85 Kcal / 2,666.21 KJ					Energia: 912.26 Kcal / 3,813.25 KJ					Energia: 921.12 Kcal / 3,850.28 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							
		16.03 g	17.89 g	3.08 g	22.41 g	42.15 g	9.55 g	29.06 g	22.20 g	4.52 g	33.45 g	25.93 g	4.12 g	33.20 g	30.86 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							
148.09 g	30.69 g	2.43 g	112.40 g	4.80 g	5.89 g	78.72 g	0.00 g	5.58 g	133.90 g	14.49 g	2.33 g	124.95 g	15.49 g	10.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
<b>1,(12)</b>		<b>1,15,(12)</b>			<b>10,15,(12)</b>			<b>9</b>																								
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Diétás péksütemény					Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka					Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL										
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ					Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ					Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ					Energia: 163.42 Kcal / 683.10 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.25 g	17.51 g	4.75 g	g	g	g	g	g	g	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							
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	1.01 g	0.00 g	0.25 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
<b>1</b>		<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>																					



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05512)</b> <b>TM,TO,OM,k</b> <b>ók,szój,marh,</b> <b>citr.par4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ	Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ	Energia: 264.13 Kcal / 1,104.06 KJ	Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ	Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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
		5.83 g 9.86 g 2.31 g	6.35 g 13.77 g 3.87 g	5.86 g 7.80 g 1.94 g	9.04 g 10.21 g 2.35 g	8.56 g 13.95 g 4.23 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	57.52 g 21.42 g 0.18 g	42.28 g 17.79 g 0.29 g	42.32 g 13.39 g 0.23 g	44.87 g 8.03 g 0.61 g	42.22 g 13.39 g 1.02 g	g g g	g g g	
	1	1,4	1	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémelev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 495.10 Kcal / 2,069.52 KJ	Energia: 489.37 Kcal / 2,045.57 KJ	Energia: 364.08 Kcal / 1,521.85 KJ	Energia: 492.52 Kcal / 2,058.73 KJ	Energia: 501.79 Kcal / 2,097.48 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
		8.84 g 9.96 g 1.59 g	11.60 g 22.33 g 4.94 g	16.77 g 12.35 g 2.55 g	16.92 g 13.68 g 2.16 g	17.49 g 16.35 g 2.80 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	
91.21 g 20.66 g 1.24 g	59.33 g 2.50 g 2.96 g	45.49 g 0.00 g 2.67 g	74.17 g 12.35 g 1.24 g	69.88 g 6.75 g 4.47 g	g g g	g g g		
1,(12)		1,15,(12)	10,15,(12)	9				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ	Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 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	
	8.53 g 10.94 g 3.12 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.70 g 8.55 g 2.23 g	8.36 g 11.41 g 3.62 g	5.76 g 18.24 g 4.79 g	g g g	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 2024.04.08. - 2024.04.14.

	28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	28.85 g	0.00 g	0.33 g							
	1			1			1			1												
<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 Kj			Energia: 298.28 Kcal / 1,246.81 Kj			Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 Kj			Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 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	
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.00 g	11.34 g	2.89 g	10.74 g	10.49 g	2.44 g	10.05 g	17.06 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	
57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	42.72 g	13.39 g	0.31 g	45.29 g	8.03 g	0.82 g	42.55 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g		
	1			1,4			1			1			1									
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás									
	Energia: 600.76 Kcal / 2,511.18 Kj			Energia: 633.74 Kcal / 2,649.03 Kj			Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 Kj			Energia: 671.79 Kcal / 2,808.08 Kj			Energia: 661.90 Kcal / 2,766.74 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	
	10.70 g	12.10 g	1.93 g	12.84 g	24.16 g	5.16 g	20.67 g	15.26 g	3.15 g	20.86 g	16.79 g	2.63 g	19.93 g	18.84 g	3.06 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	
110.74 g	25.34 g	1.49 g	89.56 g	4.20 g	3.50 g	55.25 g	0.00 g	3.54 g	107.44 g	14.06 g	1.53 g	101.00 g	13.19 g	5.13 g	g	g	g	g	g			
	1,(12)			1,15,(12)			10,15,(12)			9												
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 Kj			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj			Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 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	
	10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	5.76 g	18.24 g	4.79 g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

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





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	28.85 g	0.00 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1											

Tízórai			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 Kj			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 Kj			Energia: 204.65 Kcal / 855.44 Kj			Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj			Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 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
0.40 g	16.64 g	4.26 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.64 g	14.14 g	3.80 g	6.96 g	17.49 g	4.46 g	6.05 g	26.44 g	8.38 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
36.73 g	26.54 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	18.47 g	16.58 g	0.30 g	21.70 g	9.95 g	1.05 g	18.27 g	16.58 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g
1			1,4			1			1			1								

Ebéd			Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 798.01 Kcal / 3,335.68 Kj			Energia: 892.92 Kcal / 3,732.41 Kj			Energia: 614.21 Kcal / 2,567.40 Kj			Energia: 825.81 Kcal / 3,451.89 Kj			Energia: 892.89 Kcal / 3,732.28 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			
14.45 g	16.47 g	2.62 g	21.87 g	41.10 g	9.43 g	28.73 g	21.24 g	4.39 g	27.56 g	22.82 g	3.56 g	32.65 g	28.62 g	5.14 g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
146.09 g	30.69 g	1.99 g	106.72 g	4.60 g	4.90 g	75.32 g	0.00 g	5.28 g	125.28 g	14.49 g	2.08 g	123.49 g	15.49 g	9.32 g	g	g	g	g	g	g			
1,(12)			1,15,(12)			1,15,(12)			10,15,(12)			9											

Uzsonna			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 163.42 Kcal / 683.10 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			



(05514)  
TM,TOM,kók,  
szój,marh,cit  
r.par15-18





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.25 g	17.51 g	4.75 g	g	g	g	g	g	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
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	1.01 g	0.00 g	0.25 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1														

**(05515)  
Tej,tojás,szój  
a,parad.M**

	Tízórai						Ebéd																	
	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény sós			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika											
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 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
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.99 g	15.46 g	5.27 g	6.05 g	26.44 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
	44.18 g	31.97 g	0.20 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	37.80 g	12.46 g	1.21 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1,4			1			1			1											
	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
	Energia: 824.94 Kcal / 3,448.25 KJ			Energia: 927.78 Kcal / 3,878.12 KJ			Energia: 637.85 Kcal / 2,666.21 KJ			Energia: 912.26 Kcal / 3,813.25 KJ			Energia: 921.12 Kcal / 3,850.28 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
	16.03 g	17.89 g	3.08 g	22.41 g	42.15 g	9.55 g	29.06 g	22.20 g	4.52 g	33.45 g	25.93 g	4.12 g	33.20 g	30.86 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
	148.09 g	30.69 g	2.43 g	112.40 g	4.80 g	5.89 g	78.72 g	0.00 g	5.58 g	133.90 g	14.49 g	2.33 g	124.95 g	15.49 g	10.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1,(12)			1,15,(12)			10,15,(12)			9														



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05515)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.99 g 20.42 g 6.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4.33 g 15.64 g 4.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.25 g 21.32 g 6.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.49 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 1.88 g 6.24 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 0.41 g 0.00 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 1.13 g 4.40 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 2.89 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1		1	1	1			
<b>(05517)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M4-6	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény sós	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ	Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ	Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ	Energia: 297.60 Kcal / 1,243.97 KJ	Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.83 g 9.86 g 2.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.35 g 13.77 g 3.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.02 g 5.59 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3.96 g 14.52 g 5.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.56 g 13.95 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 57.52 g 21.42 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 42.28 g 17.79 g 0.29 g	Szénhidrát Cukor Só 43.42 g 13.39 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 29.99 g 8.50 g 1.21 g	Szénhidrát Cukor Só 42.22 g 13.39 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1,4	1		1			
<b>(05517)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M4-6	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 495.10 Kcal / 2,069.52 KJ	Energia: 489.37 Kcal / 2,045.57 KJ	Energia: 364.08 Kcal / 1,521.85 KJ	Energia: 492.52 Kcal / 2,058.73 KJ	Energia: 501.79 Kcal / 2,097.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.84 g 9.96 g 1.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.60 g 22.33 g 4.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16.77 g 12.35 g 2.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16.92 g 13.68 g 2.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17.49 g 16.35 g 2.80 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 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g				
		91.21 g	20.66 g	1.24 g	59.33 g	2.50 g	2.96 g	45.49 g	0.00 g	2.67 g	74.17 g	12.35 g	1.24 g	69.88 g	6.75 g	4.47 g										
		1,(12)			1,15,(12)			10,15,(12)			9															
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL												
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ		Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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		
	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	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
28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1		1		1		1		1		1		1														
<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény sós			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika												
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ		Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ		Energia: 297.60 Kcal / 1,243.97 KJ		Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	3.96 g	14.52 g	5.15 g	10.05 g	17.06 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	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	29.99 g	8.50 g	1.21 g	42.55 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1		1,4		1		1		1		1		1														
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma				Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás												
	Energia: 600.76 Kcal / 2,511.18 KJ		Energia: 633.74 Kcal / 2,649.03 KJ		Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ		Energia: 671.79 Kcal / 2,808.08 KJ		Energia: 661.90 Kcal / 2,766.74 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		



(05518)  
Tej,tojás,szój  
a,parad.M7-  
14



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	10.70 g	12.10 g	1.93 g	12.84 g	24.16 g	5.16 g	20.67 g	15.26 g	3.15 g	20.86 g	16.79 g	2.63 g	19.93 g	18.84 g	3.06 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	110.74 g	25.34 g	1.49 g	89.56 g	4.20 g	3.50 g	55.25 g	0.00 g	3.54 g	107.44 g	14.06 g	1.53 g	101.00 g	13.19 g	5.13 g									
	1,(12)			1,15,(12)			10,15,(12)			9														
Uzsonna	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL											
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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
	10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	6.00 g	10.33 g	8.44 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	
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g										
1				1				1				1												
Tízórai	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény sós			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika											
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 317.66 Kcal / 1,327.82 KJ			Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.97 g	14.97 g	5.21 g	6.05 g	26.44 g	8.38 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	
36.73 g	26.54 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	33.78 g	10.42 g	1.21 g	18.27 g	16.58 g	1.88 g										
1				1,4				1				1												
Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
	Energia: 798.01 Kcal / 3,335.68 KJ			Energia: 892.92 Kcal / 3,732.41 KJ			Energia: 614.21 Kcal / 2,567.40 KJ			Energia: 825.81 Kcal / 3,451.89 KJ			Energia: 892.89 Kcal / 3,732.28 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					

(05519)  
Tej,tojás,szój  
a,parad.M15-  
18



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																							
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír															
14.45 g			16.47 g	2.62 g	21.87 g			41.10 g	9.43 g	28.73 g			21.24 g	4.39 g	27.56 g			22.82 g	3.56 g	32.65 g			28.62 g	5.14 g															
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só															
146.09 g			30.69 g	1.99 g	106.72 g			4.60 g	4.90 g	75.32 g			0.00 g	5.28 g	125.28 g			14.49 g	2.08 g	123.49 g			15.49 g	9.32 g															
1,(12)					1,15,(12)					10,15,(12)					9																								
<b>Uzsonna</b>					Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Diétás péksütemény					Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL														
					Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ					Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ					Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ					Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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										
					5.99 g			20.42 g	6.14 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	4.33 g			15.64 g	4.38 g	5.25 g			21.32 g	6.85 g	0.49 g			9.60 g	8.40 g										
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
1.88 g			6.24 g	1.02 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	0.41 g			0.00 g	0.86 g	1.13 g			4.40 g	1.12 g	2.89 g			0.00 g	0.64 g															
1					1					1					1																								
<b>Tízórai</b>					Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél														
					Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ					Energia: 172.02 Kcal / 719.04 KJ					Energia: 180.30 Kcal / 753.65 KJ					Energia: 232.87 Kcal / 973.40 KJ					Energia: 343.71 Kcal / 1,436.71 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										
					0.18 g			16.86 g	4.15 g	3.87 g			7.60 g	2.38 g	0.58 g			9.62 g	8.40 g	0.58 g			13.15 g	8.75 g	5.66 g			26.34 g	8.38 g										
					Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
24.04 g			11.99 g	0.20 g	21.83 g			24.38 g	0.54 g	23.00 g			19.98 g	0.64 g	27.16 g			11.99 g	0.64 g	20.60 g			19.98 g	1.88 g															
1					1					1					1																								
<b>Ebéd</b>					Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Szőlő					Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Céklasaláta					Gulyásleves, Burgonyás tészta					Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás														

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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Energia: 776.25 Kcal / 3,244.73 KJ			Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 KJ			Energia: 683.40 Kcal / 2,856.61 KJ			Energia: 794.64 Kcal / 3,321.60 KJ			Energia: 889.88 Kcal / 3,719.70 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
15.86 g	17.58 g	3.08 g	23.06 g	42.20 g	9.54 g	30.30 g	27.78 g	4.70 g	21.29 g	20.73 g	3.48 g	33.58 g	30.82 g	5.42 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
136.74 g	14.49 g	2.42 g	105.82 g	4.32 g	5.94 g	75.92 g	0.00 g	5.03 g	127.74 g	5.00 g	2.32 g	116.92 g	15.00 g	10.32 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1,9			1,9			1,9								

<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL								
	Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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
	5.64 g	20.40 g	6.13 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.96 g	0.00 g	1.00 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

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

<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 KJ			Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ			Energia: 279.07 Kcal / 1,166.51 KJ			Energia: 326.72 Kcal / 1,365.69 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
	5.64 g	9.65 g	2.17 g	7.67 g	4.55 g	1.38 g	5.82 g	5.54 g	4.24 g	5.84 g	7.80 g	4.47 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.64 g	17.79 g	0.36 g	42.87 g	13.39 g	0.40 g	45.59 g	8.03 g	0.40 g	41.67 g	13.39 g	1.02 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05522)</b> TMTOkuk,par, csir,hal,alm, cm,kör4-6	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Szőlő	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 452.73 Kcal / 1,892.41 KJ	Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 KJ	Energia: 385.11 Kcal / 1,609.76 KJ	Energia: 438.14 Kcal / 1,831.43 KJ	Energia: 482.96 Kcal / 2,018.77 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
		8.51 g 9.53 g 1.59 g	12.02 g 22.37 g 4.93 g	17.32 g 15.14 g 2.64 g	11.21 g 11.18 g 1.84 g	17.59 g 16.30 g 2.82 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
82.09 g 12.56 g 1.22 g	55.88 g 2.26 g 2.99 g	43.76 g 0.00 g 2.51 g	71.51 g 2.85 g 1.31 g	65.23 g 6.46 g 4.46 g	g g g	g g g		
1	1	1,9	1,9					
<b>(05523)</b> TMTkuk,par, csir,hal,alm,c m,kör7-14	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 246.72 Kcal / 1,031.29 KJ	Energia: 185.46 Kcal / 775.22 KJ	Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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
		8.35 g 10.93 g 3.11 g	5.96 g 0.99 g 0.10 g	7.70 g 8.55 g 2.23 g	8.36 g 11.41 g 3.62 g	6.00 g 10.33 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
28.45 g 0.00 g 0.58 g	37.93 g 5.40 g 0.08 g	28.19 g 0.00 g 0.51 g	28.89 g 4.40 g 0.65 g	30.73 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05523)</b> TMTkuk,par, csir,hal,alm,c m,kör7-14	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 264.75 Kcal / 1,106.66 KJ	Energia: 269.63 Kcal / 1,127.05 KJ	Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ	Energia: 360.41 Kcal / 1,506.51 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	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																						
	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.53 g	6.44 g	1.90 g	5.94 g	7.94 g	6.34 g	5.95 g	10.20 g	6.57 g	9.74 g	16.98 g	5.38 g	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	
	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.86 g	17.79 g	0.49 g	43.55 g	13.39 g	0.56 g	46.24 g	8.03 g	0.56 g	41.73 g	13.39 g	1.44 g							
	1			1			1			1			1									
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Szőlő			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Cékla-saláta			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás									
	Energia: 547.16 Kcal / 2,287.13 Kj			Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72 Kj			Energia: 473.18 Kcal / 1,977.89 Kj			Energia: 540.92 Kcal / 2,261.05 Kj			Energia: 643.28 Kcal / 2,688.91 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	
	10.39 g	11.70 g	1.93 g	13.33 g	24.20 g	5.15 g	21.41 g	18.61 g	3.26 g	13.66 g	13.73 g	2.24 g	20.33 g	18.85 g	3.10 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	
98.70 g	13.19 g	1.47 g	85.43 g	3.91 g	3.53 g	53.57 g	0.00 g	3.21 g	88.64 g	3.55 g	1.62 g	95.95 g	12.90 g	5.12 g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1,9			1,9			1,9										
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 267.31 Kcal / 1,117.36 Kj			Energia: 207.19 Kcal / 866.05 Kj			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 Kj			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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	
	9.73 g	12.53 g	3.69 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	6.00 g	10.33 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	
28.59 g	0.00 g	0.78 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1			1										
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 232.50 Kcal / 971.85 Kj			Energia: 158.37 Kcal / 661.99 Kj			Energia: 166.65 Kcal / 696.60 Kj			Energia: 211.56 Kcal / 884.32 Kj			Energia: 330.06 Kcal / 1,379.65			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			

(05524) TMTkuk,par, csir,hal,almc

Tízórai



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

m,kör15-18

		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		
		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			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		
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Szőlő	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás																										
	Energia: 749.32 Kcal / 3,132.16 Kj	Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 Kj			Energia: 654.15 Kcal / 2,734.35 Kj			Energia: 752.31 Kcal / 3,144.66 Kj			Energia: 861.65 Kcal / 3,601.70 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv							
	14.28 g 16.16 g 2.62 g	22.53 g 41.16 g 9.41 g	29.86 g 25.71 g 4.54 g	18.65 g 18.92 g 3.07 g	33.03 g 28.58 g 5.18 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	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	1,9			1,9			1,9			1,9																										
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																										
	Energia: 211.01 Kcal / 882.02 Kj	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv							
	5.64 g 20.40 g 6.13 g	0.84 g 0.52 g 0.11 g	4.33 g 15.64 g 4.38 g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	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																										



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05525) Tej,toj,alm,N olaj,borsó,cit ,hiszt</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: 139.13 Kcal / 581.56 KJ	Energia: 180.30 Kcal / 753.65 KJ	Energia: 187.82 Kcal / 785.09 KJ	Energia: 314.22 Kcal / 1,313.44 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
		0.49 g 9.60 g 8.40 g	4.49 g 4.06 g 2.68 g	0.58 g 9.62 g 8.40 g	0.49 g 10.29 g 8.40 g	6.06 g 21.94 g 12.98 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	
	22.87 g 19.98 g 0.64 g	21.09 g 19.98 g 0.82 g	23.00 g 19.98 g 0.64 g	23.47 g 19.98 g 0.64 g	23.12 g 19.98 g 2.32 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Körte	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Puszta-pörkölt burgonyával, Céklasaláta	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 775.11 Kcal / 3,239.96 KJ	Energia: 927.78 Kcal / 3,878.12 KJ	Energia: 695.47 Kcal / 2,907.06 KJ	Energia: 794.64 Kcal / 3,321.60 KJ	Energia: 921.12 Kcal / 3,850.28 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
		15.86 g 17.73 g 3.08 g	22.41 g 42.15 g 9.55 g	30.35 g 27.37 g 5.05 g	21.29 g 20.73 g 3.48 g	33.20 g 30.86 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	
136.64 g 14.49 g 2.42 g	112.40 g 4.80 g 5.89 g	80.76 g 0.11 g 5.03 g	127.74 g 5.00 g 2.32 g	124.95 g 15.49 g 10.33 g	g g g	g g g		
1	9	9	9	9				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 181.52 Kcal / 758.75 KJ	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ	Energia: 185.29 Kcal / 774.51 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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	
	6.04 g 16.00 g 10.73 g	0.84 g 0.52 g 0.11 g	7.29 g 10.72 g 8.77 g	5.34 g 16.90 g 11.15 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g	





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.48 g	0.00 g	1.44 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	4.57 g	0.00 g	1.49 g	3.10 g	0.00 g	1.55 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

### Tízórai

	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél																
	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ	Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 KJ	Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ	Energia: 248.89 Kcal / 1,040.36 KJ	Energia: 311.98 Kcal / 1,304.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ															
	Fehérje 5.78 g	Zsír 5.53 g	T.Zsír 4.24 g	Fehérje 9.95 g	Zsír 4.78 g	T.Zsír 2.72 g	Fehérje 5.82 g	Zsír 5.54 g	T.Zsír 4.24 g	Fehérje 5.78 g	Zsír 5.88 g	T.Zsír 4.24 g	Fehérje 8.56 g	Zsír 11.70 g	T.Zsír 6.53 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g
	Szénhidrát 42.82 g	Cukor 13.39 g	Só 0.40 g	Szénhidrát 42.26 g	Cukor 13.39 g	Só 0.90 g	Szénhidrát 42.87 g	Cukor 13.39 g	Só 0.40 g	Szénhidrát 43.12 g	Cukor 13.39 g	Só 0.40 g	Szénhidrát 42.93 g	Cukor 13.39 g	Só 1.24 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
	1			1			1			1			1								

### Ebéd

	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Körte	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Céklasaláta	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																
	Energia: 483.84 Kcal / 2,022.45 KJ	Energia: 489.36 Kcal / 2,045.52 KJ	Energia: 381.75 Kcal / 1,595.72 KJ	Energia: 438.13 Kcal / 1,831.38 KJ	Energia: 501.79 Kcal / 2,097.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ															
	Fehérje 8.75 g	Zsír 9.80 g	T.Zsír 1.59 g	Fehérje 11.59 g	Zsír 22.32 g	T.Zsír 4.94 g	Fehérje 16.97 g	Zsír 14.90 g	T.Zsír 2.80 g	Fehérje 11.21 g	Zsír 11.18 g	T.Zsír 1.84 g	Fehérje 17.48 g	Zsír 16.35 g	T.Zsír 2.80 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g
	Szénhidrát 89.23 g	Cukor 12.56 g	Só 1.23 g	Szénhidrát 59.31 g	Cukor 2.50 g	Só 2.96 g	Szénhidrát 44.35 g	Cukor 0.06 g	Só 2.50 g	Szénhidrát 71.50 g	Cukor 2.85 g	Só 1.30 g	Szénhidrát 69.88 g	Cukor 6.74 g	Só 4.47 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
	1			9			9			9											

### Uzsonna

	Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																
	Energia: 231.98 Kcal / 969.68 KJ	Energia: 185.46 Kcal / 775.22 KJ	Energia: 212.92 Kcal / 890.01 KJ	Energia: 233.86 Kcal / 977.53 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ															
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

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





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

8.55 g	8.73 g	5.41 g	5.95 g	0.99 g	0.09 g	9.18 g	6.09 g	4.42 g	8.20 g	9.18 g	5.62 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	6.00 g	10.33 g	8.44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.71 g	0.00 g	0.80 g	37.93 g	5.39 g	0.08 g	30.27 g	0.00 g	0.83 g	29.52 g	0.00 g	0.86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
												30.73 g	0.00 g	0.72 g						
1			1			1			1			1								

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

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 Kj			Energia: 252.86 Kcal / 1,056.95 Kj			Energia: 269.63 Kcal / 1,127.05 Kj			Energia: 273.29 Kcal / 1,142.35 Kj			Energia: 370.07 Kcal / 1,546.89 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
5.89 g	7.93 g	6.34 g	9.96 g	4.78 g	2.72 g	5.94 g	7.94 g	6.34 g	5.89 g	8.28 g	6.34 g	10.05 g	17.18 g	9.78 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
43.47 g	13.39 g	0.56 g	42.29 g	13.39 g	0.90 g	43.55 g	13.39 g	0.56 g	43.77 g	13.39 g	0.56 g	43.64 g	13.39 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

Ebéd

Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Körte			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás								
Energia: 570.21 Kcal / 2,383.48 Kj			Energia: 633.72 Kcal / 2,648.95 Kj			Energia: 470.08 Kcal / 1,964.93 Kj			Energia: 540.91 Kcal / 2,261.00 Kj			Energia: 661.89 Kcal / 2,766.70 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
10.57 g	11.94 g	1.93 g	12.82 g	24.14 g	5.15 g	21.04 g	18.30 g	3.45 g	13.66 g	13.72 g	2.24 g	19.92 g	18.83 g	3.05 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
104.03 g	13.19 g	1.48 g	89.54 g	4.20 g	3.49 g	54.38 g	0.07 g	3.20 g	88.63 g	3.55 g	1.62 g	101.00 g	13.19 g	5.13 g	g	g	g	g	g	g
1						9						9								



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05528)</b> Tej,toj,alm,N olaj,borsó,ci, his7-14	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 276.97 Kcal / 1,157.73 KJ	Energia: 207.18 Kcal / 866.01 KJ	Energia: 248.37 Kcal / 1,038.19 KJ	Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 10.04 g 12.73 g 8.09 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.15 g 1.12 g 0.12 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.99 g 8.77 g 6.61 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.51 g 13.40 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.00 g 10.33 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 30.50 g 0.00 g 1.16 g	Szénhidrát Cukor Só 42.83 g 8.09 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 31.34 g 0.00 g 1.20 g	Szénhidrát Cukor Só 30.22 g 0.00 g 1.24 g	Szénhidrát Cukor Só 30.73 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
<b>(05529)</b> Tej,toj,al,Nol aj,borsó,ci,hi s15-18	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 165.62 Kcal / 692.29 KJ	Energia: 125.48 Kcal / 524.51 KJ	Energia: 166.65 Kcal / 696.60 KJ	Energia: 174.17 Kcal / 728.03 KJ	Energia: 300.57 Kcal / 1,256.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 0.49 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4.49 g 4.06 g 2.68 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.58 g 9.62 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.49 g 10.29 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.06 g 21.94 g 12.98 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 19.47 g 16.58 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 17.69 g 16.58 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só 19.60 g 16.58 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 20.07 g 16.58 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 19.72 g 16.58 g 2.32 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Körte	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 748.18 Kcal / 3,127.39 KJ	Energia: 892.91 Kcal / 3,732.36 KJ	Energia: 665.71 Kcal / 2,782.67 KJ	Energia: 752.31 Kcal / 3,144.66 KJ	Energia: 892.89 Kcal / 3,732.28 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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																					
	14.28 g	16.31 g	2.62 g	21.86 g	41.09 g	9.43 g	29.96 g	25.42 g	4.82 g	18.65 g	18.92 g	3.07 g	32.65 g	28.62 g	5.14 g	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
	134.64 g	14.49 g	1.98 g	106.71 g	4.60 g	4.89 g	78.16 g	0.10 g	4.61 g	123.99 g	5.00 g	2.28 g	123.49 g	15.49 g	9.32 g						
	1			9						9											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 181.52 Kcal / 758.75 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ			Energia: 185.29 Kcal / 774.51 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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
	6.04 g	16.00 g	10.73 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	7.29 g	10.72 g	8.77 g	5.34 g	16.90 g	11.15 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.48 g	0.00 g	1.44 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	4.57 g	0.00 g	1.49 g	3.10 g	0.00 g	1.55 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									
<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom								
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 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
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.18 g	31.97 g	0.20 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.07 g	19.98 g	1.89 g	g	g	g	g	g	g	
1			1,4			1			1			1									
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								

(05530)  
TM,TO,szój,  
mogyM





### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Energia: 824.94 Kcal / 3,448.25 KJ			Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 KJ			Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66 KJ			Energia: 908.79 Kcal / 3,798.74 KJ			Energia: 921.61 Kcal / 3,852.33 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.03 g	17.89 g	3.08 g	23.06 g	42.20 g	9.54 g	29.96 g	34.44 g	5.89 g	33.79 g	25.91 g	4.30 g	33.89 g	31.00 g	5.44 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
		148.09 g	30.69 g	2.43 g	105.82 g	4.32 g	5.94 g	77.26 g	0.00 g	5.58 g	132.73 g	14.49 g	2.29 g	124.01 g	15.49 g	10.33 g									
		1,(12)			1			1,15,(12)			1,15			1,9											
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsaprek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL											
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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
		5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g									
		1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g									
		1			1			1			1			1											
<b>(05532) TM,TO,soja, mogyM4-6</b>		Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom											
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.52 g	13.93 g	4.24 g									
		57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.42 g	13.39 g	1.02 g									
		1			1,4			1			1			1											





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05532)</b> TM,TO,szója, mogyM4-6	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás													
		Energia: 495.10 Kcal / 2,069.52 KJ		Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 KJ		Energia: 418.32 Kcal / 1,748.58 KJ		Energia: 490.79 Kcal / 2,051.50 KJ		Energia: 502.00 Kcal / 2,098.36 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
		8.84 g	9.96 g	1.59 g	12.02 g	22.37 g	4.93 g	17.22 g	18.47 g	3.23 g	17.09 g	13.67 g	2.25 g	17.78 g	16.41 g	2.83 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.21 g	20.66 g	1.24 g	55.88 g	2.26 g	2.99 g	44.76 g	0.00 g	2.67 g	73.59 g	12.35 g	1.22 g	69.48 g	6.75 g	4.47 g	g	g	g		
1,(12)		1		1,15,(12)		1,15		1,9											
<b>(05533)</b> TM,TO,szója, mogyM7-14	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL													
		Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ		Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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
		8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g		
1		1		1		1		1											
<b>(05533)</b> TM,TO,szója, mogyM7-14	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom													
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ		Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
g			g			g			g			g			g			g			g			g											
5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	9.99 g	17.03 g	5.39 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.85 g	13.39 g	1.44 g																					
1			1,4			1			1			1																							
<b>Ebéd</b>						Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémeves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás					
Energia: 600.76 Kcal / 2,511.18 Kj						Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72 Kj						Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 Kj						Energia: 669.70 Kcal / 2,799.35 Kj						Energia: 662.32 Kcal / 2,768.50 Kj											
Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
10.70 g		12.10 g		1.93 g		13.33 g		24.20 g		5.15 g		21.21 g		22.60 g		3.97 g		21.07 g		16.78 g		2.73 g		20.52 g		18.96 g		3.11 g							
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
110.74 g		25.34 g		1.49 g		85.43 g		3.91 g		3.53 g		54.37 g		0.00 g		3.54 g		106.74 g		14.06 g		1.51 g		100.20 g		13.19 g		5.13 g							
1,(12)						1						1,15,(12)						1,15						1,9											
<b>Uzsonna</b>						Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					
Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 229.57 Kcal / 959.60 Kj						Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj						Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj											
Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
10.01 g		12.55 g		3.70 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		8.76 g		8.96 g		2.38 g		9.55 g		13.23 g		4.30 g		6.00 g		10.33 g		8.44 g							
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
29.30 g		4.68 g		0.79 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		28.20 g		0.00 g		0.68 g		28.91 g		4.40 g		0.87 g		30.73 g		0.00 g		0.72 g							
1						1						1						1																	
<b>Tízórai</b>						Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tönhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika						Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom					
Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71						Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78						Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj						Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83						Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96											

(05534)  
TM,TO,szója,  
mogyM15-18



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Kj						Kj						Kj						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							
	0.40 g		16.64 g		4.26 g		1.23 g		26.03 g		7.36 g		0.97 g		9.72 g		8.40 g		1.57 g		14.27 g		1.19 g		5.97 g		26.40 g		8.40 g	
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		
36.73 g		26.54 g		0.20 g		17.70 g		20.98 g		0.41 g		20.67 g		16.58 g		0.64 g		51.45 g		28.85 g		0.30 g		18.67 g		16.58 g		1.89 g		
1						1,4						1						1												
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémev es, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás					
	Energia: 798.01 Kcal / 3,335.68 Kj						Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 Kj						Energia: 700.99 Kcal / 2,930.14 Kj						Energia: 823.03 Kcal / 3,440.27 Kj						Energia: 893.38 Kcal / 3,734.33 Kj					
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
	14.45 g		16.47 g		2.62 g		22.53 g		41.16 g		9.41 g		29.45 g		31.04 g		5.49 g		27.83 g		22.81 g		3.70 g		33.34 g		28.76 g		5.20 g	
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
146.09 g		30.69 g		1.99 g		101.22 g		4.22 g		4.94 g		74.15 g		0.00 g		5.28 g		124.34 g		14.49 g		2.05 g		122.55 g		15.49 g		9.32 g		
1,(12)						1						1,15,(12)						1,15						1,9						
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj					
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
	5.99 g		20.42 g		6.14 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		4.33 g		15.64 g		4.38 g		5.25 g		21.32 g		6.85 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g	
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
1.88 g		6.24 g		1.02 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		0.41 g		0.00 g		0.86 g		1.13 g		4.40 g		1.12 g		2.89 g		0.00 g		0.64 g		
1						1						1						1												



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05540) TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény sós	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 309.31 Kcal / 1,292.92 KJ	Energia: 321.65 Kcal / 1,344.50 KJ	Energia: 180.30 Kcal / 753.65 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 314.22 Kcal / 1,313.44 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
		0.86 g 12.78 g 8.95 g	0.92 g 26.01 g 7.06 g	0.58 g 9.62 g 8.40 g	3.90 g 12.60 g 4.92 g	6.06 g 21.94 g 12.98 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	
	46.70 g 31.97 g 0.64 g	20.55 g 19.98 g 0.40 g	23.00 g 19.98 g 0.64 g	34.11 g 20.45 g 1.21 g	23.12 g 19.98 g 2.32 g	g g g	g g g	
	1	1,4	1		1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 747.80 Kcal / 3,125.80 KJ	Energia: 927.78 Kcal / 3,878.12 KJ	Energia: 685.90 Kcal / 2,867.06 KJ	Energia: 794.64 Kcal / 3,321.60 KJ	Energia: 921.12 Kcal / 3,850.28 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
		15.86 g 17.88 g 3.08 g	22.41 g 42.15 g 9.55 g	30.03 g 27.13 g 5.01 g	21.29 g 20.73 g 3.48 g	33.20 g 30.86 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	
129.14 g 14.49 g 2.43 g	112.40 g 4.80 g 5.89 g	77.99 g 0.05 g 5.03 g	127.74 g 5.00 g 2.32 g	124.95 g 15.49 g 10.33 g	g g g	g g g		
1		1,9		9				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 181.52 Kcal / 758.75 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ	Energia: 185.29 Kcal / 774.51 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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	
	6.04 g 16.00 g 10.73 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.29 g 10.72 g 8.77 g	5.34 g 16.90 g 11.15 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.48 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.57 g	0.00 g	1.49 g	3.10 g	0.00 g	1.55 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1											

Tízórai

Kakaó rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény sós			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
Energia: 331.74 Kcal / 1,386.67 KJ			Energia: 315.70 Kcal / 1,319.63 KJ			Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ			Energia: 267.42 Kcal / 1,117.82 KJ			Energia: 311.98 Kcal / 1,304.08 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
6.03 g	7.66 g	4.61 g	5.99 g	13.74 g	3.57 g	5.82 g	5.54 g	4.24 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	8.56 g	11.70 g	6.53 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
58.78 g	21.42 g	0.40 g	41.65 g	13.39 g	0.28 g	42.87 g	13.39 g	0.40 g	27.52 g	13.86 g	1.21 g	42.93 g	13.39 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g
1			1,4			1			1											

Ebéd

Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Pusztafőzelék burgonyával, Cékla saláta			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás								
Energia: 456.53 Kcal / 1,908.30 KJ			Energia: 489.37 Kcal / 2,045.57 KJ			Energia: 386.36 Kcal / 1,614.98 KJ			Energia: 438.14 Kcal / 1,831.43 KJ			Energia: 501.79 Kcal / 2,097.48 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
8.75 g	9.95 g	1.59 g	11.60 g	22.33 g	4.94 g	17.19 g	14.82 g	2.79 g	11.21 g	11.18 g	1.84 g	17.49 g	16.35 g	2.80 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
81.73 g	12.56 g	1.24 g	59.33 g	2.50 g	2.96 g	44.80 g	0.03 g	2.51 g	71.51 g	2.85 g	1.31 g	69.88 g	6.75 g	4.47 g	g	g	g	g	g	g
1						1,9						9								

Uzsonna

Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
Energia: 231.98 Kcal / 969.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 212.92 Kcal / 890.01 KJ			Energia: 233.86 Kcal / 977.53 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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



(05542)  
TOM, marg, O  
M, hüv, cm, his  
zt4-6



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	8.55 g	8.73 g	5.41 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9.18 g	6.09 g	4.42 g	8.20 g	9.18 g	5.62 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
	Szénhidrát	Cukor	Só	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	6.00 g	10.33 g	8.44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	29.71 g	0.00 g	0.80 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30.27 g	0.00 g	0.83 g	29.52 g	0.00 g	0.86 g	Szénhidrát	Cukor	Só							
				31.80 g	18.90 g	0.30 g							30.73 g	0.00 g	0.72 g							
1							1							1								

(05543)  
TOM,marg,O  
M,hüv,cm,his  
zt7-14

<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény sós			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél																														
	Energia: 356.14 Kcal / 1,488.67 KJ						Energia: 375.64 Kcal / 1,570.18 KJ						Energia: 269.63 Kcal / 1,127.05 KJ						Energia: 267.42 Kcal / 1,117.82 KJ						Energia: 370.07 Kcal / 1,546.89 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
	6.14 g	10.06 g	6.71 g	6.20 g	20.23 g	5.34 g	5.94 g	7.94 g	6.34 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	10.05 g	17.18 g	9.78 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										
	59.43 g	21.42 g	0.56 g	41.71 g	13.39 g	0.38 g	43.55 g	13.39 g	0.56 g	27.52 g	13.86 g	1.21 g	43.64 g	13.39 g	1.82 g																												
	1							1,4							1							1																					
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás																													
		Energia: 542.90 Kcal / 2,269.32 KJ						Energia: 633.74 Kcal / 2,649.03 KJ						Energia: 474.68 Kcal / 1,984.16 KJ						Energia: 540.92 Kcal / 2,261.05 KJ						Energia: 661.90 Kcal / 2,766.74 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv									
10.57 g		12.09 g	1.93 g	12.84 g	24.16 g	5.16 g	21.25 g	18.22 g	3.44 g	13.66 g	13.73 g	2.24 g	19.93 g	18.84 g	3.06 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										
96.53 g		13.19 g	1.49 g	89.56 g	4.20 g	3.50 g	54.81 g	0.03 g	3.21 g	88.64 g	3.55 g	1.62 g	101.00 g	13.19 g	5.13 g																												
1								1,9							9																												



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05543)</b> TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt7-14	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 276.97 Kcal / 1,157.73 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 248.37 Kcal / 1,038.19 KJ	Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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
		10.04 g 12.73 g 8.09 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	10.99 g 8.77 g 6.61 g	9.51 g 13.40 g 8.40 g	6.00 g 10.33 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
30.50 g 0.00 g 1.16 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	31.34 g 0.00 g 1.20 g	30.22 g 0.00 g 1.24 g	30.73 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05544)</b> TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt15-18	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény sós	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 273.55 Kcal / 1,143.44 KJ	Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ	Energia: 166.65 Kcal / 696.60 KJ	Energia: 280.27 Kcal / 1,171.53 KJ	Energia: 300.57 Kcal / 1,256.38 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
		0.80 g 12.24 g 8.86 g	0.92 g 26.01 g 7.06 g	0.58 g 9.62 g 8.40 g	3.90 g 12.60 g 4.92 g	6.06 g 21.94 g 12.98 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
39.25 g 26.54 g 0.64 g	17.15 g 16.58 g 0.40 g	19.60 g 16.58 g 0.64 g	30.71 g 17.05 g 1.21 g	19.72 g 16.58 g 2.32 g	g g g	g g g		
1	1,4	1	1	1				
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás			
		Energia: 720.87 Kcal / 3,013.24 KJ	Energia: 892.92 Kcal / 3,732.41 KJ	Energia: 656.15 Kcal / 2,742.71 KJ	Energia: 752.31 Kcal / 3,144.66 KJ	Energia: 892.89 Kcal / 3,732.28 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
					g g g	g g g		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

14.28 g	16.46 g	2.62 g	21.87 g	41.10 g	9.43 g	29.64 g	25.19 g	4.79 g	18.65 g	18.92 g	3.07 g	32.65 g	28.62 g	5.14 g	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
127.14 g	14.49 g	1.99 g	106.72 g	4.60 g	4.90 g	75.40 g	0.04 g	4.61 g	123.99 g	5.00 g	2.28 g	123.49 g	15.49 g	9.32 g						
1			1,9						9											

<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 181.52 Kcal / 758.75 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ	Energia: 185.29 Kcal / 774.51 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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
	6.04 g 16.00 g 10.73 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.29 g 10.72 g 8.77 g	5.34 g 16.90 g 11.15 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
3.48 g 0.00 g 1.44 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	4.57 g 0.00 g 1.49 g	3.10 g 0.00 g 1.55 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	g g g	g g g	
1	1	1	1	1			

<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ	Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 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
	0.46 g 17.18 g 4.35 g	1.23 g 26.03 g 7.36 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	1.59 g 14.76 g 1.25 g	5.97 g 26.40 g 8.40 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44.18 g 31.97 g 0.20 g	21.10 g 24.38 g 0.41 g	24.07 g 19.98 g 0.64 g	55.47 g 30.89 g 0.30 g	22.07 g 19.98 g 1.89 g	g g g	g g g	
1	1,4	1	1	1			

<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Köles, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		

(05560) TTOM, narans,marha,szója,burgM





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Energia: 824.94 Kcal / 3,448.25 KJ			Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 KJ			Energia: 974.12 Kcal / 4,071.82 KJ			Energia: 908.79 Kcal / 3,798.74 KJ			Energia: 921.61 Kcal / 3,852.33 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
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	16.03 g	17.89 g	3.08 g	23.06 g	42.20 g	9.54 g	34.58 g	52.24 g	8.67 g	33.79 g	25.91 g	4.30 g	33.89 g	31.00 g	5.44 g	g	g	g	g	g	g
		148.09 g	30.69 g	2.43 g	105.82 g	4.32 g	5.94 g	90.20 g	0.00 g	6.17 g	132.73 g	14.49 g	2.29 g	124.01 g	15.49 g	10.33 g	g	g	g	g	g	g
		1,(12)		1				1,15,(12)		1,15			1,9									
<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
		1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g
		1						1		1			1									
<b>(05562) TTOM, narans,marha,szója,burg M4-6</b>	Herba tea citromlé nélkül, Tönhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	6.35 g	13.77 g	3.87 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.52 g	13.93 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.42 g	13.39 g	1.02 g	g	g	g	g	g	g
		1		1,4			1						1									



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05562)</b> TTOM, narans,marh a,szója,burg M4-6	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlév es, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Köles , Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 495.10 Kcal / 2,069.52 KJ	Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 KJ	Energia: 697.99 Kcal / 2,917.60 KJ	Energia: 490.79 Kcal / 2,051.50 KJ	Energia: 502.00 Kcal / 2,098.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.84 g 9.96 g 1.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.02 g 22.37 g 4.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21.99 g 32.55 g 5.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.09 g 13.67 g 2.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.78 g 16.41 g 2.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 91.21 g 20.66 g 1.24 g	Szénhidrát Cukor Só 55.88 g 2.26 g 2.99 g	Szénhidrát Cukor Só 78.39 g 0.00 g 3.83 g	Szénhidrát Cukor Só 73.59 g 12.35 g 1.22 g	Szénhidrát Cukor Só 69.48 g 6.75 g 4.47 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,(12)	1	1,15,(12)	1,15	1,9		
<b>(05563)</b> TTOM, narans,marh a,szója,burg M7-14	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.53 g 10.94 g 3.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.70 g 8.55 g 2.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.36 g 11.41 g 3.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.00 g 10.33 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 28.93 g 3.12 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 28.19 g 0.00 g 0.51 g	Szénhidrát Cukor Só 28.89 g 4.40 g 0.65 g	Szénhidrát Cukor Só 30.73 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
<b>(05563)</b> TTOM, narans,marh a,szója,burg M7-14	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ	Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ	Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
g			g			g			g			g			g			g			g			g																				
5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	9.99 g	17.03 g	5.39 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.85 g	13.39 g	1.44 g																														
1			1,4			1			1			1																																
<b>Ebéd</b>						Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Köles, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás														
Energia: 600.76 Kcal / 2,511.18 Kj						Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72 Kj						Energia: 754.32 Kcal / 3,153.06 Kj						Energia: 669.70 Kcal / 2,799.35 Kj						Energia: 662.32 Kcal / 2,768.50 Kj																				
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
10.70 g			12.10 g			1.93 g			13.33 g			24.20 g			5.15 g			24.56 g			36.49 g			5.99 g			21.07 g			16.78 g			2.73 g			20.52 g			18.96 g			3.11 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
110.74 g			25.34 g			1.49 g			85.43 g			3.91 g			3.53 g			80.96 g			0.00 g			4.49 g			106.74 g			14.06 g			1.51 g			100.20 g			13.19 g			5.13 g		
1,(12)						1						1,15,(12)						1,15						1,9																				
<b>Uzsonna</b>						Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL														
Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 229.57 Kcal / 959.60 Kj						Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj						Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj																				
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
10.01 g			12.55 g			3.70 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			8.76 g			8.96 g			2.38 g			9.55 g			13.23 g			4.30 g			6.00 g			10.33 g			8.44 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
29.30 g			4.68 g			0.79 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			28.20 g			0.00 g			0.68 g			28.91 g			4.40 g			0.87 g			30.73 g			0.00 g			0.72 g		
1						1						1						1																										
<b>Tízórai</b>						Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika						Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom														
Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71						Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78						Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj						Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83						Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96																				

(05564)  
TTOM,  
narans,marh  
a,szója,burg1





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

5-18

	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
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g	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
	36.73 g	26.54 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.67 g	16.58 g	1.89 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1		1,4			1			1															
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémev es, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Köles , Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
	Energia: 798.01 Kcal / 3,335.68 Kj			Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 Kj			Energia: 928.78 Kcal / 3,882.30 Kj			Energia: 823.03 Kcal / 3,440.27 Kj			Energia: 893.38 Kcal / 3,734.33 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
	14.45 g	16.47 g	2.62 g	22.53 g	41.16 g	9.41 g	34.07 g	48.84 g	8.27 g	27.83 g	22.81 g	3.70 g	33.34 g	28.76 g	5.20 g	g	g	g	g	g	g	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
146.09 g	30.69 g	1.99 g	101.22 g	4.22 g	4.94 g	87.09 g	0.00 g	5.87 g	124.34 g	14.49 g	2.05 g	122.55 g	15.49 g	9.32 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,(12)		1			1,15,(12)			1,15			1,9												
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL											
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g	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
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1					1			1			1												



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05575) Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 KJ	Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 349.83 Kcal / 1,462.29 KJ	Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 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
		6.89 g 15.12 g 4.17 g	1.23 g 26.03 g 7.36 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	10.57 g 24.64 g 10.57 g	5.97 g 26.40 g 8.40 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	22.03 g 19.98 g 1.05 g	21.10 g 24.38 g 0.41 g	24.07 g 19.98 g 0.64 g	21.03 g 19.98 g 1.00 g	22.07 g 19.98 g 1.89 g	g g g	g g g	
	1	1,4	1	1,7	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Köles, Meggy mártás		
		Energia: 824.94 Kcal / 3,448.25 KJ	Energia: 927.78 Kcal / 3,878.12 KJ	Energia: 637.85 Kcal / 2,666.21 KJ	Energia: 912.26 Kcal / 3,813.25 KJ	Energia: 941.55 Kcal / 3,935.68 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
		16.03 g 17.89 g 3.08 g	22.41 g 42.15 g 9.55 g	29.06 g 22.20 g 4.52 g	33.45 g 25.93 g 4.12 g	34.95 g 34.11 g 6.23 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
148.09 g 30.69 g 2.43 g	112.40 g 4.80 g 5.89 g	78.72 g 0.00 g 5.58 g	133.90 g 14.49 g 2.33 g	120.95 g 15.49 g 10.32 g	g g g	g g g		
1,(12)		1,15,(12)	10,15,(12)	9				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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	
	5.99 g 20.42 g 6.14 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	4.33 g 15.64 g 4.38 g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g	





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

**(05577)  
Tej-,tojás-,m  
ogyoró-,rizs  
M 4-6**

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
1.88 g			6.24 g			1.02 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			0.41 g			0.00 g			0.86 g			1.13 g			4.40 g			1.12 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			g			g			g			g			g			g		
<b>1</b>									<b>1</b>									<b>1</b>									<b>1</b>																																			
<b>Tízórai</b>									<b>Ebéd</b>																																																					
Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika									Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom																										
Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ									Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ									Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ									Energia: 329.89 Kcal / 1,378.94 KJ									Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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		
8.98 g			8.29 g			2.12 g			6.35 g			13.77 g			3.87 g			6.02 g			5.59 g			4.24 g			10.82 g			13.05 g			5.32 g			8.52 g			13.93 g			4.24 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		
42.40 g			13.39 g			0.61 g			42.28 g			17.79 g			0.29 g			43.42 g			13.39 g			0.40 g			41.90 g			13.39 g			0.58 g			42.42 g			13.39 g			1.02 g			g			g			g			g			g			g		
<b>1</b>									<b>1,4</b>									<b>1</b>									<b>1,7</b>									<b>1</b>																										
Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma									Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka									Lencsegyúás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez									Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Köles , Meggy mártás																										
Energia: 495.10 Kcal / 2,069.52 KJ									Energia: 489.37 Kcal / 2,045.57 KJ									Energia: 364.08 Kcal / 1,521.85 KJ									Energia: 492.52 Kcal / 2,058.73 KJ									Energia: 659.70 Kcal / 2,757.55 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		
8.84 g			9.96 g			1.59 g			11.60 g			22.33 g			4.94 g			16.77 g			12.35 g			2.55 g			16.92 g			13.68 g			2.16 g			21.64 g			23.41 g			4.09 g			g			g			g			g			g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
91.21 g			20.66 g			1.24 g			59.33 g			2.50 g			2.96 g			45.49 g			0.00 g			2.67 g			74.17 g			12.35 g			1.24 g			89.13 g			6.75 g			6.14 g			g			g			g			g			g					
<b>1,(12)</b>									<b>1,15,(12)</b>									<b>10,15,(12)</b>									<b>9</b>																																			



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05577)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M 4-6	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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
		8.53 g 10.94 g 3.12 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.70 g 8.55 g 2.23 g	8.36 g 11.41 g 3.62 g	6.00 g 10.33 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		
28.93 g 3.12 g 0.59 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.19 g 0.00 g 0.51 g	28.89 g 4.40 g 0.65 g	30.73 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05578)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M 7-14	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 292.51 Kcal / 1,222.69 KJ	Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ	Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ	Energia: 329.89 Kcal / 1,378.94 KJ	Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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
		10.68 g 8.57 g 2.21 g	6.55 g 20.26 g 5.64 g	6.25 g 8.02 g 6.34 g	10.82 g 13.05 g 5.32 g	9.99 g 17.03 g 5.39 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		
42.82 g 13.39 g 0.82 g	42.31 g 17.79 g 0.39 g	44.37 g 13.39 g 0.56 g	41.90 g 13.39 g 0.58 g	42.85 g 13.39 g 1.44 g	g g g	g g g		
1	1,4	1	1,7	1				
<b>(05578)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M 7-14	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Köles , Meggymártás		
		Energia: 600.76 Kcal / 2,511.18 KJ	Energia: 633.74 Kcal / 2,649.03 KJ	Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ	Energia: 671.79 Kcal / 2,808.08 KJ	Energia: 759.46 Kcal / 3,174.54 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
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																								
	10.70 g	12.10 g	1.93 g	12.84 g	24.16 g	5.16 g	20.67 g	15.26 g	3.15 g	20.86 g	16.79 g	2.63 g	22.88 g	24.92 g	4.23 g	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			
	110.74 g	25.34 g	1.49 g	89.56 g	4.20 g	3.50 g	55.25 g	0.00 g	3.54 g	107.44 g	14.06 g	1.53 g	108.63 g	13.19 g	6.70 g									
	1,(12)			1,15,(12)			10,15,(12)			9														
Uzsonna	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL											
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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			
	10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	6.00 g	10.33 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			
	29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1			1														
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom											
	Energia: 239.32 Kcal / 1,000.36 KJ			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 336.18 Kcal / 1,405.23 KJ			Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	10.57 g	24.64 g	10.57 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	18.63 g	16.58 g	1.05 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.63 g	16.58 g	1.00 g	18.67 g	16.58 g	1.89 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1,4			1			1,7			1											
Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Köles , Meggy mártás											
	Energia: 798.01 Kcal / 3,335.68			Energia: 892.92 Kcal / 3,732.41			Energia: 614.21 Kcal / 2,567.40			Energia: 825.81 Kcal / 3,451.89			Energia: 913.32 Kcal / 3,817.68			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					

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





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

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			
14.45 g	16.47 g	2.62 g	21.87 g	41.10 g	9.43 g	28.73 g	21.24 g	4.39 g	27.56 g	22.82 g	3.56 g	34.40 g	31.87 g	5.99 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
146.09 g	30.69 g	1.99 g	106.72 g	4.60 g	4.90 g	75.32 g	0.00 g	5.28 g	125.28 g	14.49 g	2.08 g	119.49 g	15.49 g	9.31 g	g	g	g	g	g	g			
1,(12)			1,15,(12)			10,15,(12)			9														
<b>Uzsonna</b>			<b>Diétás péksütemény</b>			<b>Mátrai diákcseszege, Liga margarin, Diétás pékáru BL</b>			<b>Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka</b>			<b>Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL</b>											
Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 Kj			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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			
5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1														
<b>(05580) TM,TO,él,par, méz,kakaó</b>			<b>Tízórai</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél</b>			<b>Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél</b>								
Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 Kj			Energia: 172.02 Kcal / 719.04 Kj			Energia: 180.30 Kcal / 753.65 Kj			Energia: 262.36 Kcal / 1,096.66 Kj			Energia: 343.71 Kcal / 1,436.71 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
0.18 g	16.86 g	4.15 g	3.87 g	7.60 g	2.38 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	0.18 g	17.55 g	4.15 g	5.66 g	26.34 g	8.38 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			
49.02 g	36.96 g	0.20 g	21.83 g	24.38 g	0.54 g	23.00 g	19.98 g	0.64 g	24.64 g	11.99 g	0.20 g	20.60 g	19.98 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1											



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05580)</b> TM,TO,él,par, méz,kakaó	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémeves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 824.94 Kcal / 3,448.25 KJ	Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 KJ	Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66 KJ	Energia: 908.79 Kcal / 3,798.74 KJ	Energia: 921.61 Kcal / 3,852.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.03 g 17.89 g 3.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.06 g 42.20 g 9.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.96 g 34.44 g 5.89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33.79 g 25.91 g 4.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33.89 g 31.00 g 5.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 148.09 g 30.69 g 2.43 g	Szénhidrát Cukor Só 105.82 g 4.32 g 5.94 g	Szénhidrát Cukor Só 77.26 g 0.00 g 5.58 g	Szénhidrát Cukor Só 132.73 g 14.49 g 2.29 g	Szénhidrát Cukor Só 124.01 g 15.49 g 10.33 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,(12)	1	1,15,(12)	1,15	1,9		
<b>(05582)</b> TM,TO,él,par, méz,kakaó4-6	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 100.00 Kcal / 418.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.99 g 20.42 g 6.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.33 g 15.64 g 4.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.25 g 21.32 g 6.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.58 g 9.62 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 1.88 g 6.24 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 0.41 g 0.00 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 1.13 g 4.40 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 3.02 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
<b>(05582)</b> TM,TO,él,par, méz,kakaó4-6	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ	Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 KJ	Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ	Energia: 293.81 Kcal / 1,228.13 KJ	Energia: 326.72 Kcal / 1,365.69 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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																						
		5.64 g	9.64 g	2.17 g	7.67 g	4.55 g	1.38 g	5.82 g	5.54 g	4.24 g	5.64 g	10.00 g	2.17 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.76 g	24.76 g	0.18 g	42.64 g	17.79 g	0.36 g	42.87 g	13.39 g	0.40 g	44.33 g	8.03 g	0.18 g	41.67 g	13.39 g	1.02 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
	Energia: 495.10 Kcal / 2,069.52 KJ	Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 KJ			Energia: 418.32 Kcal / 1,748.58 KJ			Energia: 490.79 Kcal / 2,051.50 KJ			Energia: 502.00 Kcal / 2,098.36 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	
	8.84 g	9.96 g	1.59 g	12.02 g	22.37 g	4.93 g	17.22 g	18.47 g	3.23 g	17.09 g	13.67 g	2.25 g	17.78 g	16.41 g	2.83 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	
91.21 g	20.66 g	1.24 g	55.88 g	2.26 g	2.99 g	44.76 g	0.00 g	2.67 g	73.59 g	12.35 g	1.22 g	69.48 g	6.75 g	4.47 g	g	g	g	g	g	g		
1,(12)		1			1,15,(12)			1,15			1,9											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 240.02 Kcal / 1,003.28 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	
	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	6.04 g	10.34 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	
28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	30.78 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g		
1		1			1			1			1											



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05583)</b> <b>TM,TO,él,par,</b> <b>méz,kakaó7-</b> <b>14</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ	Energia: 264.75 Kcal / 1,106.66 KJ	Energia: 269.63 Kcal / 1,127.05 KJ	Energia: 293.81 Kcal / 1,228.13 KJ	Energia: 360.41 Kcal / 1,506.51 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
		5.64 g 9.64 g 2.17 g	8.53 g 6.44 g 1.90 g	5.94 g 7.94 g 6.34 g	5.64 g 10.00 g 2.17 g	9.74 g 16.98 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	
	60.76 g 24.76 g 0.18 g	42.86 g 17.79 g 0.49 g	43.55 g 13.39 g 0.56 g	44.33 g 8.03 g 0.18 g	41.73 g 13.39 g 1.44 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagntes, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás		
		Energia: 600.76 Kcal / 2,511.18 KJ	Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72 KJ	Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 KJ	Energia: 669.70 Kcal / 2,799.35 KJ	Energia: 662.32 Kcal / 2,768.50 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
		10.70 g 12.10 g 1.93 g	13.33 g 24.20 g 5.15 g	21.21 g 22.60 g 3.97 g	21.07 g 16.78 g 2.73 g	20.52 g 18.96 g 3.11 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	
110.74 g 25.34 g 1.49 g	85.43 g 3.91 g 3.53 g	54.37 g 0.00 g 3.54 g	106.74 g 14.06 g 1.51 g	100.20 g 13.19 g 5.13 g	g g g	g g g		
1,(12)	1	1,15,(12)	1,15	1,9				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ	Energia: 240.23 Kcal / 1,004.16 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	





### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	6.05 g	10.34 g	8.44 g	g	g	g	g	g	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
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.81 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1														

**(05584)  
TMTO,él,par,  
méz,kakaó15  
-18**

	Tízórai						Ebéd																																			
	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																													
	Energia: 315.80 Kcal / 1,320.04 Kj						Energia: 158.37 Kcal / 661.99 Kj						Energia: 166.65 Kcal / 696.60 Kj						Energia: 241.05 Kcal / 1,007.59 Kj						Energia: 330.06 Kcal / 1,379.65 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	0.16 g	16.37 g	4.09 g	3.87 g	7.60 g	2.38 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	0.16 g	17.06 g	4.09 g	5.66 g	26.34 g	8.38 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			
	40.74 g	30.67 g	0.20 g	18.43 g	20.98 g	0.54 g	19.60 g	16.58 g	0.64 g	20.62 g	9.95 g	0.20 g	17.20 g	16.58 g	1.88 g	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																													
	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Töközelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás																													
	Energia: 798.01 Kcal / 3,335.68 Kj						Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 Kj						Energia: 700.99 Kcal / 2,930.14 Kj						Energia: 823.03 Kcal / 3,440.27 Kj						Energia: 893.38 Kcal / 3,734.33 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	14.45 g	16.47 g	2.62 g	22.53 g	41.16 g	9.41 g	29.45 g	31.04 g	5.49 g	27.83 g	22.81 g	3.70 g	33.34 g	28.76 g	5.20 g	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	Szénhidrát	Cukor	Só
	146.09 g	30.69 g	1.99 g	101.22 g	4.22 g	4.94 g	74.15 g	0.00 g	5.28 g	124.34 g	14.49 g	2.05 g	122.55 g	15.49 g	9.32 g	g	g	g	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,(12)			1			1,15,(12)			1,15			1,9																													





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05584)</b> <b>TMTO,él,par,</b> <b>méz,kakaó15</b> <b>-18</b>	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 100.00 Kcal / 418.00 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
		5.99 g 20.42 g 6.14 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	4.33 g 15.64 g 4.38 g	5.25 g 21.32 g 6.85 g	0.58 g 9.62 g 8.40 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
1.88 g 6.24 g 1.02 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	0.41 g 0.00 g 0.86 g	1.13 g 4.40 g 1.12 g	3.02 g 0.00 g 0.64 g	g g g	g g g		
1		1	1	1				
<b>(05590)</b> <b>TM,TO,fokh,</b> <b>OM,méz,citr,</b> <b>bara,déliGy</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ	Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 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
		0.46 g 17.18 g 4.35 g	1.23 g 26.03 g 7.36 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	1.59 g 14.76 g 1.25 g	5.97 g 26.40 g 8.40 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
44.18 g 31.97 g 0.20 g	21.10 g 24.38 g 0.41 g	24.07 g 19.98 g 0.64 g	55.47 g 30.89 g 0.30 g	22.07 g 19.98 g 1.89 g	g g g	g g g		
1	1,4	1		1				
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 808.64 Kcal / 3,380.12 KJ	Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 KJ	Energia: 665.92 Kcal / 2,783.55 KJ	Energia: 908.79 Kcal / 3,798.74 KJ	Energia: 921.61 Kcal / 3,852.33 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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	16.23 g	17.88 g	3.08 g	23.06 g	42.20 g	9.54 g	29.60 g	27.78 g	4.70 g	33.79 g	25.91 g	4.30 g	33.89 g	31.00 g	5.44 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
	143.59 g	25.12 g	2.45 g	105.82 g	4.32 g	5.94 g	72.62 g	0.00 g	6.20 g	132.73 g	14.49 g	2.29 g	124.01 g	15.49 g	10.33 g									
	1,(12)			1			1,9,15,(12)			1,15			1,9											
Uzsonna	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL											
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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
	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.49 g	9.60 g	8.40 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
1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g										
	1			1			1			1			1											
Tízórai	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom											
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 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
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.52 g	13.93 g	4.24 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
57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.42 g	13.39 g	1.02 g										
	1			1,4			1			1			1											
Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás											
	Energia: 486.95 Kcal / 2,035.45			Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32			Energia: 378.12 Kcal / 1,580.54			Energia: 490.79 Kcal / 2,051.50			Energia: 502.00 Kcal / 2,098.36			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					

(05592)  
TM,TO,fokh,  
OM,méz,citr,  
barack4-6



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		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	g	g	g	g	g	g
		8.93 g	9.95 g	1.59 g	12.02 g	22.37 g	4.93 g	17.04 g	15.14 g	2.64 g	17.09 g	13.67 g	2.25 g	17.78 g	16.41 g	2.83 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		88.95 g	17.87 g	1.25 g	55.88 g	2.26 g	2.99 g	42.44 g	0.00 g	2.98 g	73.59 g	12.35 g	1.22 g	69.48 g	6.75 g	4.47 g						
		1,(12)			1			1,9,15,(12)			1,15			1,9								
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 Kj				Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 Kj			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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	
	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	6.00 g	10.33 g	8.44 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
	28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1									
<b>(05593) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack7-14</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom								
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj				Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 Kj			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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	
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	9.99 g	17.03 g	5.39 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
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.85 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1,4			1			1			1									





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05593)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack7-14	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 588.53 Kcal / 2,460.06 KJ	Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72 KJ	Energia: 462.69 Kcal / 1,934.04 KJ	Energia: 669.70 Kcal / 2,799.35 KJ	Energia: 662.32 Kcal / 2,768.50 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
		10.84 g 12.09 g 1.93 g	13.33 g 24.20 g 5.15 g	20.99 g 18.61 g 3.26 g	21.07 g 16.78 g 2.73 g	20.52 g 18.96 g 3.11 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
107.36 g 21.16 g 1.50 g	85.43 g 3.91 g 3.53 g	51.59 g 0.00 g 3.91 g	106.74 g 14.06 g 1.51 g	100.20 g 13.19 g 5.13 g	g g g	g g g		
1,(12)	1	1,9,15,(12)	1,15	1,9				
<b>(05594)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack15-18	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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
		10.01 g 12.55 g 3.70 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.76 g 8.96 g 2.38 g	9.55 g 13.23 g 4.30 g	6.00 g 10.33 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
29.30 g 4.68 g 0.79 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.20 g 0.00 g 0.68 g	28.91 g 4.40 g 0.87 g	30.73 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05594)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack15-18	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ	Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ	Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ	Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ	Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.97 g 9.72 g 8.40 g					g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																														
0.40 g			16.64 g			4.26 g			1.23 g			26.03 g			7.36 g			Szénhidrát			Cukor			Só			1.57 g			14.27 g			1.19 g			5.97 g			26.40 g			8.40 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			20.67 g			16.58 g			0.64 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g			g			g			g			g			g		
36.73 g			26.54 g			0.20 g			17.70 g			20.98 g			0.41 g												51.45 g			28.85 g			0.30 g			18.67 g			16.58 g			1.89 g																				
1			1,4						1																																																					
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zellerkrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																																					
	Energia: 781.71 Kcal / 3,267.55 KJ						Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 KJ						Energia: 636.67 Kcal / 2,661.28 KJ						Energia: 823.03 Kcal / 3,440.27 KJ						Energia: 893.38 Kcal / 3,734.33 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															
	14.65 g		16.46 g		2.62 g		22.53 g		41.16 g		9.41 g		29.16 g		25.71 g		4.54 g		27.83 g		22.81 g		3.70 g		33.34 g		28.76 g		5.20 g		g		g		g		g		g		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															
141.59 g		25.12 g		2.01 g		101.22 g		4.22 g		4.94 g		70.44 g		0.00 g		5.78 g		124.34 g		14.49 g		2.05 g		122.55 g		15.49 g		9.32 g		g		g		g		g		g		g		g		g																		
1,(12)			1						1,9,15,(12)			1,15			1,9																																															
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																																					
	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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															
	5.99 g		20.42 g		6.14 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		4.33 g		15.64 g		4.38 g		5.25 g		21.32 g		6.85 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		g		g		g		g		g		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															
1.88 g		6.24 g		1.02 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		0.41 g		0.00 g		0.86 g		1.13 g		4.40 g		1.12 g		2.89 g		0.00 g		0.64 g		g		g		g		g		g		g		g		g																		
1									1																																																					
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Zöld tea , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika						Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlél nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika																																					
	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ						Energia: 245.79 Kcal / 1,027.40 KJ						Energia: 107.58 Kcal / 449.68 KJ						Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ						Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																									

(05600)  
TM,TO,frukt,  
par,kuk,hüv,  
OM





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír																			
0.18 g			16.86 g	4.15 g	1.36 g			26.06 g	7.36 g	1.10 g			9.75 g	8.40 g	1.59 g			14.76 g	1.25 g	6.05 g			26.44 g	8.38 g																			
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só																			
24.04 g			11.99 g	0.20 g	1.12 g			4.40 g	0.41 g	4.09 g			0.00 g	0.64 g	55.47 g			30.89 g	0.30 g	21.67 g			19.98 g	1.88 g																			
1				1,4				1				1				1																											
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat			Lebbencsleves tojás-és olajsmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémlév es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka						Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás																				
		Energia: 695.62 Kcal / 2,907.69 KJ						Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 KJ						Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66 KJ						Energia: 691.63 Kcal / 2,891.01 KJ						Energia: 799.21 Kcal / 3,340.70 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																	
		15.26 g			17.28 g	3.08 g	23.06 g			42.20 g	9.54 g	29.96 g			34.44 g	5.89 g	17.21 g			19.46 g	3.38 g	31.77 g			38.19 g	6.04 g																	
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só																	
118.64 g			14.49 g	2.41 g	105.82 g			4.32 g	5.94 g	77.26 g			0.00 g	5.58 g	109.51 g			14.49 g	1.31 g	81.60 g			0.01 g	12.17 g																			
1				1				1,15,(12)				15				9																											
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																				
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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																	
		5.99 g			20.42 g	6.14 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	4.33 g			15.64 g	4.38 g	5.25 g			21.32 g	6.85 g	0.49 g			9.60 g	8.40 g																	
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só																	
1.88 g			6.24 g	1.02 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	0.41 g			0.00 g	0.86 g	1.13 g			4.40 g	1.12 g	2.89 g			0.00 g	0.64 g																			
1								1				1				1																											



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05602)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM4-6	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 266.71 Kcal / 1,114.85 KJ	Energia: 195.25 Kcal / 816.15 KJ	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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
		6.11 g 5.61 g 4.24 g	6.44 g 13.79 g 3.87 g	6.11 g 5.61 g 4.24 g	1.56 g 13.82 g 1.13 g	8.56 g 13.95 g 4.23 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	44.03 g 8.03 g 0.18 g	28.89 g 4.40 g 0.29 g	30.03 g 0.00 g 0.40 g	47.66 g 26.93 g 0.30 g	42.22 g 13.39 g 1.02 g	g g g	g g g	
	1	1,4	1	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Lebbencsleves tojás-és olajosmagntes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás		
		Energia: 404.35 Kcal / 1,690.18 KJ	Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 KJ	Energia: 418.32 Kcal / 1,748.58 KJ	Energia: 382.21 Kcal / 1,597.64 KJ	Energia: 443.98 Kcal / 1,855.84 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
		8.15 g 9.35 g 1.59 g	12.02 g 22.37 g 4.93 g	17.22 g 18.47 g 3.23 g	8.80 g 10.44 g 1.79 g	16.82 g 19.47 g 3.09 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	
71.23 g 12.56 g 1.22 g	55.88 g 2.26 g 2.99 g	44.76 g 0.00 g 2.67 g	61.98 g 12.35 g 0.73 g	50.04 g 0.01 g 5.26 g	g g g	g g g		
1	1	1,15,(12)	15	9				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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	
	8.53 g 10.94 g 3.12 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.70 g 8.55 g 2.23 g	8.36 g 11.41 g 3.62 g	6.00 g 10.33 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		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1											

<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 326.44 Kcal / 1,364.52 KJ			Energia: 221.61 Kcal / 926.33 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 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
	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.64 g	20.28 g	5.64 g	6.34 g	8.04 g	6.34 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	10.05 g	17.06 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
44.03 g	8.03 g	0.18 g	28.92 g	4.40 g	0.39 g	30.98 g	0.00 g	0.56 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.55 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g	
1			1,4			1			1												

<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás										
	Energia: 490.72 Kcal / 2,051.21 KJ			Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72 KJ			Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 KJ			Energia: 539.41 Kcal / 2,254.73 KJ			Energia: 565.30 Kcal / 2,362.95 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		
	9.97 g	11.49 g	1.93 g	13.33 g	24.20 g	5.15 g	21.21 g	22.60 g	3.97 g	11.12 g	12.91 g	2.18 g	18.77 g	25.18 g	3.63 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		
86.03 g	13.19 g	1.47 g	85.43 g	3.91 g	3.53 g	54.37 g	0.00 g	3.54 g	92.81 g	14.06 g	0.92 g	65.57 g	0.01 g	6.71 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1,15,(12)			15			9											

<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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
	10.01 g	12.55 g	3.70 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.96 g	2.38 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g	6.00 g	10.33 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	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 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1												

Tízórai			Zöld tea , Tönhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöld tea , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika								
Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 245.66 Kcal / 1,026.86 KJ			Energia: 107.45 Kcal / 449.14 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ			Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 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
0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.34 g	26.05 g	7.36 g	1.08 g	9.74 g	8.40 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g	6.05 g	26.44 g	8.38 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
20.02 g	9.95 g	0.20 g	1.12 g	4.40 g	0.41 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.27 g	16.58 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g
1			1,4			1			1			1								

Ebéd			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás								
Energia: 668.69 Kcal / 2,795.12 KJ			Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 KJ			Energia: 700.99 Kcal / 2,930.14 KJ			Energia: 649.30 Kcal / 2,714.07 KJ			Energia: 770.98 Kcal / 3,222.70 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
13.68 g	15.86 g	2.62 g	22.53 g	41.16 g	9.41 g	29.45 g	31.04 g	5.49 g	14.57 g	17.65 g	2.97 g	31.22 g	35.95 g	5.80 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
116.64 g	14.49 g	1.97 g	101.22 g	4.22 g	4.94 g	74.15 g	0.00 g	5.28 g	105.76 g	14.49 g	1.27 g	80.14 g	0.01 g	11.16 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1,15,(12)			15			9								

Uzsonna			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ			Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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

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





### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	5.99 g	20.42 g	6.14 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.33 g	15.64 g	4.38 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	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
	1.88 g	6.24 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.41 g	0.00 g	0.86 g	1.13 g	4.40 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1														

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

	Tízórai									Ebéd														
	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 172.02 Kcal / 719.04 KJ			Energia: 180.30 Kcal / 753.65 KJ			Energia: 262.36 Kcal / 1,096.66 KJ			Energia: 343.71 Kcal / 1,436.71 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
	0.18 g	16.86 g	4.15 g	3.87 g	7.60 g	2.38 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	0.18 g	17.55 g	4.15 g	5.66 g	26.34 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
	24.04 g	11.99 g	0.20 g	21.83 g	24.38 g	0.54 g	23.00 g	19.98 g	0.64 g	24.64 g	11.99 g	0.20 g	20.60 g	19.98 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1											
	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Körte			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusstapörkölt burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
	Energia: 775.11 Kcal / 3,239.96 KJ			Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 KJ			Energia: 660.34 Kcal / 2,760.22 KJ			Energia: 794.64 Kcal / 3,321.60 KJ			Energia: 892.91 Kcal / 3,732.36 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
	15.86 g	17.73 g	3.08 g	23.06 g	42.20 g	9.54 g	30.16 g	24.58 g	4.44 g	21.29 g	20.73 g	3.48 g	33.48 g	31.51 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
	136.64 g	14.49 g	2.42 g	105.82 g	4.32 g	5.94 g	78.19 g	0.00 g	4.95 g	127.74 g	5.00 g	2.32 g	116.75 g	15.01 g	10.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1											



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05610) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,hagy,par	Uzsonna	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 214.78 Kcal / 897.78 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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
		5.64 g 20.40 g 6.13 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	4.94 g 21.30 g 6.55 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
0.96 g 0.00 g 1.00 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	2.05 g 0.00 g 1.05 g	0.58 g 0.00 g 1.11 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1			
(05612) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par4-6	Tízórai	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 KJ	Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ	Energia: 293.81 Kcal / 1,228.13 KJ	Energia: 326.72 Kcal / 1,365.69 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
		5.64 g 9.65 g 2.17 g	7.67 g 4.55 g 1.38 g	5.82 g 5.54 g 4.24 g	5.64 g 10.00 g 2.17 g	8.36 g 13.90 g 4.23 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
44.03 g 8.03 g 0.18 g	42.64 g 17.79 g 0.36 g	42.87 g 13.39 g 0.40 g	44.33 g 8.03 g 0.18 g	41.67 g 13.39 g 1.02 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1			
	Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Körte	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Céklasaláta	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 483.84 Kcal / 2,022.45 KJ	Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 KJ	Energia: 373.57 Kcal / 1,561.52 KJ	Energia: 438.14 Kcal / 1,831.43 KJ	Energia: 484.48 Kcal / 2,025.13 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	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																								
			8.75 g	9.80 g	1.59 g	12.02 g	22.37 g	4.93 g	17.25 g	13.54 g	2.50 g	11.21 g	11.18 g	1.84 g	17.54 g	16.65 g	2.60 g	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	
			89.23 g	12.56 g	1.23 g	55.88 g	2.26 g	2.99 g	44.89 g	0.00 g	2.47 g	71.51 g	2.85 g	1.31 g	65.14 g	6.47 g	4.45 g							
			1			1			1						1									
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL											
	Energia: 246.72 Kcal / 1,031.29 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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
	8.35 g	10.93 g	3.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.00 g	11.38 g	3.32 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	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
			28.45 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	28.26 g	0.00 g	0.64 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g
			1			1			1			1			1									
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj			Energia: 264.75 Kcal / 1,106.66 Kj			Energia: 269.63 Kcal / 1,127.05 Kj			Energia: 293.81 Kcal / 1,228.13 Kj			Energia: 360.41 Kcal / 1,506.51 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.53 g	6.44 g	1.90 g	5.94 g	7.94 g	6.34 g	5.64 g	10.00 g	2.17 g	9.74 g	16.98 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
			44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.86 g	17.79 g	0.49 g	43.55 g	13.39 g	0.56 g	44.33 g	8.03 g	0.18 g	41.73 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g	g
			1			1			1			1			1									
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Körte			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
	Energia: 570.21 Kcal / 2,383.48			Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72			Energia: 459.34 Kcal / 1,920.04			Energia: 540.92 Kcal / 2,261.05			Energia: 645.10 Kcal / 2,696.52			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					

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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		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	g	g	g	g	g	g
		10.57 g	11.94 g	1.93 g	13.33 g	24.20 g	5.15 g	21.32 g	16.68 g	3.10 g	13.66 g	13.73 g	2.24 g	20.27 g	19.26 g	2.84 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		104.03 g	13.19 g	1.48 g	85.43 g	3.91 g	3.53 g	54.93 g	0.00 g	3.16 g	88.64 g	3.55 g	1.62 g	95.85 g	12.91 g	5.10 g						
		1			1			1			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél				Diétás péksütemény			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 267.31 Kcal / 1,117.36 Kj				Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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	
	9.73 g	12.53 g	3.69 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	9.20 g	13.20 g	4.00 g	6.00 g	10.33 g	8.44 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
		28.59 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	28.31 g	0.00 g	0.86 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g						
		1			1			1			1			1								
<b>(05614) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par15-18</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 232.50 Kcal / 971.85 Kj				Energia: 158.37 Kcal / 661.99 Kj			Energia: 166.65 Kcal / 696.60 Kj			Energia: 241.05 Kcal / 1,007.59 Kj			Energia: 330.06 Kcal / 1,379.65 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	
	0.16 g	16.37 g	4.09 g	3.87 g	7.60 g	2.38 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	0.16 g	17.06 g	4.09 g	5.66 g	26.34 g	8.38 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
		20.02 g	9.95 g	0.20 g	18.43 g	20.98 g	0.54 g	19.60 g	16.58 g	0.64 g	20.62 g	9.95 g	0.20 g	17.20 g	16.58 g	1.88 g						
		1			1			1			1			1								



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05614)</b> <b>TOM,szój,ku</b> <b>k,hüv,zel,fok</b> <b>h,par15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Porcukor, Körte	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 748.18 Kcal / 3,127.39 KJ	Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 KJ	Energia: 635.69 Kcal / 2,657.18 KJ	Energia: 752.31 Kcal / 3,144.66 KJ	Energia: 864.08 Kcal / 3,611.85 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
		14.28 g 16.31 g 2.62 g	22.53 g 41.16 g 9.41 g	29.74 g 23.14 g 4.33 g	18.65 g 18.92 g 3.07 g	32.95 g 29.13 g 4.82 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
134.64 g 14.49 g 1.98 g	101.22 g 4.22 g 4.94 g	75.55 g 0.00 g 4.54 g	123.99 g 5.00 g 2.28 g	115.33 g 15.01 g 9.29 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05620)</b> <b>TM,TO,zel,O</b> <b>M,répa,megeg</b> <b>y,CM</b>	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 214.78 Kcal / 897.78 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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
		5.64 g 20.40 g 6.13 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	4.94 g 21.30 g 6.55 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.96 g 0.00 g 1.00 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	2.05 g 0.00 g 1.05 g	0.58 g 0.00 g 1.11 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05620)</b> <b>TM,TO,zel,O</b> <b>M,répa,megeg</b> <b>y,CM</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ	Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 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
		0.97 g 9.72 g 8.40 g					g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																														
0.46 g			17.18 g			4.35 g			1.23 g			26.03 g			7.36 g			Szénhidrát			Cukor			Só			1.59 g			14.76 g			1.25 g			5.97 g			26.40 g			8.40 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			24.07 g			19.98 g			0.64 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g			g			g			g			g			g		
44.18 g			31.97 g			0.20 g			21.10 g			24.38 g			0.41 g												55.47 g			30.89 g			0.30 g			22.07 g			19.98 g			1.89 g																				
1			1,4						1																																																					
<b>Ebéd</b>			Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma						Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka						Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Almamártás																																			
			Energia: 824.94 Kcal / 3,448.25 KJ						Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 KJ						Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66 KJ						Energia: 908.79 Kcal / 3,798.74 KJ						Energia: 839.92 Kcal / 3,510.87 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																			
			16.03 g		17.89 g		3.08 g		23.06 g		42.20 g		9.54 g		29.96 g		34.44 g		5.89 g		33.79 g		25.91 g		4.30 g		33.19 g		31.54 g		5.00 g		g		g		g		g		g																					
			Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																			
148.09 g		30.69 g		2.43 g		105.82 g		4.32 g		5.94 g		77.26 g		0.00 g		5.58 g		132.73 g		14.49 g		2.29 g		117.84 g		15.50 g		10.31 g		g		g		g		g		g		g																						
1,(12)			1						1,15,(12)			1,15			1																																															
<b>Uzsonna</b>			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																																			
			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ						Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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																			
			5.99 g		20.42 g		6.14 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		4.33 g		15.64 g		4.38 g		5.25 g		21.32 g		6.85 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		g		g		g		g		g																					
			Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																			
1.88 g		6.24 g		1.02 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		0.41 g		0.00 g		0.86 g		1.13 g		4.40 g		1.12 g		2.89 g		0.00 g		0.64 g		g		g		g		g		g																								
1									1			1			1																																															
<b>Tízórai</b>			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom																																			
			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29						Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56						Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86						Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98						Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																							
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																			

(05622)  
TM,TO,zeI,O  
M,répa,megg

Tízórai





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

y,CM4-6

	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	g	g	g	g	g	g		
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.52 g	13.93 g	4.24 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.42 g	13.39 g	1.02 g								
	1			1,4			1			1			1										
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémev es, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Almamártás										
	Energia: 495.10 Kcal / 2,069.52 Kj			Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 Kj			Energia: 418.32 Kcal / 1,748.58 Kj			Energia: 490.79 Kcal / 2,051.50 Kj			Energia: 467.09 Kcal / 1,952.44 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		
	8.84 g	9.96 g	1.59 g	12.02 g	22.37 g	4.93 g	17.22 g	18.47 g	3.23 g	17.09 g	13.67 g	2.25 g	17.47 g	16.69 g	2.60 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		
	91.21 g	20.66 g	1.24 g	55.88 g	2.26 g	2.99 g	44.76 g	0.00 g	2.67 g	73.59 g	12.35 g	1.22 g	66.80 g	6.75 g	4.46 g								
	1,(12)			1			1,15,(12)			1,15			1										
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL										
	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 Kj			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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		
	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	6.00 g	10.33 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	g	g	g	g	g	g		
	28.93 g	3.12 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g								
	1			1			1			1			1										



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05623)</b> <b>TM,TO,zel,O</b> <b>M,répa,megg</b> <b>y,CM7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ	Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ	Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 366.36 Kcal / 1,531.38 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
		5.83 g 9.86 g 2.31 g	6.55 g 20.26 g 5.64 g	6.25 g 8.02 g 6.34 g	1.56 g 13.82 g 1.13 g	9.99 g 17.03 g 5.39 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	
	57.52 g 21.42 g 0.18 g	42.31 g 17.79 g 0.39 g	44.37 g 13.39 g 0.56 g	47.66 g 26.93 g 0.30 g	42.85 g 13.39 g 1.44 g	g g g	g g g	
	1	1,4	1	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Lebencsleves tojás-és olajosmagntes, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Almamártás		
		Energia: 600.76 Kcal / 2,511.18 KJ	Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72 KJ	Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 KJ	Energia: 669.70 Kcal / 2,799.35 KJ	Energia: 591.27 Kcal / 2,471.51 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
		10.70 g 12.10 g 1.93 g	13.33 g 24.20 g 5.15 g	21.21 g 22.60 g 3.97 g	21.07 g 16.78 g 2.73 g	19.94 g 19.23 g 2.84 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
110.74 g 25.34 g 1.49 g	85.43 g 3.91 g 3.53 g	54.37 g 0.00 g 3.54 g	106.74 g 14.06 g 1.51 g	94.93 g 13.20 g 5.11 g	g g g	g g g		
1,(12)	1	1,15,(12)	1,15	1				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 229.57 Kcal / 959.60 KJ	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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	
	10.01 g 12.55 g 3.70 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.76 g 8.96 g 2.38 g	9.55 g 13.23 g 4.30 g	6.00 g 10.33 g 8.44 g	g g g	g g g	





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.30 g	4.68 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	0.87 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1											

**(05624)  
TM,TO,zel,O  
M,répa,megg  
y,CM15-18**

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom										
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ			Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
36.73 g	26.54 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.67 g	16.58 g	1.89 g	g	g	g	g	g	g			
1			1,4			1			1			1											
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Almamártás										
	Energia: 798.01 Kcal / 3,335.68 KJ			Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 KJ			Energia: 700.99 Kcal / 2,930.14 KJ			Energia: 823.03 Kcal / 3,440.27 KJ			Energia: 811.09 Kcal / 3,390.36 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		
	14.45 g	16.47 g	2.62 g	22.53 g	41.16 g	9.41 g	29.45 g	31.04 g	5.49 g	27.83 g	22.81 g	3.70 g	32.66 g	29.16 g	4.84 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
146.09 g	30.69 g	1.99 g	101.22 g	4.22 g	4.94 g	74.15 g	0.00 g	5.28 g	124.34 g	14.49 g	2.05 g	116.42 g	15.50 g	9.30 g	g	g	g	g	g	g			
1,(12)			1			1,15,(12)			1,15			1											





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05624)</b> TM,TO,zel,O M,répa,megeg y,CM15-18	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.99 g 20.42 g 6.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.33 g 15.64 g 4.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.25 g 21.32 g 6.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.49 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 1.88 g 6.24 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 0.41 g 0.00 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 1.13 g 4.40 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 2.89 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1		1	1	1			
<b>(05640)</b> TTOM,szója, hűv,CM, ban,pálmazsírM	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 309.31 Kcal / 1,292.92 KJ	Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 321.95 Kcal / 1,345.75 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.86 g 12.78 g 8.95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.57 g 9.01 g 8.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.97 g 9.72 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.59 g 14.76 g 1.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.37 g 22.00 g 13.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 46.70 g 31.97 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 23.36 g 24.38 g 0.63 g	Szénhidrát Cukor Só 24.07 g 19.98 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 55.47 g 30.89 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 24.59 g 19.98 g 2.33 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1,4	1		1			
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 824.94 Kcal / 3,448.25 KJ	Energia: 903.90 Kcal / 3,778.30 KJ	Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66 KJ	Energia: 691.63 Kcal / 2,891.01 KJ	Energia: 921.61 Kcal / 3,852.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

																					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			
																					16.03 g	17.89 g	3.08 g	23.06 g	42.20 g	9.54 g	29.96 g	34.44 g	5.89 g	17.21 g	19.46 g	3.38 g	33.89 g	31.00 g	5.44 g									
																					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							g	g	g
																					148.09 g	30.69 g	2.43 g	105.82 g	4.32 g	5.94 g	77.26 g	0.00 g	5.58 g	109.51 g	14.49 g	1.31 g	124.01 g	15.49 g	10.33 g									
																					1,(12)	1			1,15,(12)			15			1,9													
Uzsonna	Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																															
	Energia: 186.14 Kcal / 778.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 131.00 Kcal / 547.58 KJ			Energia: 188.96 Kcal / 789.85 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																												
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																							
	6.39 g	16.02 g	10.74 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.73 g	11.24 g	8.98 g	5.65 g	16.92 g	11.45 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g																							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																							
																					4.40 g	6.24 g	1.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.93 g	0.00 g	1.30 g	3.65 g	4.40 g	1.56 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g			
																					1	1			1			1			1													
Tízórai	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom																															
	Energia: 331.74 Kcal / 1,386.67 KJ			Energia: 247.57 Kcal / 1,034.84 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 315.95 Kcal / 1,320.67 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																												
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																							
	6.03 g	7.66 g	4.61 g	6.52 g	5.25 g	4.23 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.72 g	11.73 g	6.54 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																							
																					58.78 g	21.42 g	0.40 g	43.40 g	17.79 g	0.40 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	43.68 g	13.39 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g			
																					1	1,4			1			1			1													
Ebéd	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																															

(05642)  
TTOM,szój,h  
ív,CM,ban,p  
álmazsír4-6



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Energia: 495.10 Kcal / 2,069.52 KJ			Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 KJ			Energia: 418.32 Kcal / 1,748.58 KJ			Energia: 382.21 Kcal / 1,597.64 KJ			Energia: 502.00 Kcal / 2,098.36 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		
		8.84 g	9.96 g	1.59 g	12.02 g	22.37 g	4.93 g	17.22 g	18.47 g	3.23 g	8.80 g	10.44 g	1.79 g	17.78 g	16.41 g	2.83 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		
		91.21 g	20.66 g	1.24 g	55.88 g	2.26 g	2.99 g	44.76 g	0.00 g	2.67 g	61.98 g	12.35 g	0.73 g	69.48 g	6.75 g	4.47 g	g	g	g	g	g	g		
		1,(12)			1			1,15,(12)			15			1,9										
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL										
		Energia: 234.39 Kcal / 979.75 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 206.83 Kcal / 864.55 KJ			Energia: 238.15 Kcal / 995.47 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 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		
		8.73 g	8.74 g	5.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.90 g	6.35 g	4.53 g	8.56 g	9.21 g	5.92 g	6.00 g	10.33 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	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.19 g	3.12 g	0.81 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.45 g	0.00 g	0.73 g	30.15 g	4.40 g	0.87 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1						1			1			1											
<b>(05643) TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazsír7-14</b>	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom										
		Energia: 356.14 Kcal / 1,488.67 KJ			Energia: 271.10 Kcal / 1,133.20 KJ			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 376.02 Kcal / 1,571.76 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		
		6.14 g	10.06 g	6.71 g	6.80 g	7.49 g	6.18 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	10.30 g	17.23 g	9.79 g	g	g	g	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
	59.43 g	21.42 g	0.56 g	44.00 g	17.79 g	0.55 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	44.76 g	13.39 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1,4			1						1											



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05643)</b> TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazzsír7-14	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlév es, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 600.76 Kcal / 2,511.18 KJ	Energia: 619.31 Kcal / 2,588.72 KJ	Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 KJ	Energia: 539.41 Kcal / 2,254.73 KJ	Energia: 662.32 Kcal / 2,768.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.70 g 12.10 g 1.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.33 g 24.20 g 5.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21.21 g 22.60 g 3.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.12 g 12.91 g 2.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.52 g 18.96 g 3.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 110.74 g 25.34 g 1.49 g	Szénhidrát Cukor Só 85.43 g 3.91 g 3.53 g	Szénhidrát Cukor Só 54.37 g 0.00 g 3.54 g	Szénhidrát Cukor Só 92.81 g 14.06 g 0.92 g	Szénhidrát Cukor Só 100.20 g 13.19 g 5.13 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,(12)	1	1,15,(12)	15	1,9		
<b>(05644)</b> TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazzsír15-18	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 280.58 Kcal / 1,172.82 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 239.23 Kcal / 999.98 KJ	Energia: 283.87 Kcal / 1,186.58 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.32 g 12.75 g 8.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.07 g 9.16 g 6.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.86 g 13.43 g 8.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.00 g 10.33 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 31.21 g 4.68 g 1.17 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 30.11 g 0.00 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 30.82 g 4.40 g 1.25 g	Szénhidrát Cukor Só 30.73 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1		1	1	1		
<b>(05644)</b> TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazzsír15-18	<b>Tízórai</b>	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 273.55 Kcal / 1,143.44 KJ	Energia: 166.85 Kcal / 697.43 KJ	Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ	Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ	Energia: 308.30 Kcal / 1,288.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																						
	0.80 g	12.24 g	8.86 g	1.57 g	9.01 g	8.09 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g	6.37 g	22.00 g	13.00 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	39.25 g	26.54 g	0.64 g	19.96 g	20.98 g	0.63 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	21.19 g	16.58 g	2.33 g							
	1	1,4			1			1			1											
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémléves, Pirított kenyérkocka, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás									
	Energia: 798.01 Kcal / 3,335.68 Kj			Energia: 873.69 Kcal / 3,652.02 Kj			Energia: 700.99 Kcal / 2,930.14 Kj			Energia: 649.30 Kcal / 2,714.07 Kj			Energia: 893.38 Kcal / 3,734.33 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	
	14.45 g	16.47 g	2.62 g	22.53 g	41.16 g	9.41 g	29.45 g	31.04 g	5.49 g	14.57 g	17.65 g	2.97 g	33.34 g	28.76 g	5.20 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
146.09 g	30.69 g	1.99 g	101.22 g	4.22 g	4.94 g	74.15 g	0.00 g	5.28 g	105.76 g	14.49 g	1.27 g	122.55 g	15.49 g	9.32 g								
	1,(12)	1			1,15,(12)			15			1,9											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL									
	Energia: 186.14 Kcal / 778.07 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 131.00 Kcal / 547.58 Kj			Energia: 188.96 Kcal / 789.85 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 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	
	6.39 g	16.02 g	10.74 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.73 g	11.24 g	8.98 g	5.65 g	16.92 g	11.45 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
4.40 g	6.24 g	1.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.93 g	0.00 g	1.30 g	3.65 g	4.40 g	1.56 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g								
	1	1			1			1			1											



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05700) GM (BÚZA,árpa,r osz,zab),hűv elyesM</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika	Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom		
		Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ	Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ	Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 KJ	Energia: 705.75 Kcal / 2,950.04 KJ	Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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
		17.52 g 20.50 g 6.64 g	8.46 g 28.03 g 7.76 g	8.76 g 18.12 g 8.13 g	28.00 g 31.14 g 13.41 g	13.20 g 28.40 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	
	95.96 g 25.78 g 1.30 g	75.81 g 25.18 g 1.11 g	76.98 g 20.78 g 0.71 g	71.66 g 0.80 g 2.10 g	76.78 g 20.78 g 2.59 g	g g g	g g g	
	7	4	7	7				
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémev es, Kőlesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ	Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ	Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ	Energia: 876.11 Kcal / 3,662.14 KJ	Energia: 923.55 Kcal / 3,860.44 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
		16.11 g 18.19 g 3.58 g	21.72 g 42.70 g 9.18 g	29.45 g 35.17 g 5.42 g	20.01 g 13.42 g 2.51 g	33.25 g 30.88 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	
146.81 g 30.69 g 2.48 g	101.19 g 3.52 g 5.94 g	81.75 g 0.06 g 5.58 g	165.50 g 22.99 g 1.39 g	125.43 g 15.50 g 10.33 g	g g g	g g g		
(12)		15,(12)		9				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Búzamentes ÉM pékáru			
	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ	Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 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	





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	13.62 g	6.30 g	2.74 g	g	g	g	g	g	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
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.40 g	0.80 g	1.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

7

(05702) GM  
(BÚZA,árp,ro  
zs,za),hüvely  
esM4-6

Tízórai

Karamellás tej, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Tej, Sajt szelet, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom											
Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ			Energia: 323.98 Kcal / 1,354.24 KJ			Energia: 279.68 Kcal / 1,169.06 KJ			Energia: 377.14 Kcal / 1,576.45 KJ			Energia: 334.68 Kcal / 1,398.96 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.49 g	11.02 g	3.73 g	4.43 g	14.04 g	4.03 g	4.38 g	9.06 g	4.07 g	15.70 g	16.32 g	7.11 g	6.60 g	14.20 g	4.40 g	g	g	g	g	g	g	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
54.93 g	17.14 g	0.72 g	41.65 g	18.19 g	0.56 g	41.89 g	13.79 g	0.35 g	38.48 g	0.40 g	1.12 g	41.79 g	13.79 g	1.29 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

7

4

7

7

Ebéd

Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás											
Energia: 494.66 Kcal / 2,067.68 KJ			Energia: 466.77 Kcal / 1,951.10 KJ			Energia: 417.28 Kcal / 1,744.23 KJ			Energia: 487.36 Kcal / 2,037.16 KJ			Energia: 502.95 Kcal / 2,102.33 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
8.88 g	10.13 g	1.88 g	11.25 g	22.69 g	4.70 g	16.61 g	18.86 g	2.96 g	10.40 g	6.99 g	1.29 g	17.51 g	16.36 g	2.73 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
90.48 g	20.66 g	1.27 g	53.61 g	1.76 g	2.99 g	45.21 g	0.04 g	2.67 g	93.89 g	17.19 g	0.77 g	70.11 g	6.76 g	4.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(12)

15,(12)

9



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05702) GM (BÚZA,árp,ro zs,za),hüvely esM4-6	Uzsonna	Zala felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt , Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 225.56 Kcal / 942.84 KJ	Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ	Energia: 183.38 Kcal / 766.53 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
		6.61 g 11.21 g 3.28 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.78 g 8.82 g 2.39 g	6.44 g 11.68 g 3.78 g	6.81 g 3.15 g 1.37 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		
28.30 g 3.52 g 0.86 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	27.56 g 0.40 g 0.78 g	28.26 g 4.80 g 0.92 g	28.70 g 0.40 g 0.54 g	g g g	g g g		
					7			
(05703) GM (BÚZA,árp,ro zs,za),hüvely esM7-14	Tízórai	Karamellás tej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika	Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom		
		Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ	Energia: 383.71 Kcal / 1,603.91 KJ	Energia: 319.62 Kcal / 1,336.01 KJ	Energia: 377.14 Kcal / 1,576.45 KJ	Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 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
		10.49 g 11.02 g 3.73 g	4.63 g 20.53 g 5.80 g	4.75 g 13.09 g 6.00 g	15.70 g 16.32 g 7.11 g	8.07 g 17.30 g 5.55 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		
54.93 g 17.14 g 0.72 g	41.68 g 18.19 g 0.66 g	42.39 g 13.79 g 0.35 g	38.48 g 0.40 g 1.12 g	42.22 g 13.79 g 1.71 g	g g g	g g g		
7	4	7	7					
Ebéd	Ebéd	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 600.22 Kcal / 2,508.92 KJ	Energia: 503.20 Kcal / 2,103.38 KJ	Energia: 510.76 Kcal / 2,134.98 KJ	Energia: 566.97 Kcal / 2,369.93 KJ	Energia: 663.59 Kcal / 2,773.81 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





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

10.75 g	12.31 g	2.28 g	11.82 g	24.44 g	4.87 g	20.52 g	23.07 g	3.63 g	12.50 g	8.47 g	1.55 g	19.95 g	18.85 g	2.98 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
109.83 g	25.34 g	1.53 g	58.20 g	1.81 g	3.51 g	55.01 g	0.04 g	3.54 g	108.05 g	18.59 g	0.95 g	101.33 g	13.20 g	5.13 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(12)

15,(12)

9

**Uzsonna**

<b>Zala felvágott , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek</b>			<b>Diétás péksütemény</b>			<b>Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru</b>			<b>Sertés párizsi , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka</b>			<b>Zöldfűszeres kockasajt , Búzamentes ÉM pékáru</b>											
Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 233.56 Kcal / 976.28 KJ			Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 KJ			Energia: 220.76 Kcal / 922.78 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
8.09 g	12.82 g	3.86 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.84 g	9.23 g	2.54 g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	9.98 g	5.30 g	2.54 g	g	g	g	g	g	g	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
28.67 g	5.08 g	1.06 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.57 g	0.40 g	0.95 g	28.28 g	4.80 g	1.14 g	29.90 g	0.40 g	0.73 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

7

**(05704) GM  
(BÚZA,árp,ro  
zs,za)hüvely  
esM15-18**

**Tízórai**

<b>Karamellás tej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika</b>			<b>Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom</b>											
Energia: 623.25 Kcal / 2,605.19 KJ			Energia: 602.30 Kcal / 2,517.61 KJ			Energia: 518.41 Kcal / 2,166.95 KJ			Energia: 705.75 Kcal / 2,950.04 KJ			Energia: 628.42 Kcal / 2,626.80 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
15.79 g	19.74 g	6.23 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	28.00 g	31.14 g	13.41 g	13.20 g	28.40 g	8.80 g	g	g	g	g	g	g	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
89.01 g	21.53 g	1.23 g	72.41 g	21.78 g	1.11 g	73.58 g	17.38 g	0.71 g	71.66 g	0.80 g	2.10 g	73.38 g	17.38 g	2.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

7

4

7

7





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05704) GM (BUZA,árp,ro zs,za)hüvely esM15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémlév es, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 797.25 Kcal / 3,332.51 KJ	Energia: 856.76 Kcal / 3,581.26 KJ	Energia: 716.76 Kcal / 2,996.06 KJ	Energia: 833.78 Kcal / 3,485.20 KJ	Energia: 895.02 Kcal / 3,741.18 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
		14.53 g 16.77 g 3.12 g	21.32 g 41.67 g 9.05 g	29.12 g 31.80 g 5.03 g	17.37 g 11.61 g 2.10 g	32.69 g 28.64 g 5.02 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
144.81 g 30.69 g 2.04 g	97.59 g 3.42 g 4.94 g	78.35 g 0.06 g 5.28 g	161.75 g 22.99 g 1.35 g	123.91 g 15.50 g 9.32 g	g g g	g g g		
	(12)	15,(12)			9			
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ	Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 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
		13.22 g 22.42 g 6.54 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	11.56 g 17.64 g 4.78 g	12.48 g 23.32 g 7.25 g	13.62 g 6.30 g 2.74 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
56.59 g 7.04 g 1.72 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	55.12 g 0.80 g 1.56 g	55.84 g 5.20 g 1.82 g	57.40 g 0.80 g 1.08 g	g g g	g g g		
					7			
<b>(05905) GM,TO,OM,z el,nar,barack Nabenzo</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		
		Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ	Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ	Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 KJ	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

17.52 g	20.50 g	6.64 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	13.20 g	28.40 g	8.80 g	g	g	g	g	g	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
95.96 g	25.78 g	1.30 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	76.98 g	20.78 g	0.71 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7			4			7			7														

<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Céklassaláta			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 747.04 Kcal / 3,122.63 KJ			Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ			Energia: 779.69 Kcal / 3,259.10 KJ			Energia: 1,054.97 Kcal / 4,409.77 KJ			Energia: 925.05 Kcal / 3,866.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15.94 g	18.18 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	30.15 g	35.17 g	5.42 g	36.53 g	15.51 g	2.82 g	33.11 g	31.55 g	4.94 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127.86 g	14.49 g	2.48 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	85.05 g	0.06 g	4.41 g	189.06 g	22.99 g	2.42 g	124.93 g	15.50 g	10.31 g	g	g	g	g	g	g	
10,(12)																					

<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 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
	13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	13.62 g	6.30 g	2.74 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
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.40 g	0.80 g	1.08 g	g	g	g	g	g	g	
7																					

<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom								

(05907)  
GM,TO,OM,z  
el,nar,barack



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

NAbenzo4-6

Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 Kj			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 Kj			Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 Kj			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj			Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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
17.52 g	20.50 g	6.64 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	13.20 g	28.40 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
95.96 g	25.78 g	1.30 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	76.98 g	20.78 g	0.71 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g	g	g	g	g	g	g

7 4 7 7

Ebéd

Energia: 747.04 Kcal / 3,122.63 Kj			Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 Kj			Energia: 779.69 Kcal / 3,259.10 Kj			Energia: 1,054.97 Kcal / 4,409.77 Kj			Energia: 925.05 Kcal / 3,866.71 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
15.94 g	18.18 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	30.15 g	35.17 g	5.42 g	36.53 g	15.51 g	2.82 g	33.11 g	31.55 g	4.94 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127.86 g	14.49 g	2.48 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	85.05 g	0.06 g	4.41 g	189.06 g	22.99 g	2.42 g	124.93 g	15.50 g	10.31 g	g	g	g	g	g	g

10,(12)

Uzsonna

Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 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
13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	13.62 g	6.30 g	2.74 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
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.40 g	0.80 g	1.08 g	g	g	g	g	g	g

7





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
<b>(05908)</b> <b>GM,TO,OM,z</b> <b>el,nar,barack</b> <b>NAbenzo7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom												
	Energia: 374.33 Kcal / 1,564.70 KJ		Energia: 383.71 Kcal / 1,603.91 KJ		Energia: 319.62 Kcal / 1,336.01 KJ		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 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
	10.49 g	11.01 g	3.73 g	4.63 g	20.53 g	5.80 g	4.75 g	13.09 g	6.00 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	8.07 g	17.30 g	5.55 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54.92 g	17.13 g	0.71 g	41.68 g	18.19 g	0.66 g	42.39 g	13.79 g	0.35 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.22 g	13.79 g	1.71 g	g	g	g
	<b>7</b>			<b>4</b>			<b>7</b>			<b>7</b>								
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémev es, Kőlesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Cékklasaláta	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás												
	Energia: 542.36 Kcal / 2,267.06 KJ		Energia: 606.61 Kcal / 2,535.63 KJ		Energia: 521.24 Kcal / 2,178.78 KJ		Energia: 777.69 Kcal / 3,250.74 KJ		Energia: 664.48 Kcal / 2,777.53 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
10.62 g	12.30 g	2.28 g	12.41 g	24.57 g	4.86 g	20.93 g	23.05 g	3.61 g	23.01 g	9.87 g	1.74 g	19.87 g	19.23 g	2.77 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.61 g	13.18 g	1.52 g	82.70 g	3.31 g	3.52 g	56.98 g	0.04 g	2.81 g	146.68 g	20.09 g	1.59 g	101.03 g	13.19 g	5.11 g	g	g	g	
<b>10,(12)</b>																		
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt , Gluténmentes pékáru													
Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 233.56 Kcal / 976.28 KJ		Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 KJ		Energia: 220.76 Kcal / 922.78 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	





### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

8.09 g	12.82 g	3.86 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.84 g	9.23 g	2.53 g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	9.98 g	5.30 g	2.54 g	g	g	g	g	g	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
28.67 g	5.08 g	1.06 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.57 g	0.40 g	0.94 g	28.28 g	4.80 g	1.14 g	29.90 g	0.40 g	0.73 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

7

**(05909)  
GM,TO,OM,z  
el,nar,barack  
NAbenz15-18**

<b>Tízórai</b>	<b>Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika</b>	<b>Tej, Diétás péksütemény</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom</b>																
	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ			Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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
	17.52 g	20.50 g	6.64 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g	13.20 g	28.40 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
95.96 g	25.78 g	1.30 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	76.98 g	20.78 g	0.71 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g	g	g	g	g	g	g	

7

4

7

7

<b>Ebéd</b>	<b>Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, Alma</b>	<b>Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez</b>	<b>Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta</b>	<b>Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez</b>	<b>Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás</b>																
	Energia: 747.04 Kcal / 3,122.63 KJ			Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ			Energia: 779.69 Kcal / 3,259.10 KJ			Energia: 1,054.97 Kcal / 4,409.77 KJ			Energia: 925.05 Kcal / 3,866.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15.94 g	18.18 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	30.15 g	35.17 g	5.42 g	36.53 g	15.51 g	2.82 g	33.11 g	31.55 g	4.94 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127.86 g	14.49 g	2.48 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	85.05 g	0.06 g	4.41 g	189.06 g	22.99 g	2.42 g	124.93 g	15.50 g	10.31 g	g	g	g	g	g	g	

10,(12)



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05909)</b> <b>GM,TO,OM,z</b> <b>el,nar,barack</b> <b>NA benz15-18</b>	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ	Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 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
		13.22 g 22.42 g 6.54 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	11.56 g 17.64 g 4.78 g	12.48 g 23.32 g 7.25 g	13.62 g 6.30 g 2.74 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		
56.59 g 7.04 g 1.72 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	55.12 g 0.80 g 1.56 g	55.84 g 5.20 g 1.82 g	57.40 g 0.80 g 1.08 g	g g g	g g g		
7								
<b>(06005)</b> <b>GM,TM,hüvel</b> <b>yes, marha,</b> <b>szója</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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
		7.38 g 17.91 g 4.44 g	8.46 g 28.03 g 7.76 g	8.20 g 11.72 g 8.80 g	1.59 g 14.76 g 1.25 g	13.20 g 28.40 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		
95.84 g 33.77 g 0.90 g	75.81 g 25.18 g 1.11 g	78.78 g 20.78 g 1.34 g	55.47 g 30.89 g 0.30 g	76.78 g 20.78 g 2.59 g	g g g	g g g		
4								
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás		
		Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ	Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ	Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ	Energia: 882.50 Kcal / 3,688.85 KJ	Energia: 925.05 Kcal / 3,866.71 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





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Energia: 494.66 Kcal / 2,067.68 Kj			Energia: 466.77 Kcal / 1,951.10 Kj			Energia: 417.28 Kcal / 1,744.23 Kj			Energia: 490.55 Kcal / 2,050.50 Kj			Energia: 503.70 Kcal / 2,105.47 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
8.88 g	10.13 g	1.88 g	11.25 g	22.69 g	4.70 g	16.61 g	18.86 g	2.96 g	10.53 g	7.04 g	1.26 g	17.44 g	16.70 g	2.58 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
90.48 g	20.66 g	1.27 g	53.61 g	1.76 g	2.99 g	45.21 g	0.04 g	2.67 g	94.47 g	17.20 g	0.78 g	69.86 g	6.76 g	4.46 g	g	g	g	g	g	g

(12) 15,(12) 9

Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.61 g	11.21 g	3.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	4.08 g	10.60 g	8.60 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
28.30 g	3.52 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.56 g	0.40 g	0.78 g	28.26 g	4.80 g	0.92 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	g	g	g	g	g	g

Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	13.20 g	28.40 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
95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g	g	g	g	g	g	g

4





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06008)</b> GM, TM, „hüve lyes, marha, szója7-14	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémlév es, Kőlesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ	Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ	Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ	Energia: 882.50 Kcal / 3,688.85 KJ	Energia: 925.05 Kcal / 3,866.71 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16.11 g 18.19 g 3.58 g	21.72 g 42.70 g 9.18 g	29.45 g 35.17 g 5.42 g	20.26 g 13.51 g 2.46 g	33.11 g 31.55 g 4.94 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
146.81 g 30.69 g 2.48 g	101.19 g 3.52 g 5.94 g	81.75 g 0.06 g 5.58 g	166.66 g 23.01 g 1.40 g	124.93 g 15.50 g 10.31 g	g g g	g g g		
	(12)	15,(12)	9					
<b>(06009)</b> GM, TM, „hüve lyes, marha, szója15-18	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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
		13.22 g 22.42 g 6.54 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	11.56 g 17.64 g 4.78 g	12.48 g 23.32 g 7.25 g	7.72 g 11.60 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
56.59 g 7.04 g 1.72 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	55.12 g 0.80 g 1.56 g	55.84 g 5.20 g 1.82 g	57.60 g 0.80 g 1.34 g	g g g	g g g		
<b>(06009)</b> GM, TM, „hüve lyes, marha, szója15-18	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	13.20 g	28.40 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	g	g	g	g	g	g
95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g						

4

<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás													
	Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ	Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ	Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ	Energia: 882.50 Kcal / 3,688.85 KJ	Energia: 925.05 Kcal / 3,866.71 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16.11 g	18.19 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	29.45 g	35.17 g	5.42 g	20.26 g	13.51 g	2.46 g	33.11 g	31.55 g	4.94 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g
146.81 g	30.69 g	2.48 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	81.75 g	0.06 g	5.58 g	166.66 g	23.01 g	1.40 g	124.93 g	15.50 g	10.31 g	g	g	g	
(12)	15,(12)			9														

<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru													
	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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
	13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	

<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru, paprika	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paradicsom		

(06010) GM, TM, TO, él, citr



## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 552.99 Kcal / 2,311.50 KJ			Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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																						
		7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	7.41 g	19.55 g	4.55 g	13.20 g	28.40 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																						
		95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	79.35 g	12.79 g	0.90 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g	g	g	g	g	g	g																						
<b>4</b>																																												
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Élesztőmentes pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémléves, Kölesgolyó, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegyűlés, Káposztás tészta, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás																															
	Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ			Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ			Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ			Energia: 1,054.97 Kcal / 4,409.77 KJ			Energia: 923.55 Kcal / 3,860.44 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																							
	16.11 g	18.19 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	29.45 g	35.17 g	5.42 g	36.53 g	15.51 g	2.82 g	33.25 g	30.88 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																							
146.81 g			30.69 g			2.48 g			101.19 g			3.52 g			5.94 g			81.75 g			0.06 g			5.58 g			189.06 g			22.99 g			2.42 g			125.43 g			15.50 g			10.33 g		
<b>(12)</b>						<b>15,(12)</b>						<b>10,(12)</b>						<b>9</b>																										
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru																															
	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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																							
	13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 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																							
56.59 g			7.04 g			1.72 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			55.12 g			0.80 g			1.56 g			55.84 g			5.20 g			1.82 g			57.60 g			0.80 g			1.34 g		





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
<b>(06012)</b> <b>GM, TM, TO, él</b> <b>,citr 4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Élesztőmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru, paprika	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paradicsom												
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ		Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ		Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ		Energia: 552.99 Kcal / 2,311.50 KJ		Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	7.41 g	19.55 g	4.55 g	13.20 g	28.40 g	8.80 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	79.35 g	12.79 g	0.90 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g	g	g	g
	<b>4</b>																	
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Élesztőmentes pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémev es, Kőlesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás												
	Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ		Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ		Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ		Energia: 1,054.97 Kcal / 4,409.77 KJ		Energia: 923.55 Kcal / 3,860.44 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
	16.11 g	18.19 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	29.45 g	35.17 g	5.42 g	36.53 g	15.51 g	2.82 g	33.25 g	30.88 g	5.24 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
146.81 g	30.69 g	2.48 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	81.75 g	0.06 g	5.58 g	189.06 g	22.99 g	2.42 g	125.43 g	15.50 g	10.33 g	g	g	g	
<b>(12)</b>			<b>15,(12)</b>			<b>10,(12)</b>			<b>9</b>									
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru													
Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ		Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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	





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g	g	g	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
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

**(06013)  
GM, TM, TO, él  
,citr 7-14**

<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paradicsom																			
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 383.71 Kcal / 1,603.91 KJ			Energia: 278.88 Kcal / 1,165.72 KJ			Energia: 297.80 Kcal / 1,244.80 KJ			Energia: 433.90 Kcal / 1,813.70 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.63 g	20.53 g	5.80 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	3.72 g	10.27 g	2.33 g	8.09 g	24.30 g	7.45 g	g	g	g	g	g	g	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
54.85 g	22.49 g	0.45 g	41.68 g	18.19 g	0.66 g	43.74 g	13.79 g	0.83 g	43.70 g	8.43 g	0.45 g	42.26 g	13.79 g	1.81 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>4</b>																								
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Élesztőmentes pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																			
	Energia: 600.22 Kcal / 2,508.92 KJ			Energia: 503.20 Kcal / 2,103.38 KJ			Energia: 510.76 Kcal / 2,134.98 KJ			Energia: 674.28 Kcal / 2,818.49 KJ			Energia: 663.59 Kcal / 2,773.81 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
	10.75 g	12.31 g	2.28 g	11.82 g	24.44 g	4.86 g	20.52 g	23.07 g	3.63 g	22.41 g	9.72 g	1.73 g	19.95 g	18.85 g	2.98 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
109.83 g	25.34 g	1.53 g	58.20 g	1.81 g	3.51 g	55.01 g	0.04 g	3.54 g	122.18 g	18.59 g	1.57 g	101.33 g	13.20 g	5.13 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(12)</b>			<b>15,(12)</b>			<b>10,(12)</b>			<b>9</b>															



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap															
<b>(06013)</b> GM, TM, TO, él ,citr 7-14	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Sertés párizsi , Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru																	
		Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 233.56 Kcal / 976.28 KJ		Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 KJ		Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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				
		8.09 g	12.82 g	3.86 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.84 g	9.23 g	2.54 g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	g	g	g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
28.67 g		5.08 g	1.06 g	31.80 g		18.90 g	0.30 g	27.57 g		0.40 g	0.95 g	28.28 g		4.80 g	1.14 g	30.10 g		0.40 g	0.99 g	g		g	g
<b>(06014)</b> GM, TM, TO, él ,citr 15-18	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru, paprika	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paradicsom																	
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ		Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ		Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ		Energia: 552.99 Kcal / 2,311.50 KJ		Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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				
		7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	7.41 g	19.55 g	4.55 g	13.20 g	28.40 g	8.80 g	g	g	g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
95.84 g		33.77 g	0.90 g	75.81 g		25.18 g	1.11 g	78.78 g		20.78 g	1.34 g	79.35 g		12.79 g	0.90 g	76.78 g		20.78 g	2.59 g	g		g	g
4																							
<b>(06014)</b> GM, TM, TO, él ,citr 15-18	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Élesztőmentes pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																	
		Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ		Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ		Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ		Energia: 1,054.97 Kcal / 4,409.77 KJ		Energia: 923.55 Kcal / 3,860.44 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				
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
g			g			g			g			g			g			g			g			g																				
16.11 g	18.19 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	29.45 g	35.17 g	5.42 g	36.53 g	15.51 g	2.82 g	33.25 g	30.88 g	5.24 g																														
(12)			15,(12)						10,(12)			9																																
<b>Uzsonna</b>						Zala felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru																										
Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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																					
13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
56.59 g			7.04 g			1.72 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			55.12 g			0.80 g			1.56 g			55.84 g			5.20 g			1.82 g			57.60 g			0.80 g			1.34 g		
<b>Tízórai</b>																																												
Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika																													
Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj						Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 Kj			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj			Energia: 551.44 Kcal / 2,305.02 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír																					
7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	1.59 g	14.76 g	1.25 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																				
95.84 g			33.77 g			0.90 g			75.81 g			25.18 g			1.11 g			78.78 g			20.78 g			1.34 g			55.47 g			30.89 g			0.30 g			77.94 g			20.78 g			1.75 g		
4																																												
<b>Ebéd</b>						Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Fasírt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Párolt rizs, Meggymártás																										
Energia: 797.15 Kcal / 3,332.09 Kj						Energia: 725.80 Kcal / 3,033.84 Kj			Energia: 701.21 Kcal / 2,931.06 Kj			Energia: 1,082.12 Kcal / 4,523.26 Kj			Energia: 861.50 Kcal / 3,601.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																							

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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
16.93 g	14.52 g	2.15 g	22.48 g	29.01 g	4.78 g	30.24 g	27.98 g	3.32 g	36.52 g	18.40 g	2.33 g	40.52 g	22.22 g	2.76 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
147.55 g	30.70 g	2.51 g	92.29 g	3.52 g	6.36 g	81.53 g	0.06 g	6.52 g	189.32 g	22.99 g	2.44 g	122.74 g	15.49 g	7.33 g						

9,(12)

15,(12)

10,(12)

Uzsonna

Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
14.56 g	17.16 g	4.58 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 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
57.81 g	7.04 g	1.77 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g						

Tízórai

Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 Kj			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj			Energia: 551.44 Kcal / 2,305.02 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	77.94 g	20.78 g	1.75 g						

4

Ebéd

Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Fasírt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Párolt rizs, Meggymártás			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		



(06022)  
GM, TM, TO, se  
rtés, par, OM,  
marha 4-6





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Energia: 797.15 Kcal / 3,332.09 Kj			Energia: 725.80 Kcal / 3,033.84 Kj			Energia: 701.21 Kcal / 2,931.06 Kj			Energia: 1,082.12 Kcal / 4,523.26 Kj			Energia: 861.50 Kcal / 3,601.07 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
16.93 g	14.52 g	2.15 g	22.48 g	29.01 g	4.78 g	30.24 g	27.98 g	3.32 g	36.52 g	18.40 g	2.33 g	40.52 g	22.22 g	2.76 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
147.55 g	30.70 g	2.51 g	92.29 g	3.52 g	6.36 g	81.53 g	0.06 g	6.52 g	189.32 g	22.99 g	2.44 g	122.74 g	15.49 g	7.33 g	g	g	g	g	g	g
9,(12)			15,(12)			10,(12)														

Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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
14.56 g	17.16 g	4.58 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 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
57.81 g	7.04 g	1.77 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g

Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 Kj			Energia: 383.71 Kcal / 1,603.91 Kj			Energia: 278.88 Kcal / 1,165.72 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 302.38 Kcal / 1,263.95 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
3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.63 g	20.53 g	5.80 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	1.56 g	13.82 g	1.13 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
54.85 g	22.49 g	0.45 g	41.68 g	18.19 g	0.66 g	43.74 g	13.79 g	0.83 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	43.09 g	13.79 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g

4



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

**Tízórai**



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06023)</b> GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 7-14	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Fasírt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémlév es, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez	Zöldségleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 584.00 Kcal / 2,441.12 KJ	Energia: 528.38 Kcal / 2,208.63 KJ	Energia: 467.45 Kcal / 1,953.94 KJ	Energia: 793.99 Kcal / 3,318.88 KJ	Energia: 629.05 Kcal / 2,629.43 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
		11.24 g 10.10 g 1.42 g	12.80 g 17.74 g 2.67 g	21.08 g 17.96 g 2.13 g	23.00 g 11.60 g 1.45 g	23.45 g 14.35 g 1.75 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
110.27 g 25.34 g 1.54 g	78.25 g 3.31 g 3.74 g	54.85 g 0.04 g 4.20 g	146.85 g 20.09 g 1.60 g	99.70 g 13.19 g 3.32 g	g g g	g g g		
	9,(12)	15,(12)	10,(12)					
<b>(06024)</b> GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 15-18	<b>Uzsonna</b>	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 246.93 Kcal / 1,032.17 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ	Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 KJ	Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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
		9.09 g 8.87 g 2.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.76 g 8.84 g 2.37 g	7.63 g 13.50 g 4.46 g	4.08 g 10.60 g 8.60 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
29.59 g 5.08 g 1.10 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.80 g 0.40 g 1.09 g	28.28 g 4.80 g 1.14 g	30.10 g 0.40 g 0.99 g	g g g	g g g		
<b>(06024)</b> GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 15-18	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika		
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 551.44 Kcal / 2,305.02 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
		7.38 g 17.91 g 4.44 g	8.46 g 28.03 g 7.76 g	8.20 g 11.72 g 8.80 g	1.59 g 14.76 g 1.25 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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	77.94 g	20.78 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g

4

Ebéd

Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Fasírt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémléves, Kölesgolyó, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Párolt csirkemell, Párolt rizs, Meggymártás								
Energia: 797.15 Kcal / 3,332.09 KJ			Energia: 725.80 Kcal / 3,033.84 KJ			Energia: 701.21 Kcal / 2,931.06 KJ			Energia: 1,082.12 Kcal / 4,523.26 KJ			Energia: 861.50 Kcal / 3,601.07 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
16.93 g	14.52 g	2.15 g	22.48 g	29.01 g	4.78 g	30.24 g	27.98 g	3.32 g	36.52 g	18.40 g	2.33 g	40.52 g	22.22 g	2.76 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
147.55 g	30.70 g	2.51 g	92.29 g	3.52 g	6.36 g	81.53 g	0.06 g	6.52 g	189.32 g	22.99 g	2.44 g	122.74 g	15.49 g	7.33 g	g	g	g	g	g	g

9,(12)

15,(12)

10,(12)

Uzsonna

Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru								
Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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
14.56 g	17.16 g	4.58 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 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
57.81 g	7.04 g	1.77 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g

(06050) GM (BÚZA)TMTO borsó, fruk,cit,OM,u b

Tízórai

Rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika								
Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 532.75 Kcal / 2,226.90 KJ			Energia: 398.21 Kcal / 1,664.52 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 561.62 Kcal / 2,347.57 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
7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.28 g	28.04 g	7.46 g	8.33 g	11.75 g	8.80 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	13.41 g	28.47 g	8.78 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.75 g	12.79 g	0.90 g	55.28 g	0.80 g	1.10 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	56.40 g	0.80 g	2.58 g						

4

Ebéd

Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Szőlőcukor szórát			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Puszta-pörkölt burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórát, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás								
Energia: 772.00 Kcal / 3,226.96 KJ			Energia: 932.40 Kcal / 3,897.43 KJ			Energia: 811.93 Kcal / 3,393.87 KJ			Energia: 868.03 Kcal / 3,628.37 KJ			Energia: 835.46 Kcal / 3,492.22 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
15.51 g	17.59 g	3.58 g	22.50 g	42.90 g	9.12 g	30.16 g	35.17 g	5.42 g	19.81 g	13.37 g	2.43 g	32.28 g	39.06 g	5.62 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.31 g	30.69 g	2.46 g	112.27 g	4.02 g	5.89 g	93.06 g	8.05 g	4.41 g	163.80 g	22.99 g	1.32 g	88.65 g	0.51 g	12.11 g	g	g	g	g	g	g

(12)

15,(12)

9

Uzsonna

Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Vaniliás köleskrém, Búzamentes ÉM pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru								
Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			Energia: 378.90 Kcal / 1,583.80 KJ			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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
13.22 g	22.42 g	6.54 g	8.07 g	2.52 g	0.51 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.52 g	23.32 g	6.96 g	7.72 g	11.60 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
56.59 g	7.04 g	1.72 g	74.60 g	11.59 g	0.70 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g

(06052) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit ,ubOM4-6

Tízórai

Rizstej, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paprika								
Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 270.70 Kcal / 1,131.53 KJ			Energia: 199.24 Kcal / 832.82 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 280.94 Kcal / 1,174.33 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
3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.52 g	14.06 g	4.03 g	4.19 g	5.88 g	4.40 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	6.73 g	14.24 g	4.39 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
43.40 g			8.43 g			0.45 g			28.26 g			4.80 g			0.56 g			29.40 g			0.40 g			0.67 g			47.66 g			26.93 g			0.30 g			28.20 g			0.40 g			1.29 g			g			g			g			g			g			g		
<b>4</b>																																																														
<b>Ebéd</b>						Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Szőlőcukor szórát						Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez						Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka						Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórát, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez						Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás																																
						Energia: 442.48 Kcal / 1,849.57 KJ						Energia: 491.83 Kcal / 2,055.85 KJ						Energia: 417.28 Kcal / 1,744.23 KJ						Energia: 483.32 Kcal / 2,020.28 KJ						Energia: 465.28 Kcal / 1,944.87 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																
						8.28 g		9.53 g		1.88 g		11.64 g		22.79 g		4.67 g		16.61 g		18.86 g		2.96 g		10.30 g		6.97 g		1.25 g		17.11 g		19.93 g		2.88 g		g		g		g		g		g																		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
79.98 g			20.66 g			1.25 g			59.15 g			2.01 g			2.96 g			45.21 g			0.04 g			2.67 g			93.04 g			17.19 g			0.74 g			54.27 g			0.31 g			5.24 g			g			g			g			g								
<b>(12)</b>						<b>15,(12)</b>						<b>9</b>																																																		
<b>Uzsonna</b>						Zala felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek						Vaniliás köleskrém, Búzamentes ÉM pékáru						Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru						Sertés párizsi, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru																																
						Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ						Energia: 189.45 Kcal / 791.90 KJ						Energia: 225.56 Kcal / 942.84 KJ						Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ						Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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																
						6.61 g		11.21 g		3.28 g		4.03 g		1.26 g		0.25 g		5.78 g		8.82 g		2.39 g		6.44 g		11.68 g		3.78 g		4.08 g		10.60 g		8.60 g		g		g		g		g		g																		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
28.30 g			3.52 g			0.86 g			37.30 g			5.79 g			0.35 g			27.56 g			0.40 g			0.78 g			28.26 g			4.80 g			0.92 g			30.10 g			0.40 g			0.99 g			g			g			g											
<b>Tízórai</b>						Rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru						Zöld tea , Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka						Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika						Rizstej, Diétás péksütemény						Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika																																
						Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ						Energia: 330.43 Kcal / 1,381.20 KJ						Energia: 225.60 Kcal / 943.01 KJ						Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ						Energia: 316.38 Kcal / 1,322.47 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																
						3.72 g		9.92 g		2.33 g		4.72 g		20.55 g		5.80 g		4.42 g		8.31 g		6.50 g		1.56 g		13.82 g		1.13 g		8.22 g		17.35 g		5.54 g		g		g		g		g		g																		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
3.72 g			9.92 g			2.33 g			4.72 g			20.55 g			5.80 g			4.42 g			8.31 g			6.50 g			1.56 g			13.82 g			1.13 g			8.22 g			17.35 g			5.54 g			g			g			g											

(06053) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit ,ub07-14



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.40 g	8.43 g	0.45 g	28.29 g	4.80 g	0.66 g	30.35 g	0.40 g	0.83 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	28.53 g	0.40 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g

4

<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Szőlőcukor szórát	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémléves, Kölesgolyó, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórát, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás													
	Energia: 548.04 Kcal / 2,290.81 KJ	Energia: 533.27 Kcal / 2,229.07 KJ	Energia: 510.76 Kcal / 2,134.98 KJ	Energia: 562.12 Kcal / 2,349.66 KJ	Energia: 587.06 Kcal / 2,453.91 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
	10.15 g	11.71 g	2.28 g	12.29 g	24.56 g	4.83 g	20.52 g	23.07 g	3.63 g	12.38 g	8.44 g	1.50 g	19.08 g	25.70 g	3.38 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.33 g	25.34 g	1.51 g	64.85 g	2.11 g	3.48 g	55.01 g	0.04 g	3.54 g	107.03 g	18.59 g	0.91 g	69.80 g	0.31 g	6.67 g	g	g	g	
(12)			15,(12)			9												

<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Búzamentes ÉM pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Sertés párizsi , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru													
	Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 KJ	Energia: 211.17 Kcal / 882.69 KJ	Energia: 233.56 Kcal / 976.28 KJ	Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 KJ	Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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
	8.09 g	12.82 g	3.86 g	4.23 g	1.39 g	0.28 g	6.84 g	9.23 g	2.54 g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.67 g	5.08 g	1.06 g	42.20 g	8.49 g	0.35 g	27.57 g	0.40 g	0.95 g	28.28 g	4.80 g	1.14 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	g	g	g	

<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Zöld tea , Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika													
	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ	Energia: 536.42 Kcal / 2,242.24 KJ	Energia: 398.21 Kcal / 1,664.52 KJ	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 561.62 Kcal / 2,347.57 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
	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.59 g	28.06 g	7.76 g	8.33 g	11.75 g	8.80 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	13.41 g	28.47 g	8.78 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

(06054) GM (BÚZA)TMT0 borsófruk,cit, ubO15-18



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát																					Cukor																					Só																																																																																																								
78.75 g							12.79 g							0.90 g							55.83 g							5.20 g							1.11 g							58.80 g							0.80 g							1.34 g							55.47 g							30.89 g							0.30 g							56.40 g							0.80 g							2.58 g							g							g							g							g							g							g						
4																																																																																																																																																		
<b>Ebéd</b>							Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Szőlőcukor szórát							Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez							Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka							Gulyásleves, Káposztás tészta, Szőlőcukor szórát, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez							Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás																																																																																																															
							Energia: 772.00 Kcal / 3,226.96 KJ							Energia: 932.40 Kcal / 3,897.43 KJ							Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ							Energia: 868.03 Kcal / 3,628.37 KJ							Energia: 835.46 Kcal / 3,492.22 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																																																																																																	
							15.51 g			17.59 g			3.58 g			22.50 g			42.90 g			9.12 g			29.45 g			35.17 g			5.42 g			19.81 g			13.37 g			2.43 g			32.28 g			39.06 g			5.62 g																																																																																																	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																																																																																								
136.31 g			30.69 g			2.46 g			112.27 g			4.02 g			5.89 g			81.75 g			0.06 g			5.58 g			163.80 g			22.99 g			1.32 g			88.65 g			0.51 g			12.11 g																																																																																																								
(12)							15,(12)							9																																																																																																																																				
<b>Uzsonna</b>							Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek							Vaniliás köleskrém, Búzamentes ÉM pékáru							Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru							Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka							Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru																																																																																																															
							Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ							Energia: 378.90 Kcal / 1,583.80 KJ							Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ							Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ							Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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																																																																																																	
							13.22 g			22.42 g			6.54 g			8.07 g			2.52 g			0.51 g			11.56 g			17.64 g			4.78 g			12.48 g			23.32 g			7.25 g			7.72 g			11.60 g			8.80 g																																																																																																	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																																																																																								
56.59 g			7.04 g			1.72 g			74.60 g			11.59 g			0.70 g			55.12 g			0.80 g			1.56 g			55.84 g			5.20 g			1.82 g			57.60 g			0.80 g			1.34 g																																																																																																								
<b>Tízórai</b>							Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru							Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka							Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika							Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény							Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom																																																																																																															
							Energia: 551.40 Kcal / 2,304.85 KJ							Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ							Energia: 508.93 Kcal / 2,127.33 KJ							Energia: 351.10 Kcal / 1,467.60 KJ							Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 KJ							Energia: Kcal / 0.00 KJ							Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																	

(06060)  
GM, TM, toj, za  
b, árp, rizs, bur  
gM



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
16.20 g	16.56 g	4.41 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	7.87 g	16.14 g	4.20 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.20 g	28.40 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	Szénhidrát	Cukor	Só
77.86 g	20.78 g	1.82 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	76.58 g	20.78 g	1.00 g	51.78 g	38.88 g	0.30 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g									

4

**Ebéd**

Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémev es, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Köles , Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás Éden tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás											
Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ			Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ			Energia: 984.24 Kcal / 4,114.12 KJ			Energia: 737.70 Kcal / 3,083.59 KJ			Energia: 891.82 Kcal / 3,727.81 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
16.11 g	18.19 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	34.00 g	52.29 g	8.64 g	33.47 g	13.75 g	2.65 g	32.94 g	30.70 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	Szénhidrát	Cukor	Só
146.81 g	30.69 g	2.48 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	94.43 g	0.06 g	6.17 g	118.16 g	18.09 g	2.31 g	118.34 g	15.01 g	10.32 g									
(12)			15,(12)			10,(12)			9														

**Uzsonna**

Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru											
Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 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	Szénhidrát	Cukor	Só
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g									

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

Tízórai





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06062)</b> <b>GM, TM, toj, za</b> <b>b, árp, rizs, bur</b> <b>gM 4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom		
		Energia: 289.34 Kcal / 1,209.44 KJ	Energia: 323.98 Kcal / 1,354.24 KJ	Energia: 268.11 Kcal / 1,120.70 KJ	Energia: 324.60 Kcal / 1,356.83 KJ	Energia: 334.68 Kcal / 1,398.96 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
		8.10 g 8.28 g 2.21 g	4.43 g 14.04 g 4.03 g	3.93 g 8.07 g 2.10 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	6.60 g 14.20 g 4.40 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	42.33 g 13.79 g 0.91 g	41.65 g 18.19 g 0.56 g	41.69 g 13.79 g 0.50 g	45.19 g 32.29 g 0.30 g	41.79 g 13.79 g 1.29 g	g g g	g g g	
	<b>4</b>							
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Köles , Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás Éden tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás		
		Energia: 494.66 Kcal / 2,067.68 KJ	Energia: 466.77 Kcal / 1,951.10 KJ	Energia: 693.67 Kcal / 2,899.54 KJ	Energia: 395.95 Kcal / 1,655.07 KJ	Energia: 483.91 Kcal / 2,022.74 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
		8.88 g 10.13 g 1.88 g	11.25 g 22.69 g 4.70 g	21.34 g 32.56 g 5.30 g	16.91 g 7.04 g 1.35 g	17.32 g 16.25 g 2.72 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
90.48 g 20.66 g 1.27 g	53.61 g 1.76 g 2.99 g	78.69 g 0.04 g 3.83 g	65.26 g 14.40 g 1.23 g	65.86 g 6.47 g 4.46 g	g g g	g g g		
<b>(12)</b>		<b>15,(12)</b>		<b>10,(12)</b>		<b>9</b>		
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru			
	Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 225.56 Kcal / 942.84 KJ	Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ	Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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	
	6.61 g 11.21 g 3.28 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.78 g 8.82 g 2.39 g	6.44 g 11.68 g 3.78 g	4.08 g 10.60 g 8.60 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.30 g	3.52 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.56 g	0.40 g	0.78 g	28.26 g	4.80 g	0.92 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	g	g	g	g	g	g

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom								
Energia: 551.40 Kcal / 2,304.85 KJ			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ			Energia: 508.93 Kcal / 2,127.33 KJ			Energia: 351.10 Kcal / 1,467.60 KJ			Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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
16.20 g	16.56 g	4.41 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	7.87 g	16.14 g	4.20 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.20 g	28.40 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
77.86 g	20.78 g	1.82 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	76.58 g	20.78 g	1.00 g	51.78 g	38.88 g	0.30 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g	g	g	g	g	g	g

4

Ebéd

Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Köles, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás Éden tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ			Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ			Energia: 984.24 Kcal / 4,114.12 KJ			Energia: 737.70 Kcal / 3,083.59 KJ			Energia: 891.82 Kcal / 3,727.81 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
16.11 g	18.19 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	34.00 g	52.29 g	8.64 g	33.47 g	13.75 g	2.65 g	32.94 g	30.70 g	5.22 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
146.81 g	30.69 g	2.48 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	94.43 g	0.06 g	6.17 g	118.16 g	18.09 g	2.31 g	118.34 g	15.01 g	10.32 g	g	g	g	g	g	g

(12)

15,(12)

10,(12)

9

Uzsonna

Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru								
Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(06063)  
GM, TM, toj, za  
b, árp, rizs, bur  
GM 7-14





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 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	Szénhidrát	Cukor	Só
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g									

**(06064)  
GM, TM, toj, za  
b, árp, rizs, bur  
gM 15-18**

### Tízórai

<b>Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom</b>																			
Energia: 551.40 Kcal / 2,304.85 KJ			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ			Energia: 508.93 Kcal / 2,127.33 KJ			Energia: 351.10 Kcal / 1,467.60 KJ			Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
16.20 g	16.56 g	4.41 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	7.87 g	16.14 g	4.20 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.20 g	28.40 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	Szénhidrát	Cukor	Só
77.86 g	20.78 g	1.82 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	76.58 g	20.78 g	1.00 g	51.78 g	38.88 g	0.30 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g									

4

### Ebéd

<b>Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma</b>	<b>Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez</b>	<b>Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Köles, Csemege uborka</b>	<b>Lencsegulyás, Káposztás Éden tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez</b>	<b>Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás</b>																			
Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ			Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ			Energia: 984.24 Kcal / 4,114.12 KJ			Energia: 737.70 Kcal / 3,083.59 KJ			Energia: 891.82 Kcal / 3,727.81 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
16.11 g	18.19 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	34.00 g	52.29 g	8.64 g	33.47 g	13.75 g	2.65 g	32.94 g	30.70 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	Szénhidrát	Cukor	Só
146.81 g	30.69 g	2.48 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	94.43 g	0.06 g	6.17 g	118.16 g	18.09 g	2.31 g	118.34 g	15.01 g	10.32 g									

(12)

15,(12)

10,(12)

9



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06064)</b> <b>GM, TM, toj, za</b> <b>b, árp, rizs, bur</b> <b>gM 15-18</b>	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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
		13.22 g 22.42 g 6.54 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	11.56 g 17.64 g 4.78 g	12.48 g 23.32 g 7.25 g	7.72 g 11.60 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		
56.59 g 7.04 g 1.72 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	55.12 g 0.80 g 1.56 g	55.84 g 5.20 g 1.82 g	57.60 g 0.80 g 1.34 g	g g g	g g g		
<b>(06080)</b> <b>GM, TOM, búz,</b> <b>OM, szój, kiw,</b> <b>ban</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom		
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ	Energia: 552.99 Kcal / 2,311.50 KJ	Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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
		7.38 g 17.91 g 4.44 g	8.46 g 28.03 g 7.76 g	8.20 g 11.72 g 8.80 g	7.41 g 19.55 g 4.55 g	13.20 g 28.40 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		
95.84 g 33.77 g 0.90 g	75.81 g 25.18 g 1.11 g	78.78 g 20.78 g 1.34 g	79.35 g 12.79 g 0.90 g	76.78 g 20.78 g 2.59 g	g g g	g g g		
4								
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ	Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ	Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ	Energia: 1,054.97 Kcal / 4,409.77 KJ	Energia: 923.55 Kcal / 3,860.44 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	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	16.11 g	18.19 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	29.45 g	35.17 g	5.42 g	36.53 g	15.51 g	2.82 g	33.25 g	30.88 g	5.24 g	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	
	146.81 g	30.69 g	2.48 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	81.75 g	0.06 g	5.58 g	189.06 g	22.99 g	2.42 g	125.43 g	15.50 g	10.33 g							
	(12)			15,(12)						10,(12)			9									
Uzsonna	Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru									
	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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	
	13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 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		
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g		

Tízórai	Karamellás rizstej, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom								
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 323.98 Kcal / 1,354.24 KJ			Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ			Energia: 297.80 Kcal / 1,244.80 KJ			Energia: 334.68 Kcal / 1,398.96 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.43 g	14.04 g	4.03 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	3.72 g	10.27 g	2.33 g	6.60 g	14.20 g	4.40 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54.85 g	22.49 g	0.45 g	41.65 g	18.19 g	0.56 g	42.79 g	13.79 g	0.67 g	43.70 g	8.43 g	0.45 g	41.79 g	13.79 g	1.29 g	g	g	g	g	g	g	

4

Ebéd	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kőlesgolyó, Pusztafőzelék, Burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								



(06082)  
GM,TOM,búz,  
OM,szój,kiw4  
-6

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Energia: 494.66 Kcal / 2,067.68 Kj			Energia: 466.77 Kcal / 1,951.10 Kj			Energia: 417.28 Kcal / 1,744.23 Kj			Energia: 576.79 Kcal / 2,410.98 Kj			Energia: 502.95 Kcal / 2,102.33 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
8.88 g	10.13 g	1.88 g	11.25 g	22.69 g	4.70 g	16.61 g	18.86 g	2.96 g	18.66 g	8.04 g	1.44 g	17.51 g	16.36 g	2.73 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
90.48 g	20.66 g	1.27 g	53.61 g	1.76 g	2.99 g	45.21 g	0.04 g	2.67 g	105.67 g	17.19 g	1.29 g	70.11 g	6.76 g	4.47 g	g	g	g	g	g	g
(12)			15,(12)			10,(12)			9											

<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, kígyóborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru															
	Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 225.56 Kcal / 942.84 Kj	Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 Kj	Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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		
	6.61 g	11.21 g	3.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.30 g	3.52 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.56 g	0.40 g	0.78 g	28.26 g	4.80 g	0.92 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	g	g	g	g	g	g

(06083)  
GM,TOM,búz,  
OM,szój,kiw7  
-14

<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom															
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 Kj	Energia: 383.71 Kcal / 1,603.91 Kj	Energia: 278.88 Kcal / 1,165.72 Kj	Energia: 297.80 Kcal / 1,244.80 Kj	Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 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		
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.63 g	20.53 g	5.80 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	3.72 g	10.27 g	2.33 g	8.07 g	17.30 g	5.55 g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.85 g	22.49 g	0.45 g	41.68 g	18.19 g	0.66 g	43.74 g	13.79 g	0.83 g	43.70 g	8.43 g	0.45 g	42.22 g	13.79 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g

4



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(06083)</b> GM,TOM,búz, OM,szój,kiw7 -14	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémeves, Kőlesgolyó, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás													
		Energia: 600.22 Kcal / 2,508.92 KJ		Energia: 503.20 Kcal / 2,103.38 KJ		Energia: 510.76 Kcal / 2,134.98 KJ		Energia: 674.28 Kcal / 2,818.49 KJ		Energia: 663.59 Kcal / 2,773.81 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
		10.75 g	12.31 g	2.28 g	11.82 g	24.44 g	4.87 g	20.52 g	23.07 g	3.63 g	22.41 g	9.72 g	1.74 g	19.95 g	18.85 g	2.98 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.83 g	25.34 g	1.53 g	58.20 g	1.81 g	3.51 g	55.01 g	0.04 g	3.54 g	122.18 g	18.59 g	1.57 g	101.33 g	13.20 g	5.13 g	g	g	g		
(12)			15,(12)			10,(12)			9										
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Sertés párizsi , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru													
		Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 233.56 Kcal / 976.28 KJ		Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 KJ		Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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
		8.09 g	12.82 g	3.86 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.84 g	9.23 g	2.54 g	7.63 g	13.50 g	4.46 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.67 g	5.08 g	1.06 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.57 g	0.40 g	0.95 g	28.28 g	4.80 g	1.14 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	g	g	g		
	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom													
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ		Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ		Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ		Energia: 552.99 Kcal / 2,311.50 KJ		Energia: 642.07 Kcal / 2,683.85 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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	7.41 g	19.55 g	4.55 g	13.20 g	28.40 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	g	g	g	g	g	g
95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	79.35 g	12.79 g	0.90 g	76.78 g	20.78 g	2.59 g						

4

<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás													
	Energia: 824.18 Kcal / 3,445.07 KJ	Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ	Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ	Energia: 1,054.97 Kcal / 4,409.77 KJ	Energia: 923.55 Kcal / 3,860.44 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
	16.11 g	18.19 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	29.45 g	35.17 g	5.42 g	36.53 g	15.51 g	2.82 g	33.25 g	30.88 g	5.24 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g
146.81 g	30.69 g	2.48 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	81.75 g	0.06 g	5.58 g	189.06 g	22.99 g	2.42 g	125.43 g	15.50 g	10.33 g	g	g	g	
(12)	15,(12)			10,(12)			9											

<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru													
	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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
	13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	

<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika										
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 641.15 Kcal / 2,680.01 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

(06090) GMTMOM,ku k,haj,rép,par,alm,banM





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																										
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír		
7.38 g			17.91 g	4.44 g	8.46 g			28.03 g	7.76 g	8.20 g			11.72 g	8.80 g	1.59 g			14.76 g	1.25 g	13.28 g			28.44 g	8.78 g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só		
95.84 g			33.77 g	0.90 g	75.81 g			25.18 g	1.11 g	78.78 g			20.78 g	1.34 g	55.47 g			30.89 g	0.30 g	76.38 g			20.78 g	2.58 g		
4																										
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Körte			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás Éden tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás												
		Energia: 723.63 Kcal / 3,024.77 KJ			Energia: 835.85 Kcal / 3,493.85 KJ			Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ			Energia: 737.70 Kcal / 3,083.59 KJ			Energia: 894.81 Kcal / 3,740.31 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
		19.12 g			11.02 g	3.20 g	20.89 g			42.82 g	8.93 g	29.45 g			35.17 g	5.42 g	33.47 g			13.75 g	2.65 g	33.10 g			31.37 g	4.92 g
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
137.79 g			14.99 g	4.42 g	90.56 g			3.04 g	5.97 g	81.75 g			0.06 g	5.58 g	118.16 g			18.09 g	2.31 g	117.97 g			15.01 g	10.25 g		
		15,(12)						15,(12)						10,(12)												
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru												
		Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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
		13.22 g			22.42 g	6.54 g	1.50 g			11.90 g	0.90 g	11.56 g			17.64 g	4.78 g	12.48 g			23.32 g	7.25 g	7.72 g			11.60 g	8.80 g
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
56.59 g			7.04 g	1.72 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	55.12 g			0.80 g	1.56 g	55.84 g			5.20 g	1.82 g	57.60 g			0.80 g	1.34 g		
<b>Tízórai</b>		Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika												

(06092)  
GMTMOM,ku  
k,haj,rép,par,



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

al,banM4-6

Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 Kj			Energia: 323.98 Kcal / 1,354.24 Kj			Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 334.22 Kcal / 1,397.04 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
3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.43 g	14.04 g	4.03 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	6.64 g	14.22 g	4.39 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
54.85 g	22.49 g	0.45 g	41.65 g	18.19 g	0.56 g	42.79 g	13.79 g	0.67 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	41.59 g	13.79 g	1.29 g	g	g	g	g	g	g

4

Ebéd

Energia: 411.24 Kcal / 1,718.98 Kj			Energia: 443.55 Kcal / 1,854.04 Kj			Energia: 417.28 Kcal / 1,744.23 Kj			Energia: 395.94 Kcal / 1,655.03 Kj			Energia: 485.39 Kcal / 2,028.93 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
10.28 g	5.96 g	1.65 g	10.83 g	22.74 g	4.56 g	16.61 g	18.86 g	2.96 g	16.91 g	7.04 g	1.33 g	17.40 g	16.59 g	2.57 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
79.63 g	6.44 g	2.36 g	48.29 g	1.52 g	3.00 g	45.21 g	0.04 g	2.67 g	65.26 g	14.39 g	1.23 g	65.67 g	6.46 g	4.43 g	g	g	g	g	g	g

15,(12)

15,(12)

10,(12)

Uzsonna

Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 225.56 Kcal / 942.84 Kj			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 Kj			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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
6.61 g	11.21 g	3.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	4.08 g	10.60 g	8.60 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
28.30 g	3.52 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.56 g	0.40 g	0.78 g	28.26 g	4.80 g	0.92 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06093) GMTMOM,ku k,haj,rép,par, al,banM7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika		
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 641.15 Kcal / 2,680.01 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
		7.38 g 17.91 g 4.44 g	8.46 g 28.03 g 7.76 g	8.20 g 11.72 g 8.80 g	1.59 g 14.76 g 1.25 g	13.28 g 28.44 g 8.78 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	
	95.84 g 33.77 g 0.90 g	75.81 g 25.18 g 1.11 g	78.78 g 20.78 g 1.34 g	55.47 g 30.89 g 0.30 g	76.38 g 20.78 g 2.58 g	g g g	g g g	
	<b>4</b>							
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Körte	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémev es, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Lencsegulyás, Káposztás Éden tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 723.63 Kcal / 3,024.77 KJ	Energia: 835.85 Kcal / 3,493.85 KJ	Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ	Energia: 737.70 Kcal / 3,083.59 KJ	Energia: 894.81 Kcal / 3,740.31 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		19.12 g 11.02 g 3.20 g	20.89 g 42.82 g 8.93 g	29.45 g 35.17 g 5.42 g	33.47 g 13.75 g 2.65 g	33.10 g 31.37 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	
137.79 g 14.99 g 4.42 g	90.56 g 3.04 g 5.97 g	81.75 g 0.06 g 5.58 g	118.16 g 18.09 g 2.31 g	117.97 g 15.01 g 10.25 g	g g g	g g g		
<b>15,(12)</b>		<b>15,(12)</b>		<b>10,(12)</b>				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru			
	Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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	
	13.22 g 22.42 g 6.54 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	11.56 g 17.64 g 4.78 g	12.48 g 23.32 g 7.25 g	7.72 g 11.60 g 8.80 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g						

Tízórai

Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 Kj			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj			Energia: 641.15 Kcal / 2,680.01 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	76.38 g	20.78 g	2.58 g						

4

Ebéd

Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Körte			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Lencsegulyás, Káposztás Éden tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 723.63 Kcal / 3,024.77 Kj			Energia: 835.85 Kcal / 3,493.85 Kj			Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 Kj			Energia: 737.70 Kcal / 3,083.59 Kj			Energia: 894.81 Kcal / 3,740.31 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
19.12 g	11.02 g	3.20 g	20.89 g	42.82 g	8.93 g	29.45 g	35.17 g	5.42 g	33.47 g	13.75 g	2.65 g	33.10 g	31.37 g	4.92 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137.79 g	14.99 g	4.42 g	90.56 g	3.04 g	5.97 g	81.75 g	0.06 g	5.58 g	118.16 g	18.09 g	2.31 g	117.97 g	15.01 g	10.25 g						

15,(12)

15,(12)

10,(12)

Uzsonna

Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(06094) GMTMOM,ku k,haj,rép,par, al,ban15-18



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

13.22 g	22.42 g	6.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.72 g	11.60 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
56.59 g	7.04 g	1.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.12 g	0.80 g	1.56 g	55.84 g	5.20 g	1.82 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g

Tízórai

Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél								
Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj			Energia: 531.98 Kcal / 2,223.68 Kj			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 Kj			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj			Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 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
7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.15 g	28.01 g	7.46 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	12.89 g	28.34 g	8.78 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
78.75 g	12.79 g	0.90 g	55.28 g	0.80 g	1.18 g	57.73 g	0.80 g	1.42 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	55.33 g	0.80 g	2.66 g	g	g	g	g	g	g

4

Ebéd

Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Porcukor			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás								
Energia: 694.86 Kcal / 2,904.51 Kj			Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 Kj			Energia: 700.91 Kcal / 2,929.80 Kj			Energia: 444.85 Kcal / 1,859.47 Kj			Energia: 832.47 Kcal / 3,479.72 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
15.34 g	17.58 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	30.47 g	28.00 g	4.59 g	15.74 g	19.18 g	3.28 g	32.12 g	38.39 g	5.92 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
117.36 g	14.49 g	2.46 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	80.85 g	0.08 g	5.05 g	51.00 g	1.52 g	2.24 g	89.02 g	0.51 g	12.18 g	g	g	g	g	g	g

9

9

9

Uzsonna

Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru								
Energia: 501.64 Kcal / 2,096.86 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 505.41 Kcal / 2,112.61 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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



(06100) Glutén,tej, reflux



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

12.87 g	22.40 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.17 g	23.30 g	6.95 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g	g	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
55.67 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	55.29 g	0.80 g	1.81 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

Tízórai

Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél											
Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 531.98 Kcal / 2,223.68 KJ			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 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
7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.15 g	28.01 g	7.46 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	12.89 g	28.34 g	8.78 g	g	g	g	g	g	g	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
78.75 g	12.79 g	0.90 g	55.28 g	0.80 g	1.18 g	57.73 g	0.80 g	1.42 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	55.33 g	0.80 g	2.66 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

4

Ebéd

Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Porcukor			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás											
Energia: 694.86 Kcal / 2,904.51 KJ			Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 KJ			Energia: 700.91 Kcal / 2,929.80 KJ			Energia: 444.85 Kcal / 1,859.47 KJ			Energia: 832.47 Kcal / 3,479.72 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
15.34 g	17.58 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	30.47 g	28.00 g	4.59 g	15.74 g	19.18 g	3.28 g	32.12 g	38.39 g	5.92 g	g	g	g	g	g	g	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
117.36 g	14.49 g	2.46 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	80.85 g	0.08 g	5.05 g	51.00 g	1.52 g	2.24 g	89.02 g	0.51 g	12.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

9

9

9

Uzsonna

Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru											
Energia: 501.64 Kcal / 2,096.86 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 505.41 Kcal / 2,112.61 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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



(06102)  
Glutén,tej,  
reflux 4-6



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

12.87 g	22.40 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.17 g	23.30 g	6.95 g	7.72 g	11.60 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
55.67 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	55.29 g	0.80 g	1.81 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g

Tízórai

Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél								
Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 325.83 Kcal / 1,361.97 KJ			Energia: 219.82 Kcal / 918.85 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 310.60 Kcal / 1,298.31 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
3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.28 g	20.50 g	5.50 g	4.02 g	8.21 g	6.50 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.82 g	17.25 g	5.54 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
43.40 g	8.43 g	0.45 g	27.69 g	0.40 g	0.73 g	29.53 g	0.40 g	0.91 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	27.71 g	0.40 g	1.79 g	g	g	g	g	g	g

4

Ebéd

Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Porcukor			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás								
Energia: 490.18 Kcal / 2,048.95 KJ			Energia: 606.62 Kcal / 2,535.67 KJ			Energia: 473.98 Kcal / 1,981.24 KJ			Energia: 291.85 Kcal / 1,219.93 KJ			Energia: 585.26 Kcal / 2,446.39 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
10.02 g	11.70 g	2.28 g	12.42 g	24.59 g	4.88 g	21.12 g	18.76 g	3.13 g	9.69 g	12.61 g	2.10 g	18.98 g	25.30 g	3.56 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.12 g	13.19 g	1.51 g	82.71 g	3.31 g	3.53 g	54.47 g	0.05 g	3.22 g	34.01 g	1.07 g	1.56 g	70.02 g	0.31 g	6.72 g	g	g	g	g	g	g

9

9

9

Uzsonna

Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru								
Energia: 271.30 Kcal / 1,134.03 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ			Energia: 274.12 Kcal / 1,145.82 KJ			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 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



(06103)  
Glutén,tej,  
reflux 7-14



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

7.81 g	12.80 g	3.85 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g	7.28 g	13.47 g	4.16 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	g	g	g	g	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
27.96 g	0.40 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.80 g	0.40 g	1.09 g	27.68 g	0.40 g	1.13 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

Tízórai

Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj			Energia: 531.98 Kcal / 2,223.68 Kj			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 Kj			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj			Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 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
7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.15 g	28.01 g	7.46 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g	12.89 g	28.34 g	8.78 g	g	g	g	g	g	g	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
78.75 g	12.79 g	0.90 g	55.28 g	0.80 g	1.18 g	57.73 g	0.80 g	1.42 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	55.33 g	0.80 g	2.66 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

4

Ebéd

Húsgaluska leves, Kukoricadarás tészta, Porcukor			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Snidlingmártás			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Energia: 694.86 Kcal / 2,904.51 Kj			Energia: 882.28 Kcal / 3,687.93 Kj			Energia: 700.91 Kcal / 2,929.80 Kj			Energia: 444.85 Kcal / 1,859.47 Kj			Energia: 832.47 Kcal / 3,479.72 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
15.34 g	17.58 g	3.58 g	21.72 g	42.70 g	9.18 g	30.47 g	28.00 g	4.59 g	15.74 g	19.18 g	3.28 g	32.12 g	38.39 g	5.92 g	g	g	g	g	g	g	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
117.36 g	14.49 g	2.46 g	101.19 g	3.52 g	5.94 g	80.85 g	0.08 g	5.05 g	51.00 g	1.52 g	2.24 g	89.02 g	0.51 g	12.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

9

9

9

Uzsonna

Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Energia: 501.64 Kcal / 2,096.86 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 505.41 Kcal / 2,112.61 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 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

(06104)  
Glutén,tej,  
reflux 15-18





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

12.87 g	22.40 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.17 g	23.30 g	6.95 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g	g	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
55.67 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	55.29 g	0.80 g	1.81 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

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

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény					
Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 348.01 Kcal / 1,454.68 KJ			Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ			Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ			Energia: 374.13 Kcal / 1,563.86 KJ			Energia: 254.98 Kcal / 1,065.82 KJ			Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.16 g	26.55 g	7.39 g	5.46 g	16.64 g	7.76 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	9.90 g	26.92 g	8.43 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	0.90 g	7.14 g	0.54 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
22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.07 g	4.44 g	0.47 g	22.24 g	0.04 g	0.07 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g	22.04 g	0.04 g	1.95 g	21.24 g	0.04 g	1.46 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g
1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15			1,7,15			15					

Ebéd

Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás			Magyaros burgonyaleves, Túrós feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Pirított szalonna			Karábéléves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel					
Energia: 380.47 Kcal / 1,590.36 KJ			Energia: 712.17 Kcal / 2,976.87 KJ			Energia: 523.03 Kcal / 2,186.27 KJ			Energia: 400.77 Kcal / 1,675.22 KJ			Energia: 592.07 Kcal / 2,474.85 KJ			Energia: 982.30 Kcal / 4,106.01 KJ			Energia: 735.89 Kcal / 3,076.02 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
14.47 g	9.83 g	3.03 g	21.29 g	43.60 g	10.37 g	21.29 g	22.31 g	3.87 g	18.67 g	9.39 g	1.82 g	28.59 g	25.03 g	4.92 g	29.42 g	72.34 g	26.02 g	61.18 g	26.86 g	6.05 g	61.18 g	26.86 g	6.05 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
58.08 g	0.01 g	2.03 g	57.44 g	0.62 g	5.04 g	60.10 g	1.66 g	5.76 g	59.47 g	0.02 g	0.85 g	62.50 g	0.00 g	8.89 g	64.73 g	1.81 g	6.08 g	62.89 g	0.28 g	6.73 g	62.89 g	0.28 g	6.73 g
1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15			1,3,7,9			1,7,9,15,(10)					

Uzsonna

Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Sült szalonna, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma					
Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52 KJ			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 KJ			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ			Energia: 327.53 Kcal / 1,369.08 KJ			Energia: 1,627.14 Kcal / 6,801.45 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	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 2024.04.08. - 2024.04.14.

9.92 g	20.94 g	6.17 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	8.26 g	16.16 g	4.41 g	9.18 g	21.84 g	6.88 g	10.32 g	4.82 g	2.37 g	6.28 g	23.73 g	6.34 g	22.10 g	160.51 g	59.15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.75 g	6.24 g	1.08 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	20.28 g	0.00 g	0.92 g	21.00 g	4.40 g	1.18 g	22.56 g	0.00 g	0.44 g	21.81 g	0.00 g	0.59 g	21.54 g	0.00 g	7.26 g
1			1			1			1,7			1			1					

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

#### Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom								
Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ			Energia: 397.72 Kcal / 1,662.47 KJ			Energia: 313.83 Kcal / 1,311.81 KJ			Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ			Energia: 423.84 Kcal / 1,771.65 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
12.77 g	15.90 g	4.22 g	7.11 g	26.81 g	7.41 g	7.41 g	16.90 g	7.78 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.85 g	27.18 g	8.45 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.85 g	0.04 g	1.14 g	30.92 g	4.44 g	0.50 g	32.09 g	0.04 g	0.10 g	31.88 g	18.94 g	0.30 g	31.89 g	0.04 g	1.98 g	g	g	g	g	g	g
1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15								

#### Ebéd

Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
Energia: 285.90 Kcal / 1,195.06 KJ			Energia: 484.12 Kcal / 2,023.62 KJ			Energia: 398.36 Kcal / 1,665.14 KJ			Energia: 297.64 Kcal / 1,244.14 KJ			Energia: 481.32 Kcal / 2,011.92 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.40 g	7.16 g	2.16 g	13.39 g	27.26 g	6.47 g	14.59 g	16.99 g	2.68 g	13.32 g	6.31 g	1.18 g	26.60 g	20.50 g	4.38 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
44.46 g	0.01 g	1.51 g	45.40 g	0.91 g	3.65 g	47.97 g	1.66 g	4.94 g	46.25 g	0.01 g	0.68 g	47.09 g	0.00 g	7.29 g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15								





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06190) Diab. 30-45-25g CH</b>	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: 275.10 Kcal / 1,149.92 KJ	Energia: 333.06 Kcal / 1,392.19 KJ	Energia: 190.74 Kcal / 797.29 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
		10.48 g 21.02 g 6.18 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	8.82 g 16.24 g 4.42 g	9.74 g 21.92 g 6.89 g	10.88 g 4.90 g 2.38 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		
24.56 g 6.24 g 1.09 g	25.44 g 15.12 g 0.24 g	23.09 g 0.00 g 0.93 g	23.81 g 4.40 g 1.19 g	25.37 g 0.00 g 0.45 g	g g g	g g g		
1		1	1	1,7				
<b>(06210) Diab. 35-70-25 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom		
		Energia: 351.40 Kcal / 1,468.85 KJ	Energia: 423.75 Kcal / 1,771.28 KJ	Energia: 339.86 Kcal / 1,420.61 KJ	Energia: 300.47 Kcal / 1,255.96 KJ	Energia: 449.87 Kcal / 1,880.46 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
		13.79 g 16.03 g 4.23 g	8.13 g 26.94 g 7.42 g	8.43 g 17.03 g 7.79 g	1.65 g 13.09 g 0.99 g	12.87 g 27.31 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		
37.01 g 0.04 g 1.16 g	36.08 g 4.44 g 0.52 g	37.25 g 0.04 g 0.12 g	35.06 g 20.83 g 0.33 g	37.05 g 0.04 g 2.00 g	g g g	g g g		
1,15	1,4,15	1,7,15	15	1,15				
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfűjt, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás			
	Energia: 475.05 Kcal / 1,985.71 KJ	Energia: 786.19 Kcal / 3,286.27 KJ	Energia: 641.49 Kcal / 2,681.43 KJ	Energia: 482.10 Kcal / 2,015.18 KJ	Energia: 643.16 Kcal / 2,688.41 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	
	18.55 g 12.49 g 3.90 g	22.19 g 45.40 g 10.76 g	26.14 g 27.78 g 4.81 g	22.68 g 11.57 g 2.25 g	29.53 g 27.50 g 5.19 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		



## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

																		g	g	g	g	g	g																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
71.68 g			0.01 g			2.54 g			70.77 g			1.22 g			6.09 g			72.48 g			2.06 g			6.60 g			70.71 g			0.02 g			1.01 g			68.73 g			0.00 g			9.93 g											
<b>1,3,7,9,15</b>						<b>1,15,(3)</b>						<b>15,(12)</b>						<b>1,9,(3)</b>						<b>9,15</b>																													
<b>Uzsonna</b>																																																					
Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek						Diétás péksütemény						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB																													
Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40 Kj						Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj						Energia: 275.10 Kcal / 1,149.92 Kj						Energia: 333.06 Kcal / 1,392.19 Kj						Energia: 190.74 Kcal / 797.29 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											
10.48 g			21.02 g			6.18 g			1.20 g			9.52 g			0.72 g			8.82 g			16.24 g			4.42 g			9.74 g			21.92 g			6.89 g			10.88 g			4.90 g			2.38 g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
24.56 g			6.24 g			1.09 g			25.44 g			15.12 g			0.24 g			23.09 g			0.00 g			0.93 g			23.81 g			4.40 g			1.19 g			25.37 g			0.00 g			0.45 g			g			g			g		
<b>1</b>						<b>1</b>						<b>1</b>						<b>1,7</b>																																			
<b>Tízórai</b>																																																					
Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka						Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika						Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény						Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom																													
Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj						Energia: 362.22 Kcal / 1,514.08 Kj						Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 Kj						Energia: 219.23 Kcal / 916.38 Kj						Energia: 388.34 Kcal / 1,623.26 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											
11.38 g			15.72 g			4.21 g			5.72 g			26.63 g			7.40 g			6.02 g			16.72 g			7.77 g			1.20 g			9.52 g			0.72 g			10.46 g			27.00 g			8.44 g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
24.81 g			0.04 g			1.12 g			23.88 g			4.44 g			0.48 g			25.05 g			0.04 g			0.08 g			25.52 g			15.16 g			0.24 g			24.85 g			0.04 g			1.96 g			g			g			g		
<b>1,15</b>						<b>1,4,15</b>						<b>1,7,15</b>						<b>15</b>						<b>1,15</b>																													
<b>Ebéd</b>																																																					
Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma						Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka						Gulyásleves, Káposztás tészta						Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																													
Energia: 332.56 Kcal / 1,390.10 Kj						Energia: 624.38 Kcal / 2,609.91 Kj						Energia: 404.58 Kcal / 1,691.14 Kj						Energia: 319.44 Kcal / 1,335.26 Kj						Energia: 508.82 Kcal / 2,126.87 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											

**(06230)  
Diab. 25-  
45/50-15/20  
gr CH, zsírs**



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

12.93 g	9.38 g	2.90 g	19.58 g	38.06 g	9.55 g	16.44 g	16.84 g	2.91 g	14.66 g	7.22 g	1.38 g	27.08 g	21.26 g	4.47 g	g	g	g	g	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
48.70 g	0.01 g	2.38 g	49.80 g	0.91 g	3.95 g	47.72 g	1.26 g	4.92 g	48.23 g	0.01 g	0.70 g	51.74 g	0.00 g	7.48 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15											

Uzsonna	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB											
	Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52 KJ			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 KJ			Energia: 166.35 Kcal / 695.34 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
	9.92 g	20.94 g	6.17 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	8.26 g	16.16 g	4.41 g	9.18 g	21.84 g	6.88 g	9.92 g	4.77 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g	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
21.75 g	6.24 g	1.08 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	20.28 g	0.00 g	0.92 g	21.00 g	4.40 g	1.18 g	20.54 g	0.00 g	0.43 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1,7												

Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom											
	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 348.01 Kcal / 1,454.68 KJ			Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ			Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ			Energia: 374.13 Kcal / 1,563.86 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
	10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.16 g	26.55 g	7.39 g	5.46 g	16.64 g	7.76 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	9.90 g	26.92 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g	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
22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.07 g	4.44 g	0.47 g	22.24 g	0.04 g	0.07 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g	22.04 g	0.04 g	1.95 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15												

Ebéd	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 348.64 Kcal / 1,457.32 KJ			Energia: 604.13 Kcal / 2,525.26 KJ			Energia: 439.92 Kcal / 1,838.87 KJ			Energia: 363.05 Kcal / 1,517.55 KJ			Energia: 537.05 Kcal / 2,244.87 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(06240) Diab.  
20-50-20 g  
CH





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																													
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír					
13.89 g			9.61 g	2.98 g	17.61 g			36.29 g	8.61 g	16.82 g			18.76 g	3.07 g	17.35 g			9.05 g	1.79 g	27.63 g			23.50 g	4.72 g	g			g	g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
51.14 g			0.01 g	2.00 g	50.73 g			0.62 g	4.86 g	52.01 g			1.66 g	5.21 g	52.21 g			0.02 g	0.74 g	53.20 g			0.00 g	8.49 g	g			g	g
1,3,7,9,15				1,15,(3)				15,(12)				1,9,(3)				9,15													
<b>Uzsonna</b>		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB															
		Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52 KJ			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 KJ			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 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									
		9.92 g 20.94 g 6.17 g			0.90 g 7.14 g 0.54 g			8.26 g 16.16 g 4.41 g			9.18 g 21.84 g 6.88 g			10.32 g 4.82 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											
21.75 g 6.24 g 1.08 g			19.08 g 11.34 g 0.18 g			20.28 g 0.00 g 0.92 g			21.00 g 4.40 g 1.18 g			22.56 g 0.00 g 0.44 g			g g g			g g g											
1				1				1				1,7																	
<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom															
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 321.98 Kcal / 1,345.88 KJ			Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ			Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ			Energia: 348.10 Kcal / 1,455.06 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									
		9.80 g 15.51 g 4.19 g			4.14 g 26.42 g 7.38 g			4.14 g 16.47 g 7.75 g			0.75 g 5.95 g 0.45 g			8.88 g 26.79 g 8.42 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											
16.84 g 0.04 g 1.09 g			15.91 g 4.44 g 0.45 g			15.58 g 0.04 g 0.05 g			15.98 g 9.49 g 0.15 g			16.88 g 0.04 g 1.93 g			g g g			g g g											
1,15				1,4,15				1,7,15				15				1,15													
<b>Ebéd</b>		Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás															
		Energia: 359.25 Kcal / 1,501.67			Energia: 642.04 Kcal / 2,683.73			Energia: 481.48 Kcal / 2,012.59			Energia: 363.05 Kcal / 1,517.55			Energia: 537.05 Kcal / 2,244.87			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ									

**(06245) Diab.  
15-55-20**



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

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	g	g	g	g	g	g			
14.08 g	9.68 g	2.99 g	18.19 g	38.20 g	8.83 g	19.06 g	20.54 g	3.47 g	17.35 g	9.05 g	1.79 g	27.63 g	23.50 g	4.72 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g			
53.45 g	0.01 g	2.01 g	55.24 g	0.62 g	4.89 g	56.06 g	1.66 g	5.48 g	52.21 g	0.02 g	0.74 g	53.20 g	0.00 g	8.49 g									
1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15											
<b>Uzsonna</b>			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB								
			Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 Kj			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 Kj			Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52 Kj			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 Kj			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 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
			9.92 g	20.94 g	6.17 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	8.26 g	16.16 g	4.41 g	9.18 g	21.84 g	6.88 g	10.32 g	4.82 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	g	g	g	g	g	g
21.75 g	6.24 g	1.08 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	20.28 g	0.00 g	0.92 g	21.00 g	4.40 g	1.18 g	22.56 g	0.00 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1,7											
<b>(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU</b>			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom								
			Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 Kj			Energia: 397.72 Kcal / 1,662.47 Kj			Energia: 298.68 Kcal / 1,248.48 Kj			Energia: 165.07 Kcal / 689.99 Kj			Energia: 423.84 Kcal / 1,771.65 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
			12.77 g	15.90 g	4.22 g	7.11 g	26.81 g	7.41 g	6.82 g	16.82 g	7.78 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	11.85 g	27.18 g	8.45 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
31.85 g	0.04 g	1.14 g	30.92 g	4.44 g	0.50 g	29.09 g	0.04 g	0.09 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g	31.89 g	0.04 g	1.98 g	g	g	g	g	g	g			
1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15											



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 292.42 Kcal / 1,222.32 KJ	Energia: 464.34 Kcal / 1,940.94 KJ	Energia: 321.46 Kcal / 1,343.70 KJ	Energia: 238.11 Kcal / 995.30 KJ	Energia: 447.04 Kcal / 1,868.63 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
		11.61 g 7.81 g 2.38 g	13.40 g 28.24 g 6.47 g	11.98 g 13.30 g 2.12 g	10.65 g 5.04 g 0.94 g	26.02 g 20.15 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
43.34 g 0.01 g 1.32 g	38.35 g 0.31 g 3.15 g	39.64 g 1.26 g 4.38 g	37.00 g 0.01 g 0.53 g	39.94 g 0.00 g 7.26 g	g g g	g g g		
1,3,7,9,15	1,15,(3)	15,(12)	1,9,(3)	9,15				
<b>(06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom		
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ	Energia: 348.01 Kcal / 1,454.68 KJ	Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ	Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ	Energia: 374.13 Kcal / 1,563.86 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
		10.82 g 15.64 g 4.20 g	5.16 g 26.55 g 7.39 g	5.46 g 16.64 g 7.76 g	0.90 g 7.14 g 0.54 g	9.90 g 26.92 g 8.43 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
1	1	1	1	1,7				





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	19.16 g	11.38 g	0.18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.07 g	4.44 g	0.47 g	22.24 g	0.04 g	0.07 g				22.04 g	0.04 g	1.95 g						
		1,15	1,4,15			1,7,15			15			1,15										
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás											
	Energia: 348.64 Kcal / 1,457.32 KJ		Energia: 604.13 Kcal / 2,525.26 KJ			Energia: 439.92 Kcal / 1,838.87 KJ			Energia: 363.05 Kcal / 1,517.55 KJ			Energia: 537.05 Kcal / 2,244.87 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	13.89 g	9.61 g	2.98 g	17.61 g	36.29 g	8.61 g	16.82 g	18.76 g	3.07 g	17.35 g	9.05 g	1.79 g	27.63 g	23.50 g	4.72 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	
51.14 g		0.01 g	2.00 g	50.73 g	0.62 g	4.86 g	52.01 g	1.66 g	5.21 g	52.21 g	0.02 g	0.74 g	53.20 g	0.00 g	8.49 g							
1,3,7,9,15		1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB											
	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ		Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 234.86 Kcal / 981.71 KJ			Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ			Energia: 142.93 Kcal / 597.45 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	8.90 g	20.81 g	6.16 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	7.24 g	16.03 g	4.40 g	8.16 g	21.71 g	6.87 g	9.00 g	4.65 g	2.36 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	
16.59 g		6.24 g	1.06 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.12 g	0.00 g	0.90 g	15.84 g	4.40 g	1.16 g	15.90 g	0.00 g	0.42 g							
1		1			1			1			1,7											
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom											
	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ		Energia: 321.98 Kcal / 1,345.88 KJ			Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ			Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ			Energia: 348.10 Kcal / 1,455.06 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						

(06300) Diab.  
15-45-15 g  
CH



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																					
	9.80 g	15.51 g	4.19 g	4.14 g	26.42 g	7.38 g	4.14 g	16.47 g	7.75 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.88 g	26.79 g	8.42 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	16.84 g	0.04 g	1.09 g	15.91 g	4.44 g	0.45 g	15.58 g	0.04 g	0.05 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g	16.88 g	0.04 g	1.93 g	g	g	g	g	g	
	1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15								
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfűjt, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 292.42 Kcal / 1,222.32 KJ			Energia: 502.25 Kcal / 2,099.41 KJ			Energia: 363.02 Kcal / 1,517.42 KJ			Energia: 275.84 Kcal / 1,153.01 KJ			Energia: 463.11 Kcal / 1,935.80 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
	11.61 g	7.81 g	2.38 g	13.98 g	30.15 g	6.69 g	14.21 g	15.07 g	2.52 g	11.97 g	5.39 g	0.98 g	26.31 g	20.79 g	4.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.34 g	0.01 g	1.32 g	42.86 g	0.31 g	3.18 g	43.68 g	1.26 g	4.65 g	44.26 g	0.01 g	0.65 g	42.21 g	0.00 g	7.43 g	g	g	g	g	g	g	
	1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15								
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 234.86 Kcal / 981.71 KJ			Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ			Energia: 142.93 Kcal / 597.45 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.90 g	20.81 g	6.16 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	7.24 g	16.03 g	4.40 g	8.16 g	21.71 g	6.87 g	9.00 g	4.65 g	2.36 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
16.59 g	6.24 g	1.06 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.12 g	0.00 g	0.90 g	15.84 g	4.40 g	1.16 g	15.90 g	0.00 g	0.42 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,7											
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma								
	Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57			Energia: 374.16 Kcal / 1,563.99			Energia: 282.70 Kcal / 1,181.69			Energia: 190.17 Kcal / 794.91 KJ			Energia: 400.28 Kcal / 1,673.17			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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
	10.40 g	16.11 g	4.19 g	4.74 g	27.02 g	7.38 g	4.74 g	17.07 g	7.75 g	1.35 g	6.55 g	0.45 g	9.48 g	27.39 g	8.42 g								
	27.34 g	0.04 g	1.11 g	26.41 g	4.44 g	0.47 g	26.08 g	0.04 g	0.07 g	26.48 g	9.49 g	0.17 g	27.38 g	0.04 g	1.95 g								
	1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15										
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás										
	Energia: 292.42 Kcal / 1,222.32 Kj			Energia: 447.12 Kcal / 1,868.96 Kj			Energia: 321.46 Kcal / 1,343.70 Kj			Energia: 238.11 Kcal / 995.30 Kj			Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	11.61 g	7.81 g	2.38 g	12.94 g	26.36 g	6.27 g	11.98 g	13.30 g	2.12 g	10.65 g	5.04 g	0.94 g	25.83 g	20.03 g	4.31 g								
	43.34 g	0.01 g	1.32 g	38.73 g	0.61 g	3.13 g	39.64 g	1.26 g	4.38 g	37.00 g	0.01 g	0.53 g	37.56 g	0.00 g	7.24 g								
1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 234.86 Kcal / 981.71 Kj			Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 Kj			Energia: 142.93 Kcal / 597.45 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	8.90 g	20.81 g	6.16 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	7.24 g	16.03 g	4.40 g	8.16 g	21.71 g	6.87 g	9.00 g	4.65 g	2.36 g								
	16.59 g	6.24 g	1.06 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.12 g	0.00 g	0.90 g	15.84 g	4.40 g	1.16 g	15.90 g	0.00 g	0.42 g								
1			1			1			1			1,7											



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06351) Diab.25-35 gr CH TE</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ	Energia: 362.22 Kcal / 1,514.08 KJ	Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ	Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ	Energia: 388.34 Kcal / 1,623.26 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.38 g 15.72 g 4.21 g	5.72 g 26.63 g 7.40 g	6.02 g 16.72 g 7.77 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	10.46 g 27.00 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
	24.81 g 0.04 g 1.12 g	23.88 g 4.44 g 0.48 g	25.05 g 0.04 g 0.08 g	25.52 g 15.16 g 0.24 g	24.85 g 0.04 g 1.96 g	g g g	g g g	
	1,15	1,4,15	1,7,15	15	1,15			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás		
		Energia: 242.40 Kcal / 1,013.23 KJ	Energia: 426.43 Kcal / 1,782.48 KJ	Energia: 279.90 Kcal / 1,169.98 KJ	Energia: 238.11 Kcal / 995.30 KJ	Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 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
9.19 g 6.40 g 1.92 g		12.82 g 26.33 g 6.26 g	9.74 g 11.52 g 1.72 g	10.65 g 5.04 g 0.94 g	25.83 g 20.03 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	
36.47 g 0.01 g 1.26 g	33.83 g 0.31 g 3.12 g	35.59 g 1.26 g 4.11 g	37.00 g 0.01 g 0.53 g	37.56 g 0.00 g 7.24 g	g g g	g g g		
1,3,7,9,15	1,15,(3)	15,(12)	1,9,(3)	9,15				
<b>(06360) Diab. 15-35-15 gr CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 321.98 Kcal / 1,345.88 KJ	Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ	Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ	Energia: 348.10 Kcal / 1,455.06 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



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4.14 g	16.47 g	7.75 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
	9.80 g	15.51 g	4.19 g	4.14 g	26.42 g	7.38 g							8.88 g	26.79 g	8.42 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	15.58 g	0.04 g	0.05 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.84 g	0.04 g	1.09 g	15.91 g	4.44 g	0.45 g							16.88 g	0.04 g	1.93 g						
	1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15								
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfűjt, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 242.40 Kcal / 1,013.23 KJ			Energia: 426.43 Kcal / 1,782.48 KJ			Energia: 279.90 Kcal / 1,169.98 KJ			Energia: 238.11 Kcal / 995.30 KJ			Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 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
	9.19 g	6.40 g	1.92 g	12.82 g	26.33 g	6.26 g	9.74 g	11.52 g	1.72 g	10.65 g	5.04 g	0.94 g	25.83 g	20.03 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	
36.47 g	0.01 g	1.26 g	33.83 g	0.31 g	3.12 g	35.59 g	1.26 g	4.11 g	37.00 g	0.01 g	0.53 g	37.56 g	0.00 g	7.24 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15									
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 234.86 Kcal / 981.71 KJ			Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ			Energia: 142.93 Kcal / 597.45 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
	8.90 g	20.81 g	6.16 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	7.24 g	16.03 g	4.40 g	8.16 g	21.71 g	6.87 g	9.00 g	4.65 g	2.36 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	
16.59 g	6.24 g	1.06 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.12 g	0.00 g	0.90 g	15.84 g	4.40 g	1.16 g	15.90 g	0.00 g	0.42 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1,7									
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom								
	Energia: 189.51 Kcal / 792.15 KJ			Energia: 267.06 Kcal / 1,116.31			Energia: 183.17 Kcal / 765.65 KJ			Energia: 43.21 Kcal / 180.62 KJ			Energia: 293.18 Kcal / 1,225.49			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(06361) Diab.  
5-35-5 g CH  
T-E-U

Tízórai



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			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									
	7.45	15.20	4.17	1.99	26.13	7.36	2.29	16.22	7.73	0.23	1.79	0.14	6.73	26.50	8.40																														
	4.93	0.04	1.05	5.03	4.44	0.42	6.20	0.04	0.02	4.85	2.88	0.05	6.00	0.04	1.90																														
	1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15																																
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																																
	Energia: 242.40 Kcal / 1,013.23 Kj			Energia: 426.43 Kcal / 1,782.48 Kj			Energia: 279.90 Kcal / 1,169.98 Kj			Energia: 238.11 Kcal / 995.30 Kj			Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																										
	9.19	6.40	1.92	12.82	26.33	6.26	9.74	11.52	1.72	10.65	5.04	0.94	25.83	20.03	4.31																														
	36.47	0.01	1.26	33.83	0.31	3.12	35.59	1.26	4.11	37.00	0.01	0.53	37.56	0.00	7.24																														
	1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15																																
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB																																
	Energia: 235.08 Kcal / 982.63 Kj			Energia: 40.62 Kcal / 169.79 Kj			Energia: 185.15 Kcal / 773.93 Kj			Energia: 237.90 Kcal / 994.42 Kj			Energia: 90.38 Kcal / 377.79 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																										
	6.75	20.52	6.14	0.23	1.79	0.14	5.30	15.77	4.39	6.01	21.42	6.85	6.95	4.38	2.34																														
	5.71	6.24	1.03	4.77	2.84	0.05	5.28	0.00	0.87	4.96	4.40	1.13	5.49	0.00	0.38																														
	1			1			1			1			1,7																																
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom																																

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



## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 348.01 Kcal / 1,454.68 KJ			Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ			Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ			Energia: 374.13 Kcal / 1,563.86 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
	10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.16 g	26.55 g	7.39 g	5.46 g	16.64 g	7.76 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	9.90 g	26.92 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g	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
	22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.07 g	4.44 g	0.47 g	22.24 g	0.04 g	0.07 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g	22.04 g	0.04 g	1.95 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>1,15</b>			<b>1,4,15</b>			<b>1,7,15</b>			<b>15</b>			<b>1,15</b>											
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás											
	Energia: 243.45 Kcal / 1,017.62 KJ			Energia: 393.10 Kcal / 1,643.16 KJ			Energia: 286.11 Kcal / 1,195.94 KJ			Energia: 265.79 Kcal / 1,111.00 KJ			Energia: 416.85 Kcal / 1,742.43 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
	9.63 g	6.87 g	2.09 g	11.10 g	22.71 g	5.39 g	11.60 g	11.38 g	1.97 g	13.37 g	7.45 g	1.51 g	25.46 g	18.38 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	
	35.21 g	0.01 g	1.46 g	35.39 g	0.61 g	3.05 g	35.36 g	0.86 g	4.08 g	35.70 g	0.01 g	0.49 g	36.95 g	0.00 g	6.56 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>1,3,7,9,15</b>			<b>1,15,(3)</b>			<b>15,(12)</b>			<b>1,9,(3)</b>			<b>9,15</b>											
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB											
	Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52 KJ			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 KJ			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.92 g	20.94 g	6.17 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	8.26 g	16.16 g	4.41 g	9.18 g	21.84 g	6.88 g	10.32 g	4.82 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g	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	
	21.75 g	6.24 g	1.08 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	20.28 g	0.00 g	0.92 g	21.00 g	4.40 g	1.18 g	22.56 g	0.00 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>1</b>						<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>											



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06380) Diab. 15-30-15 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 321.98 Kcal / 1,345.88 KJ	Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ	Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ	Energia: 348.10 Kcal / 1,455.06 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
		9.80 g 15.51 g 4.19 g	4.14 g 26.42 g 7.38 g	4.14 g 16.47 g 7.75 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	8.88 g 26.79 g 8.42 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
	16.84 g 0.04 g 1.09 g	15.91 g 4.44 g 0.45 g	15.58 g 0.04 g 0.05 g	15.98 g 9.49 g 0.15 g	16.88 g 0.04 g 1.93 g	g g g	g g g	
	1,15	1,4,15	1,7,15	15	1,15			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék, burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 192.37 Kcal / 804.11 KJ	Energia: 407.48 Kcal / 1,703.27 KJ	Energia: 238.35 Kcal / 996.30 KJ	Energia: 200.39 Kcal / 837.63 KJ	Energia: 412.76 Kcal / 1,725.34 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
		6.77 g 5.00 g 1.45 g	12.53 g 25.38 g 6.15 g	7.51 g 9.75 g 1.32 g	9.33 g 4.70 g 0.91 g	25.44 g 19.79 g 4.27 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
29.61 g 0.01 g 1.21 g	31.58 g 0.31 g 3.11 g	31.55 g 1.26 g 3.83 g	29.74 g 0.01 g 0.42 g	32.79 g 0.00 g 7.22 g	g g g	g g g		
1,3,7,9,15	1,15,(3)	15,(12)	1,9,(3)	9,15				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			
	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 234.86 Kcal / 981.71 KJ	Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ	Energia: 142.93 Kcal / 597.45 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	8.90 g 20.81 g 6.16 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	7.24 g 16.03 g 4.40 g	8.16 g 21.71 g 6.87 g	9.00 g 4.65 g 2.36 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	







## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

16.59 g	6.24 g	1.06 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.12 g	0.00 g	0.90 g	15.84 g	4.40 g	1.16 g	15.90 g	0.00 g	0.42 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,7											

**(06381) Diab.  
(20-5-30-10-5  
gr CH)-  
TTEUU**

### Tízórai

	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Mandarin																
	Energia: 299.10 Kcal / 1,250.24 KJ	Energia: 371.45 Kcal / 1,552.66 KJ	Energia: 253.94 Kcal / 1,061.47 KJ	Energia: 188.51 Kcal / 787.97 KJ	Energia: 397.57 Kcal / 1,661.84 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
	Fehérje 11.17 g	Zsír 15.79 g	T.Zsírsv 4.20 g	Fehérje 5.51 g	Zsír 26.70 g	T.Zsírsv 7.39 g	Fehérje 5.06 g	Zsír 16.59 g	T.Zsírsv 7.76 g	Fehérje 1.25 g	Zsír 7.29 g	T.Zsírsv 0.54 g	Fehérje 10.25 g	Zsír 27.07 g	T.Zsírsv 8.43 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g
	Szénhidrát 26.90 g	Cukor 0.04 g	Só 1.11 g	Szénhidrát 25.97 g	Cukor 4.44 g	Só 0.47 g	Szénhidrát 20.22 g	Cukor 0.04 g	Só 0.06 g	Szénhidrát 24.06 g	Cukor 11.38 g	Só 0.18 g	Szénhidrát 26.94 g	Cukor 0.04 g	Só 1.95 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
	1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15								

### Ebéd

	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																
	Energia: 208.46 Kcal / 871.36 KJ	Energia: 407.48 Kcal / 1,703.27 KJ	Energia: 238.35 Kcal / 996.30 KJ	Energia: 200.39 Kcal / 837.63 KJ	Energia: 408.10 Kcal / 1,705.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
	Fehérje 7.73 g	Zsír 5.21 g	T.Zsírsv 1.53 g	Fehérje 7.51 g	Zsír 9.75 g	T.Zsírsv 1.32 g	Fehérje 9.33 g	Zsír 4.70 g	T.Zsírsv 0.91 g	Fehérje 25.35 g	Zsír 19.27 g	T.Zsírsv 4.21 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g
	Szénhidrát 32.02 g	Cukor 0.00 g	Só 0.81 g	Szénhidrát 31.58 g	Cukor 0.31 g	Só 3.11 g	Szénhidrát 31.55 g	Cukor 1.26 g	Só 3.83 g	Szénhidrát 29.74 g	Cukor 0.01 g	Só 0.42 g	Szénhidrát 32.91 g	Cukor 0.00 g	Só 7.04 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
	1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15								

### Uzsonna

	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek, Mandarin	Diétás péksütemény, Mandarin	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka, Mandarin	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin		
	Energia: 289.77 Kcal / 1,211.24	Energia: 104.68 Kcal / 437.56 KJ	Energia: 234.63 Kcal / 980.75 KJ	Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03	Energia: 145.06 Kcal / 606.35 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

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

		Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0.80 g	3.72 g	0.27 g	6.67 g	16.06 g	4.40 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8.52 g	4.69 g	2.35 g	g	g	g	g	g	g			
		8.33 g	20.84 g	6.16 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	7.59 g	21.74 g	6.87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		Szénhidrát	Cukor	Só	14.44 g	5.67 g	0.09 g	15.34 g	0.00 g	0.89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	16.58 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g			
		16.81 g	6.24 g	1.05 g	16.06 g	4.40 g	1.15 g	16.06 g	4.40 g	1.15 g	16.06 g	4.40 g	1.15 g	16.06 g	4.40 g	1.15 g	16.06 g	4.40 g	1.15 g	16.06 g	4.40 g	1.15 g			
		1				1				1				1,7				1,7				1,7			
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma				Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom											
	Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 Kj		Energia: 374.16 Kcal / 1,563.99 Kj			Energia: 282.70 Kcal / 1,181.69 Kj			Energia: 190.17 Kcal / 794.91 Kj			Energia: 348.10 Kcal / 1,455.06 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.40 g	16.11 g	4.19 g	4.74 g	27.02 g	7.38 g	4.74 g	17.07 g	7.75 g	1.35 g	6.55 g	0.45 g	8.88 g	26.79 g	8.42 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	
27.34 g	0.04 g	1.11 g	26.41 g	4.44 g	0.47 g	26.08 g	0.04 g	0.07 g	26.48 g	9.49 g	0.17 g	16.88 g	0.04 g	1.93 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,15		1,4,15			1,7,15			15			1,15														
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfűjt, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzött burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás														
	Energia: 242.40 Kcal / 1,013.23 Kj		Energia: 426.43 Kcal / 1,782.48 Kj			Energia: 279.90 Kcal / 1,169.98 Kj			Energia: 238.11 Kcal / 995.30 Kj			Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.19 g	6.40 g	1.92 g	12.82 g	26.33 g	6.26 g	9.74 g	11.52 g	1.72 g	10.65 g	5.04 g	0.94 g	25.83 g	20.03 g	4.31 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	
36.47 g	0.01 g	1.26 g	33.83 g	0.31 g	3.12 g	35.59 g	1.26 g	4.11 g	37.00 g	0.01 g	0.53 g	37.56 g	0.00 g	7.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9,15		1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15														



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06390) Diab. 15-10-35-10- 10 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek, Körte	Diétás péksütemény, Körte	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Körte	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka, Körte	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 306.07 Kcal / 1,279.37 KJ	Energia: 134.52 Kcal / 562.29 KJ	Energia: 250.93 Kcal / 1,048.89 KJ	Energia: 348.64 Kcal / 1,457.32 KJ	Energia: 142.93 Kcal / 597.45 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.28 g 20.91 g 6.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.83 g 4.39 g 0.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.62 g 16.13 g 4.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.84 g 22.04 g 6.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.00 g 4.65 g 2.36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 20.91 g 6.24 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 20.13 g 6.62 g 0.11 g	Szénhidrát Cukor Só 19.44 g 0.00 g 0.89 g	Szénhidrát Cukor Só 29.16 g 4.40 g 1.16 g	Szénhidrát Cukor Só 15.90 g 0.00 g 0.42 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1,7				
<b>(06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom		
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ	Energia: 348.01 Kcal / 1,454.68 KJ	Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ	Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ	Energia: 374.13 Kcal / 1,563.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.82 g 15.64 g 4.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.16 g 26.55 g 7.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.46 g 16.64 g 7.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.90 g 7.14 g 0.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.90 g 26.92 g 8.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 22.00 g 0.04 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 21.07 g 4.44 g 0.47 g	Szénhidrát Cukor Só 22.24 g 0.04 g 0.07 g	Szénhidrát Cukor Só 19.16 g 11.38 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 22.04 g 0.04 g 1.95 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,15	1,4,15	1,7,15	15	1,15			
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 348.64 Kcal / 1,457.32 KJ	Energia: 604.13 Kcal / 2,525.26 KJ	Energia: 439.92 Kcal / 1,838.87 KJ	Energia: 363.05 Kcal / 1,517.55 KJ	Energia: 537.05 Kcal / 2,244.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 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 2024.04.08. - 2024.04.14.

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.																					
	13.89 g	9.61 g	2.98 g	17.61 g	36.29 g	8.61 g	16.82 g	18.76 g	3.07 g	17.35 g	9.05 g	1.79 g	27.63 g	23.50 g	4.72 g	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
	51.14 g	0.01 g	2.00 g	50.73 g	0.62 g	4.86 g	52.01 g	1.66 g	5.21 g	52.21 g	0.02 g	0.74 g	53.20 g	0.00 g	8.49 g						
	1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15								
Uzsonna	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52 KJ			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 KJ			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 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
	9.92 g	20.94 g	6.17 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	8.26 g	16.16 g	4.41 g	9.18 g	21.84 g	6.88 g	10.32 g	4.82 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
	21.75 g	6.24 g	1.08 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	20.28 g	0.00 g	0.92 g	21.00 g	4.40 g	1.18 g	22.56 g	0.00 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1,7								
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom								
	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 362.22 Kcal / 1,514.08 KJ			Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ			Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ			Energia: 388.34 Kcal / 1,623.26 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
	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.72 g	26.63 g	7.40 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.46 g	27.00 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
	24.81 g	0.04 g	1.12 g	23.88 g	4.44 g	0.48 g	25.05 g	0.04 g	0.08 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g	24.85 g	0.04 g	1.96 g	g	g	g	g	g	g
	1,15			1,4,15			1,7,15			15			1,15								
Ebéd	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 264.67 Kcal / 1,106.32 KJ			Energia: 533.57 Kcal / 2,230.32 KJ			Energia: 345.35 Kcal / 1,443.56 KJ			Energia: 281.71 Kcal / 1,177.55 KJ			Energia: 447.04 Kcal / 1,868.63 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(06421) Energiaszegény (25-40-15 gr CH)TEU





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.02 g	7.02 g	2.13 g	16.36 g	32.63 g	8.01 g	14.02 g	14.11 g	2.45 g	13.34 g	6.87 g	1.34 g	26.02 g	20.15 g	4.33 g						
	39.84 g	0.01 g	1.48 g	42.69 g	0.61 g	3.80 g	41.54 g	1.06 g	4.50 g	40.97 g	0.01 g	0.58 g	39.94 g	0.00 g	7.26 g						
<b>1,3,7,9,15</b>			<b>1,15,(3)</b>			<b>15,(12)</b>			<b>1,9,(3)</b>			<b>9,15</b>									
<b>Uzsonna</b>	Kefir poharas			Natúr joghurt			Kefir poharas			Natúr joghurt			Kefir poharas								
	Energia: 112.39 Kcal / 469.79 Kj			Energia: 220.01 Kcal / 919.64 Kj			Energia: 112.39 Kcal / 469.79 Kj			Energia: 220.01 Kcal / 919.64 Kj			Energia: 112.39 Kcal / 469.79 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
	11.56 g	0.34 g	0.19 g	11.56 g	12.24 g	6.64 g	11.56 g	0.34 g	0.19 g	11.56 g	12.24 g	6.64 g	11.56 g	0.34 g	0.19 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	15.64 g	0.00 g	1.02 g						
<b>7</b>			<b>7</b>			<b>7</b>			<b>7</b>			<b>7</b>									

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom																
	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj	Energia: 321.98 Kcal / 1,345.88 Kj	Energia: 168.62 Kcal / 704.83 Kj	Energia: 137.99 Kcal / 576.80 Kj	Energia: 348.10 Kcal / 1,455.06 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	
9.80 g	15.51 g	4.19 g	4.14 g	26.42 g	7.38 g	3.28 g	10.03 g	8.41 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.88 g	26.79 g	8.42 g							
16.84 g	0.04 g	1.09 g	15.91 g	4.44 g	0.45 g	15.88 g	0.04 g	0.67 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g	16.88 g	0.04 g	1.93 g							
<b>1,15</b>			<b>1,4,15</b>			<b>1,15</b>			<b>15</b>			<b>1,15</b>									

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfújt, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás																
	Energia: 201.49 Kcal / 842.23 Kj	Energia: 347.45 Kcal / 1,452.34 Kj	Energia: 304.27 Kcal / 1,271.85 Kj	Energia: 216.31 Kcal / 904.18 Kj	Energia: 431.85 Kcal / 1,805.13 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	
5.48 g	3.53 g	0.92 g	8.91 g	17.49 g	4.10 g	13.73 g	11.22 g	2.31 g	9.31 g	4.13 g	0.74 g	25.73 g	19.83 g	4.25 g							
<b>7</b>			<b>7</b>			<b>7</b>			<b>7</b>			<b>7</b>									

**(06530)  
Diab,tej-  
szójm 15-35-  
15 g CH**



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		36.50 g	0.00 g	1.35 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	35.01 g	0.01 g	0.51 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
					38.00 g	1.21 g	2.44 g	37.62 g	0.06 g	4.35 g				36.68 g	0.00 g	7.23 g								
		1,3,9,15,(12)			1,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15										
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek				Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ				Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 234.86 Kcal / 981.71 KJ			Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ			Energia: 165.76 Kcal / 692.88 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.90 g	20.81 g	6.16 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	7.24 g	16.03 g	4.40 g	8.16 g	21.71 g	6.87 g	3.10 g	9.95 g	8.41 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
	16.59 g	6.24 g	1.06 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.12 g	0.00 g	0.90 g	15.84 g	4.40 g	1.16 g	16.10 g	0.00 g	0.67 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1				1			1			1													
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru				Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom										
	Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 KJ				Energia: 326.54 Kcal / 1,364.94 KJ			Energia: 242.65 Kcal / 1,014.28 KJ			Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ			Energia: 352.66 Kcal / 1,474.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.84 g	15.67 g	4.28 g	3.18 g	26.58 g	7.47 g	3.48 g	16.67 g	7.84 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	7.92 g	26.95 g	8.51 g	g	g	g	g	g	g	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
	16.97 g	0.26 g	1.24 g	16.04 g	4.66 g	0.60 g	17.21 g	0.26 g	0.20 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g	17.01 g	0.26 g	2.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	15				4,15			7,15			15			15										
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma				Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztafőkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás										
	Energia: 327.35 Kcal / 1,368.32				Energia: 466.20 Kcal / 1,948.72			Energia: 408.13 Kcal / 1,705.98			Energia: 427.73 Kcal / 1,787.91			Energia: 501.30 Kcal / 2,095.43			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				

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





## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Kj			Kj			Kj			Kj			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	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	
	11.53 g	8.45 g	2.51 g	12.26 g	23.26 g	5.48 g	18.39 g	13.64 g	2.77 g	15.98 g	18.24 g	3.17 g	26.89 g	20.85 g	4.35 g							
	50.54 g	0.00 g	2.72 g	50.93 g	1.81 g	3.53 g	53.13 g	0.06 g	4.31 g	48.48 g	1.37 g	1.18 g	49.98 g	0.00 g	7.45 g	g	g	g	g	g	g	
	15,(12)			15			15,(12)			9,15			9,15									
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru									
	Energia: 294.56 Kcal / 1,231.26 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 239.42 Kcal / 1,000.78 Kj			Energia: 297.38 Kcal / 1,243.05 Kj			Energia: 117.68 Kcal / 491.90 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	
	7.94 g	20.97 g	6.25 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	6.28 g	16.19 g	4.49 g	7.20 g	21.87 g	6.96 g	5.17 g	2.70 g	1.28 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		
16.72 g	6.46 g	1.21 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.25 g	0.22 g	1.05 g	15.97 g	4.62 g	1.31 g	16.33 g	0.22 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g		
	7																					
<b>(06630) Diab.GM 20-45-20 g CH</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Mandarin			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka, Mandarin			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika, Mandarin			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Diétás péksütemény, Mandarin			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom, Mandarin									
	Energia: 326.23 Kcal / 1,363.64 Kj			Energia: 398.58 Kcal / 1,666.06 Kj			Energia: 314.69 Kcal / 1,315.40 Kj			Energia: 209.37 Kcal / 875.17 Kj			Energia: 424.70 Kcal / 1,775.25 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	
	10.23 g	16.16 g	4.32 g	4.57 g	27.07 g	7.51 g	4.87 g	17.16 g	7.88 g	1.60 g	7.44 g	0.54 g	9.31 g	27.44 g	8.55 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		
31.91 g	0.30 g	1.47 g	30.98 g	4.70 g	0.83 g	32.15 g	0.30 g	0.43 g	28.88 g	11.34 g	0.34 g	31.95 g	0.30 g	2.31 g	g	g	g	g	g	g		
	4			7																		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06630) Diab.GM 20-45-20 g CH	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémeves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 314.73 Kcal / 1,315.57 KJ	Energia: 447.25 Kcal / 1,869.51 KJ	Energia: 360.13 Kcal / 1,505.34 KJ	Energia: 404.43 Kcal / 1,690.52 KJ	Energia: 473.80 Kcal / 1,980.48 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
		11.30 g 8.44 g 2.51 g	11.97 g 22.31 g 5.37 g	15.81 g 11.92 g 2.38 g	15.70 g 17.23 g 3.04 g	26.41 g 20.09 g 4.26 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
47.78 g 0.00 g 2.71 g	48.67 g 1.81 g 3.52 g	47.75 g 0.06 g 4.14 g	45.31 g 1.22 g 1.07 g	45.33 g 0.00 g 7.26 g	g g g	g g g		
	15,(12)	15	15,(12)	9,15	9,15			
(06650) Diab.GM 20-35-10 g CH	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek, Narancs	Diétás péksütemény, Narancs	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Narancs	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka, Narancs	Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru, Narancs		
		Energia: 363.71 Kcal / 1,520.31 KJ	Energia: 203.89 Kcal / 852.26 KJ	Energia: 308.57 Kcal / 1,289.82 KJ	Energia: 366.53 Kcal / 1,532.10 KJ	Energia: 186.83 Kcal / 780.95 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
		9.23 g 21.36 g 6.29 g	1.50 g 7.34 g 0.54 g	7.57 g 16.58 g 4.53 g	8.49 g 22.26 g 7.00 g	6.46 g 3.09 g 1.32 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
30.44 g 6.54 g 1.29 g	27.58 g 11.34 g 0.19 g	28.97 g 0.30 g 1.13 g	29.69 g 4.70 g 1.39 g	30.05 g 0.30 g 0.46 g	g g g	g g g		
				7				
(06650) Diab.GM 20-35-10 g CH	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		
		Energia: 281.93 Kcal / 1,178.47 KJ	Energia: 354.28 Kcal / 1,480.89 KJ	Energia: 270.39 Kcal / 1,130.23 KJ	Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ	Energia: 380.40 Kcal / 1,590.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ







## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																		
		9.53 g	15.86 g	4.32 g				3.87 g	26.77 g	7.51 g				4.17 g	16.86 g	7.88 g				0.90 g	7.14 g	0.54 g				8.61 g	27.14 g	8.55 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						
		22.19 g	0.34 g	1.31 g				21.26 g	4.74 g	0.67 g				22.43 g	0.34 g	0.27 g				19.16 g	11.38 g	0.18 g				22.23 g	0.34 g	2.15 g				g	g	g				g	g	g
		<b>15</b>						<b>4,15</b>						<b>7,15</b>						<b>15</b>						<b>15</b>														
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma				Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfzelék, GM pékáru, ebédhez				Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka				Gulyásleves, Káposztás tészta				Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás																							
	Energia: 218.60 Kcal / 913.75 Kj				Energia: 345.29 Kcal / 1,443.31 Kj				Energia: 240.49 Kcal / 1,005.25 Kj				Energia: 314.23 Kcal / 1,313.48 Kj				Energia: 418.20 Kcal / 1,748.08 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					
	6.71 g		4.71 g		1.30 g		9.78 g		18.52 g		4.45 g		10.31 g		7.52 g		1.48 g		12.45 g		13.38 g		2.39 g		25.43 g		18.13 g		4.04 g		g		g		g					
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só					
36.66 g		0.00 g		1.49 g		34.18 g		1.11 g		2.43 g		33.57 g		0.06 g		3.50 g		34.97 g		0.92 g		0.81 g		37.08 g		0.00 g		6.54 g		g		g		g						
<b>15,(12)</b>		<b>15</b>		<b>15,(12)</b>		<b>9,15</b>		<b>9,15</b>																																
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek				Diétás péksütemény				Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru				Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka				Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru																							
	Energia: 268.28 Kcal / 1,121.41 Kj				Energia: 81.24 Kcal / 339.58 Kj				Energia: 213.14 Kcal / 890.93 Kj				Energia: 271.10 Kcal / 1,133.20 Kj				Energia: 91.40 Kcal / 382.05 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					
	7.29 g		20.79 g		6.21 g		0.45 g		3.57 g		0.27 g		5.63 g		16.01 g		4.45 g		6.55 g		21.69 g		6.92 g		4.52 g		2.52 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					
11.77 g		6.39 g		1.15 g		9.54 g		5.67 g		0.09 g		10.30 g		0.15 g		0.99 g		11.02 g		4.55 g		1.25 g		11.38 g		0.15 g		0.32 g		g		g		g						



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06660) Diab. GM 15-35-15 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		
		Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 KJ	Energia: 326.54 Kcal / 1,364.94 KJ	Energia: 242.65 Kcal / 1,014.28 KJ	Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ	Energia: 352.66 Kcal / 1,474.12 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.84 g 15.67 g 4.28 g	3.18 g 26.58 g 7.47 g	3.48 g 16.67 g 7.84 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	7.92 g 26.95 g 8.51 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
	16.97 g 0.26 g 1.24 g	16.04 g 4.66 g 0.60 g	17.21 g 0.26 g 0.20 g	15.98 g 9.49 g 0.15 g	17.01 g 0.26 g 2.08 g	g g g	g g g	
	15	4,15	7,15	15	15			
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tököfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőzelék burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 208.69 Kcal / 872.32 KJ	Energia: 311.95 Kcal / 1,303.95 KJ	Energia: 264.13 Kcal / 1,104.06 KJ	Energia: 334.53 Kcal / 1,398.34 KJ	Energia: 404.09 Kcal / 1,689.10 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	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.11 g 4.15 g 1.11 g	8.06 g 14.88 g 3.57 g	10.65 g 8.48 g 1.61 g	14.86 g 14.20 g 2.66 g	25.15 g 17.01 g 3.92 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
36.26 g 0.00 g 1.36 g	35.72 g 1.41 g 2.35 g	36.97 g 0.06 g 3.80 g	35.78 g 0.77 g 0.76 g	36.35 g 0.00 g 6.03 g	g g g	g g g		
15,(12)	15	15,(12)	9,15	9,15				
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru			
	Energia: 294.56 Kcal / 1,231.26 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 239.42 Kcal / 1,000.78 KJ	Energia: 297.38 Kcal / 1,243.05 KJ	Energia: 117.68 Kcal / 491.90 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	



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

7.94 g	20.97 g	6.25 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	6.28 g	16.19 g	4.49 g	7.20 g	21.87 g	6.96 g	5.17 g	2.70 g	1.28 g	g	g	g	g	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
16.72 g	6.46 g	1.21 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.25 g	0.22 g	1.05 g	15.97 g	4.62 g	1.31 g	16.33 g	0.22 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

7

(06680)  
Diab,GM 15-  
40-15 g CH

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom											
Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 KJ			Energia: 326.54 Kcal / 1,364.94 KJ			Energia: 242.65 Kcal / 1,014.28 KJ			Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ			Energia: 352.66 Kcal / 1,474.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.84 g	15.67 g	4.28 g	3.18 g	26.58 g	7.47 g	3.48 g	16.67 g	7.84 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	7.92 g	26.95 g	8.51 g	g	g	g	g	g	g	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
16.97 g	0.26 g	1.24 g	16.04 g	4.66 g	0.60 g	17.21 g	0.26 g	0.20 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g	17.01 g	0.26 g	2.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
15			4,15			7,15			15			15											

Ebéd

Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggy mártás											
Energia: 248.25 Kcal / 1,037.69 KJ			Energia: 386.66 Kcal / 1,616.24 KJ			Energia: 300.31 Kcal / 1,255.30 KJ			Energia: 381.13 Kcal / 1,593.12 KJ			Energia: 446.29 Kcal / 1,865.49 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
7.91 g	5.59 g	1.57 g	10.02 g	18.58 g	4.46 g	13.06 g	9.72 g	1.93 g	15.42 g	16.22 g	2.92 g	25.93 g	19.33 g	4.16 g	g	g	g	g	g	g	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
41.01 g	0.00 g	1.82 g	43.98 g	1.71 g	2.44 g	40.66 g	0.06 g	3.82 g	42.13 g	1.07 g	0.97 g	40.68 g	0.00 g	7.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
15,(12)			15			15,(12)			9,15			9,15											



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06680)</b> Diab.GM 15-40-15 g CH	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 294.56 Kcal / 1,231.26 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 239.42 Kcal / 1,000.78 KJ	Energia: 297.38 Kcal / 1,243.05 KJ	Energia: 117.68 Kcal / 491.90 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.94 g 20.97 g 6.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.75 g 5.95 g 0.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.28 g 16.19 g 4.49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.20 g 21.87 g 6.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.17 g 2.70 g 1.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 16.72 g 6.46 g 1.21 g	Szénhidrát Cukor Só 15.90 g 9.45 g 0.15 g	Szénhidrát Cukor Só 15.25 g 0.22 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 15.97 g 4.62 g 1.31 g	Szénhidrát Cukor Só 16.33 g 0.22 g 0.38 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		7						
<b>(06690)</b> Diab.ESZ100-400-100 GM	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		
		Energia: 91.43 Kcal / 382.18 KJ	Energia: 97.15 Kcal / 406.09 KJ	Energia: 110.03 Kcal / 459.93 KJ	Energia: 97.37 Kcal / 407.01 KJ	Energia: 91.47 Kcal / 382.34 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.75 g 2.33 g 0.64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.87 g 4.31 g 1.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.13 g 5.29 g 2.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.53 g 4.17 g 0.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.30 g 3.08 g 0.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 11.11 g 0.19 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 10.96 g 4.59 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 11.70 g 0.19 g 0.13 g	Szénhidrát Cukor Só 11.21 g 6.66 g 0.11 g	Szénhidrát Cukor Só 11.88 g 0.19 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		15	4,15	7,15	15	15		
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás			
	Energia: 275.18 Kcal / 1,150.25 KJ	Energia: 364.35 Kcal / 1,522.98 KJ	Energia: 312.13 Kcal / 1,304.70 KJ	Energia: 340.52 Kcal / 1,423.37 KJ	Energia: 432.31 Kcal / 1,807.06 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	





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		Energia: 314.73 Kcal / 1,315.57 KJ			Energia: 447.25 Kcal / 1,869.51 KJ			Energia: 360.13 Kcal / 1,505.34 KJ			Energia: 404.43 Kcal / 1,690.52 KJ			Energia: 473.80 Kcal / 1,980.48 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
		11.30 g	8.44 g	2.51 g	11.97 g	22.31 g	5.37 g	15.81 g	11.92 g	2.38 g	15.70 g	17.23 g	3.04 g	26.41 g	20.09 g	4.26 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
		47.78 g	0.00 g	2.71 g	48.67 g	1.81 g	3.52 g	47.75 g	0.06 g	4.14 g	45.31 g	1.22 g	1.07 g	45.33 g	0.00 g	7.26 g	g	g	g	g	g	g
		15,(12)			15			15,(12)			9,15			9,15								
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek				Diétás péksütemény			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 322.30 Kcal / 1,347.21 KJ		Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 267.16 Kcal / 1,116.73 KJ			Energia: 325.12 Kcal / 1,359.00 KJ			Energia: 145.42 Kcal / 607.86 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	
	8.63 g	21.16 g	6.29 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	6.97 g	16.38 g	4.53 g	7.89 g	22.06 g	7.00 g	5.86 g	2.89 g	1.32 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	
		21.94 g	6.54 g	1.28 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	20.47 g	0.30 g	1.12 g	21.19 g	4.70 g	1.38 g	21.55 g	0.30 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g
		7																				
<b>(05025) Vegetáriánus, zsírszegény</b>	Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma				Lebbencsleves, Jackfruit, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémeves, Pirított kenyérkocka, Puszta-pörkölt burgonyával, Csemege uborka			Hamis gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Kerti zöldségleves, Levesbetét, Rántott sajt, Párolt rizs, Meggymártás			Magyaros burgonyaleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor					
	Energia: 781.59 Kcal / 3,267.05 KJ		Energia: 725.76 Kcal / 3,033.68 KJ			Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ			Energia: 790.72 Kcal / 3,305.21 KJ			Energia: 1,223.58 Kcal / 5,114.56 KJ			Energia: 686.13 Kcal / 2,868.02 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	15.95 g	16.31 g	1.82 g	11.27 g	21.72 g	4.69 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	16.94 g	9.57 g	1.48 g	45.23 g	46.40 g	18.91 g	25.19 g	23.26 g	9.32 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		141.92 g	36.18 g	2.29 g	119.43 g	18.01 g	5.57 g	78.58 g	0.02 g	5.64 g	157.30 g	18.24 g	2.03 g	153.84 g	15.01 g	6.03 g	92.92 g	10.00 g	2.90 g	g	g	g
		1,(3),(12)			1,7,9,(3)			1,7,9,15,(12)			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3)					





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05027)</b> <b>Vegetáriánus</b> <b>,</b> <b>zsírszegény4</b> <b>-6</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Jackfruit, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Kerti zöldségleves, Levesbetét, Rántott sajt, Párolt rizs, Meggymártás										
		Energia: 448.40 Kcal / 1,874.31 KJ	Energia: 362.29 Kcal / 1,514.37 KJ	Energia: 458.67 Kcal / 1,917.24 KJ	Energia: 463.80 Kcal / 1,938.68 KJ	Energia: 680.91 Kcal / 2,846.20 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
		9.53 g	8.15 g	0.86 g	6.47 g	8.33 g	2.19 g	17.22 g	20.59 g	6.17 g	10.03 g	5.16 g	0.76 g	23.97 g	24.31 g	9.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.51 g	18.09 g	10.92 g	64.34 g	8.50 g	0.56 g	50.37 g	0.01 g	1.90 g	93.25 g	14.61 g	1.16 g	90.15 g	9.00 g	2.34 g		
1,(3),(12)			1,7,9,(3)			1,7,15,(12)			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,7,9				
<b>(05028)</b> <b>Vegetáriánus</b> <b>, zsírszegény</b> <b>7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Jackfruit, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Kerti zöldségleves, Levesbetét, Rántott sajt, Párolt rizs, Meggymártás										
		Energia: 592.46 Kcal / 2,476.48 KJ	Energia: 595.18 Kcal / 2,487.85 KJ	Energia: 687.06 Kcal / 2,871.91 KJ	Energia: 633.45 Kcal / 2,647.82 KJ	Energia: 894.88 Kcal / 3,740.60 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
		13.15 g	10.41 g	1.11 g	8.54 g	17.49 g	3.38 g	21.36 g	37.63 g	9.14 g	12.35 g	6.97 g	1.03 g	30.83 g	30.18 g	11.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.65 g	22.14 g	1.43 g	99.34 g	12.01 g	4.23 g	64.73 g	0.01 g	4.62 g	128.73 g	17.16 g	1.55 g	122.88 g	12.01 g	3.05 g		
1,(3),(12)			1,7,9,(3)			1,7,15,(12)			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,7,9				





### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05029) Vegetáriánus , zsírszegény 15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Jackfruit, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Kerti zöldségleves, Levesbetét, Rántott sajt, Párolt rizs, Meggymártás										
		Energia: 760.08 Kcal / 3,177.13 KJ	Energia: 725.76 Kcal / 3,033.68 KJ	Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ	Energia: 790.72 Kcal / 3,305.21 KJ	Energia: 1,223.58 Kcal / 5,114.56 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
		15.66 g	14.41 g	1.57 g	11.27 g	21.72 g	4.69 g	31.49 g	47.42 g	13.06 g	16.94 g	9.57 g	1.48 g	45.23 g	46.40 g	18.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		140.97 g	36.18 g	1.88 g	119.43 g	18.01 g	5.57 g	78.58 g	0.02 g	5.64 g	157.30 g	18.24 g	2.03 g	153.84 g	15.01 g	6.03 g
1,(3),(12)		1,7,9,(3)		1,7,9,15,(12)		1,9,(3),(6),(7),(12)		1,3,7,9								
<b>(05050) PKU</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Morzsás tészta PKU, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Virsli, PKU, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta PKU, Porcukor, Kenyér, PKU	Zöldségleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Meggymártás										
		Energia: 846.16 Kcal / 3,536.95 KJ	Energia: 545.20 Kcal / 2,278.94 KJ	Energia: 844.96 Kcal / 3,531.93 KJ	Energia: 957.04 Kcal / 4,000.43 KJ	Energia: 952.54 Kcal / 3,981.62 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
		3.68 g	20.51 g	3.32 g	7.49 g	16.34 g	1.83 g	27.38 g	50.93 g	11.66 g	8.56 g	14.42 g	2.19 g	18.19 g	23.27 g	3.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		160.91 g	28.60 g	2.55 g	90.20 g	4.32 g	5.51 g	67.46 g	0.00 g	5.55 g	195.28 g	18.74 g	3.78 g	165.47 g	15.08 g	4.92 g
3,9,(12)		1		1,15,(12)		1,9,(3),(6),(7),(12)		1,3,9								







Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05052) PKU 4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Morzsás tészta PKU, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Virsli, PKU, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta PKU, Porcukor, Kenyér, PKU	Zöldségleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 508.08 Kcal / 2,123.77 KJ	Energia: 305.70 Kcal / 1,277.83 KJ	Energia: 449.29 Kcal / 1,878.03 KJ	Energia: 674.82 Kcal / 2,820.75 KJ	Energia: 520.99 Kcal / 2,177.74 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
		2.20 g 11.27 g 1.79 g	4.50 g 10.04 g 1.07 g	15.44 g 21.91 g 5.43 g	5.09 g 10.20 g 1.27 g	9.90 g 12.53 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
		98.69 g 19.45 g 1.31 g	48.25 g 2.26 g 2.93 g	46.46 g 0.00 g 2.30 g	138.48 g 16.37 g 2.72 g	91.13 g 6.49 g 1.77 g	g g g	g g g
3,9,(12)	1	1,15,(12)	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,9				
<b>(05053) PKU 7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Morzsás tészta PKU, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Virsli, PKU, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta PKU, Porcukor, Kenyér, PKU	Zöldségleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 617.22 Kcal / 2,579.98 KJ	Energia: 445.32 Kcal / 1,861.44 KJ	Energia: 603.11 Kcal / 2,521.00 KJ	Energia: 756.74 Kcal / 3,163.17 KJ	Energia: 679.38 Kcal / 2,839.81 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
		2.56 g 13.67 g 2.21 g	5.75 g 11.86 g 1.29 g	18.70 g 32.62 g 7.24 g	5.85 g 11.71 g 1.58 g	12.58 g 14.93 g 1.92 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
		120.14 g 23.84 g 1.58 g	77.30 g 3.91 g 3.47 g	57.22 g 0.00 g 4.42 g	154.54 g 17.15 g 3.08 g	121.86 g 12.94 g 2.12 g	g g g	g g g
3,9,(12)	1	1,15,(12)	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,9				





### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05054) PKU 15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Morzsás tészta PKU, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Virsli, PKU, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta PKU, Porcukor, Kenyér, PKU	Zöldségleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 821.78 Kcal / 3,435.04 KJ	Energia: 519.68 Kcal / 2,172.26 KJ	Energia: 799.62 Kcal / 3,342.41 KJ	Energia: 957.04 Kcal / 4,000.43 KJ	Energia: 928.16 Kcal / 3,879.71 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
		3.26 g    18.58 g    3.07 g	7.09 g    15.31 g    1.70 g	26.87 g    47.53 g    11.26 g	8.56 g    14.42 g    2.19 g	17.77 g    21.34 g    2.79 g	g    g    g	g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
159.45 g    28.59 g    2.13 g	86.60 g    4.22 g    4.51 g	64.35 g    0.00 g    5.25 g	195.28 g    18.74 g    3.78 g	164.01 g    15.07 g    4.50 g	g    g    g	g    g    g		
3,9,(12)	1	1,15,(12)	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,9				
<b>(05080) Fehér,kálium ,foszfor,kr.ve seelégt.</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémev es, Pirított kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor	Erőleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Meggymártás	Magyaros burgonyaleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Pirított szalonna	Karalábéleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 786.63 Kcal / 3,288.11 KJ	Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ	Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 945.39 Kcal / 3,951.73 KJ	Energia: 1,063.77 Kcal / 4,446.56 KJ	Energia: 848.93 Kcal / 3,548.53 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
		16.35 g    16.38 g    1.83 g	28.80 g    49.25 g    12.59 g	31.49 g    47.42 g    13.06 g	15.74 g    9.27 g    1.45 g	20.70 g    27.45 g    4.40 g	30.59 g    67.06 g    25.92 g	62.55 g    27.21 g    6.93 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
142.66 g    36.18 g    2.28 g	136.14 g    18.01 g    6.51 g	78.58 g    0.02 g    5.64 g	108.28 g    15.24 g    1.99 g	151.73 g    14.99 g    7.92 g	82.93 g    0.01 g    5.00 g	88.60 g    15.27 g    8.26 g		
1,(3),(12)	1,3,7,9	1,7,9,15,(12)	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,7,9	1,7,9,(3)	1,7,9,(10)		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05082)</b> <b>Fehér,kálium</b> <b>,foszfor,kr.ve</b> <b>seel 4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor	Erőleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 450.93 Kcal / 1,884.89 KJ	Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17 KJ	Energia: 458.67 Kcal / 1,917.24 KJ	Energia: 360.38 Kcal / 1,506.39 KJ	Energia: 544.27 Kcal / 2,275.05 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 9.73 g    8.19 g    0.87 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 16.99 g    24.85 g    6.93 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 17.22 g    20.59 g    6.17 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 9.43 g    5.01 g    0.74 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 11.89 g    14.87 g    2.37 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 83.89 g    18.09 g    10.92 g	Szénhidrát    Cukor    Só 74.38 g    8.50 g    1.13 g	Szénhidrát    Cukor    Só 50.37 g    0.01 g    1.90 g	Szénhidrát    Cukor    Só 68.74 g    13.11 g    1.14 g	Szénhidrát    Cukor    Só 89.58 g    8.99 g    3.30 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
		1,(3),(12)	1,3,7,9	1,7,15,(12)	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,7,9		
<b>(05083)</b> <b>Fehér,kálium</b> <b>,foszfor,kr.ve</b> <b>seel7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor	Erőleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 595.49 Kcal / 2,489.15 KJ	Energia: 904.60 Kcal / 3,781.23 KJ	Energia: 687.06 Kcal / 2,871.91 KJ	Energia: 426.61 Kcal / 1,783.23 KJ	Energia: 682.80 Kcal / 2,854.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 13.39 g    10.46 g    1.12 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 22.57 g    39.51 g    9.70 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 21.36 g    37.63 g    9.14 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 11.15 g    6.67 g    1.00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 14.68 g    17.98 g    3.00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 111.10 g    22.14 g    1.43 g	Szénhidrát    Cukor    Só 112.74 g    12.01 g    4.98 g	Szénhidrát    Cukor    Só 64.73 g    0.01 g    4.62 g	Szénhidrát    Cukor    Só 79.71 g    14.16 g    1.51 g	Szénhidrát    Cukor    Só 113.83 g    11.99 g    3.96 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
		1,(3),(12)	1,3,7,9	1,7,15,(12)	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05084)</b> <b>Fehér,kálium</b> <b>,foszfor,kr.ve</b> <b>see15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Pusztaöpökölt burgonyával, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor	Erőleves, Levesbetét, Meggymártás, Párolt rizs, Rántott növényi sajt		
		Energia: 764.12 Kcal / 3,194.02 KJ	Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ	Energia: 871.91 Kcal / 3,644.58 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 917.16 Kcal / 3,833.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 15.99 g 14.47 g 1.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 28.80 g 49.25 g 12.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 31.49 g 47.42 g 13.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 15.74 g 9.27 g 1.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20.15 g 25.21 g 4.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 141.57 g 36.18 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 136.14 g 18.01 g 6.51 g	Szénhidrát Cukor Só 78.58 g 0.02 g 5.64 g	Szénhidrát Cukor Só 108.28 g 15.24 g 1.99 g	Szénhidrát Cukor Só 150.27 g 14.99 g 6.91 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,(3),(12)	1,3,7,9	1,7,9,15,(12)	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,7,9		
<b>(05115)</b> <b>Fehérjeszeg</b> <b>(60g)kálium,f</b> <b>oszforszeg</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Gombapökölt, Árpagyöngy, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor	Erőleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Meggymártás	Magyaros burgonyaleves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Pirított szalonna	Karalábéleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Párolt sárgarépa, Káposztasaláta
		Energia: 786.63 Kcal / 3,288.11 KJ	Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ	Energia: 793.92 Kcal / 3,318.59 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 945.39 Kcal / 3,951.73 KJ	Energia: 1,063.77 Kcal / 4,446.56 KJ	Energia: 745.14 Kcal / 3,114.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 16.35 g 16.38 g 1.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 28.80 g 49.25 g 12.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 22.82 g 30.11 g 5.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 15.74 g 9.27 g 1.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20.70 g 27.45 g 4.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 30.59 g 67.06 g 25.92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 60.74 g 23.13 g 6.20 g
		Szénhidrát Cukor Só 142.66 g 36.18 g 2.28 g	Szénhidrát Cukor Só 136.14 g 18.01 g 6.51 g	Szénhidrát Cukor Só 107.88 g 0.02 g 7.42 g	Szénhidrát Cukor Só 108.28 g 15.24 g 1.99 g	Szénhidrát Cukor Só 151.73 g 14.99 g 7.92 g	Szénhidrát Cukor Só 82.93 g 0.01 g 5.00 g	Szénhidrát Cukor Só 73.30 g 15.27 g 7.87 g
		1,(3),(12)	1,3,7,9	1,7,9,15,(12)	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,7,9	1,7,9,(3)	1,7,9,(10)





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05117) Fehérjeszeg (60g)kálium,f oszfor4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Gombapörkölt, Árpagyöngy, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor	Erőleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 450.92 Kcal / 1,884.85 KJ	Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17 KJ	Energia: 620.57 Kcal / 2,593.98 KJ	Energia: 360.38 Kcal / 1,506.39 KJ	Energia: 544.27 Kcal / 2,275.05 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
		9.73 g 8.18 g 0.87 g	16.99 g 24.85 g 6.93 g	16.73 g 21.44 g 3.45 g	9.43 g 5.01 g 0.74 g	11.88 g 14.86 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
83.88 g 18.09 g 10.91 g	74.38 g 8.50 g 1.13 g	89.99 g 0.01 g 4.26 g	68.74 g 13.11 g 1.14 g	89.58 g 8.99 g 3.29 g	g g g	g g g		
	1,(3),(12)	1,3,7,9	1,7,15,(12)	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,7,9			
<b>(05118) Fehérjeszeg (60g)kálium,f oszfor7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Gombapörkölt, Árpagyöngy, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor	Erőleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 595.49 Kcal / 2,489.15 KJ	Energia: 904.60 Kcal / 3,781.23 KJ	Energia: 745.78 Kcal / 3,117.36 KJ	Energia: 426.61 Kcal / 1,783.23 KJ	Energia: 682.80 Kcal / 2,854.10 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
		13.39 g 10.45 g 1.12 g	22.57 g 39.51 g 9.70 g	18.87 g 31.73 g 5.07 g	11.15 g 6.67 g 1.00 g	14.67 g 17.97 g 3.00 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
111.10 g 22.14 g 1.42 g	112.74 g 12.01 g 4.98 g	96.07 g 0.01 g 5.98 g	79.71 g 14.16 g 1.51 g	113.83 g 11.99 g 3.95 g	g g g	g g g		
	1,(3),(12)	1,3,7,9	1,7,15,(12)	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,7,9			





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05119)</b> <b>Fehérjeszeg</b> <b>(60g)kálium,f</b> <b>oszf.15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Fokhagymakrémlev es, Pirított kenyérkocka, Gombapörkölt, Árpagyöngy, Csemege uborka	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor	Erőleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 764.12 Kcal / 3,194.02 KJ	Energia: 1,112.35 Kcal / 4,649.62 KJ	Energia: 793.92 Kcal / 3,318.59 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 917.16 Kcal / 3,833.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15.98 g 14.47 g 1.58 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28.80 g 49.25 g 12.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22.82 g 30.11 g 5.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15.74 g 9.27 g 1.45 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20.15 g 25.21 g 4.16 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 141.56 g 36.18 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 136.14 g 18.01 g 6.51 g	Szénhidrát Cukor Só 107.88 g 0.02 g 7.42 g	Szénhidrát Cukor Só 108.28 g 15.24 g 1.99 g	Szénhidrát Cukor Só 150.27 g 14.99 g 6.91 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,(3),(12)	1,3,7,9	1,7,9,15,(12)	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,7,9		
<b>(05910)</b> <b>GM,TO,hüv,ri</b> <b>zs,kuk,burgo</b> <b>nya</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfűjt, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék	Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Köles , Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor	Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Hajdina köret, Meggymártás		
		Energia: 921.06 Kcal / 3,850.03 KJ	Energia: 675.44 Kcal / 2,823.34 KJ	Energia: 962.53 Kcal / 4,023.38 KJ	Energia: 675.66 Kcal / 2,824.26 KJ	Energia: 904.75 Kcal / 3,781.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20.29 g 22.93 g 6.01 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20.52 g 42.40 g 9.15 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 36.10 g 49.13 g 7.88 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19.06 g 13.21 g 2.43 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 34.93 g 32.00 g 5.49 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 156.29 g 52.95 g 2.79 g	Szénhidrát Cukor Só 52.17 g 0.52 g 5.90 g	Szénhidrát Cukor Só 94.47 g 0.06 g 6.19 g	Szénhidrát Cukor Só 117.64 g 20.01 g 1.36 g	Szénhidrát Cukor Só 116.63 g 15.01 g 10.40 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		3		15,(12)	9	9		
<b>(05912)</b> <b>GM,TO,hüv,ri</b> <b>zs,kuk,burgo</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfűjt, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék	Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Köles , Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor	Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Hajdina köret, Meggymártás		
		Energia: 921.06 Kcal / 3,850.03 KJ	Energia: 675.44 Kcal / 2,823.34 KJ	Energia: 962.53 Kcal / 4,023.38 KJ	Energia: 675.66 Kcal / 2,824.26 KJ	Energia: 904.75 Kcal / 3,781.86 KJ		



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

nya4-6

Kj			Kj			Kj			Kj			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
20.29 g	22.93 g	6.01 g	20.52 g	42.40 g	9.15 g	36.10 g	49.13 g	7.88 g	19.06 g	13.21 g	2.43 g	34.93 g	32.00 g	5.49 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
156.29 g	52.95 g	2.79 g	52.17 g	0.52 g	5.90 g	94.47 g	0.06 g	6.19 g	117.64 g	20.01 g	1.36 g	116.63 g	15.01 g	10.40 g									
3			15,(12)			9			9														

(05913)  
GM,TO,hüv,ri  
zs,kuk,burgo  
nya7-14

Ebéd

Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék			Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Köles , Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor			Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Hajdina köret, Meggymártás											
Energia: 654.27 Kcal / 2,734.85 Kj			Energia: 399.78 Kcal / 1,671.08 Kj			Energia: 737.02 Kcal / 3,080.74 Kj			Energia: 467.38 Kcal / 1,953.65 Kj			Energia: 734.61 Kcal / 3,070.67 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13.71 g	15.67 g	4.00 g	11.22 g	24.29 g	4.85 g	25.08 g	34.59 g	5.50 g	12.05 g	8.37 g	1.50 g	22.95 g	22.87 g	3.56 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
112.90 g	37.59 g	1.74 g	33.69 g	0.31 g	3.49 g	81.43 g	0.04 g	4.50 g	84.23 g	17.10 g	0.94 g	107.00 g	12.91 g	6.78 g									
3			15,(12)			9			9														

(05914)  
GM,TO,hüv,ri  
zs,kuk,burgo  
nya 15-18

Ebéd

Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék			Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Köles , Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor			Erőleves, Levesbetét Éden, Párolt sertésszelet, Hajdina köret, Meggymártás											
Energia: 921.06 Kcal / 3,850.03 Kj			Energia: 675.44 Kcal / 2,823.34 Kj			Energia: 962.53 Kcal / 4,023.38 Kj			Energia: 675.66 Kcal / 2,824.26 Kj			Energia: 904.75 Kcal / 3,781.86 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
20.29 g	22.93 g	6.01 g	20.52 g	42.40 g	9.15 g	36.10 g	49.13 g	7.88 g	19.06 g	13.21 g	2.43 g	34.93 g	32.00 g	5.49 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
156.29 g	52.95 g	2.79 g	52.17 g	0.52 g	5.90 g	94.47 g	0.06 g	6.19 g	117.64 g	20.01 g	1.36 g	116.63 g	15.01 g	10.40 g									
3			15,(12)			9			9														



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06070)</b> GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, JÁZMINrizskása meggyel, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Céklasaláta	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Párolt sertésszelet, Jázmin rizs, Meggy mártás		
		Energia: 520.87 Kcal / 2,177.24 KJ	Energia: 675.44 Kcal / 2,823.34 KJ	Energia: 700.91 Kcal / 2,929.80 KJ	Energia: 481.78 Kcal / 2,013.84 KJ	Energia: 909.14 Kcal / 3,800.21 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
		14.26 g 8.01 g 2.36 g	20.52 g 42.40 g 9.15 g	30.47 g 28.00 g 4.59 g	18.23 g 19.65 g 2.86 g	33.34 g 30.71 g 5.23 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96.92 g 19.98 g 2.73 g	52.17 g 0.52 g 5.90 g	80.85 g 0.08 g 5.05 g	56.84 g 0.10 g 2.21 g	122.21 g 15.01 g 10.32 g	g g g	g g g		
		9	9					
<b>(06072)</b> GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 4-6	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, JÁZMINrizskása meggyel, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Céklasaláta	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Párolt sertésszelet, Jázmin rizs, Meggy mártás		
		Energia: 520.87 Kcal / 2,177.24 KJ	Energia: 675.44 Kcal / 2,823.34 KJ	Energia: 700.91 Kcal / 2,929.80 KJ	Energia: 481.78 Kcal / 2,013.84 KJ	Energia: 909.14 Kcal / 3,800.21 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
		14.26 g 8.01 g 2.36 g	20.52 g 42.40 g 9.15 g	30.47 g 28.00 g 4.59 g	18.23 g 19.65 g 2.86 g	33.34 g 30.71 g 5.23 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96.92 g 19.98 g 2.73 g	52.17 g 0.52 g 5.90 g	80.85 g 0.08 g 5.05 g	56.84 g 0.10 g 2.21 g	122.21 g 15.01 g 10.32 g	g g g	g g g		
		9	9					
<b>(06073)</b> GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 7-14	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, JÁZMINrizskása meggyel, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Céklasaláta	Gulyásleves, Burgonyás tészta	Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Párolt sertésszelet, Jázmin rizs, Meggy mártás		
		Energia: 370.13 Kcal / 1,547.14 KJ	Energia: 399.78 Kcal / 1,671.08 KJ	Energia: 473.98 Kcal / 1,981.24 KJ	Energia: 318.78 Kcal / 1,332.50 KJ	Energia: 661.86 Kcal / 2,766.57 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
		9.42 g 5.08 g 1.41 g	11.22 g 24.29 g 4.85 g	21.13 g 18.77 g 3.13 g	11.49 g 12.95 g 1.80 g	20.16 g 18.75 g 2.97 g	g g g	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 2024.04.08. - 2024.04.14.

70.75 g	14.18 g	1.70 g	33.69 g	0.31 g	3.49 g	54.47 g	0.05 g	3.22 g	38.29 g	0.07 g	1.54 g	100.96 g	12.91 g	5.12 g	g	g	g	g	g	g
9										9										

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

<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, JÁZMINrizskása meggyel, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Céklasaláta			Gulyásleves, Burgonyás tészta			Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Párolt sertésszelet, Jázmin rizs, Meggymártás								
	Energia: 520.87 Kcal / 2,177.24 KJ			Energia: 675.44 Kcal / 2,823.34 KJ			Energia: 700.91 Kcal / 2,929.80 KJ			Energia: 481.78 Kcal / 2,013.84 KJ			Energia: 909.14 Kcal / 3,800.21 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
	14.26 g	8.01 g	2.36 g	20.52 g	42.40 g	9.15 g	30.47 g	28.00 g	4.59 g	18.23 g	19.65 g	2.86 g	33.34 g	30.71 g	5.23 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

(06109) Diab. 120 g ch

<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Szilvamártás, Kölesfelfűjt, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás								
	Energia: 825.25 Kcal / 3,449.55 KJ			Energia: 993.03 Kcal / 4,150.87 KJ			Energia: 1,057.07 Kcal / 4,418.55 KJ			Energia: 708.45 Kcal / 2,961.32 KJ			Energia: 973.27 Kcal / 4,068.27 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
	35.49 g	22.34 g	7.18 g	23.39 g	45.70 g	10.79 g	48.48 g	45.52 g	8.78 g	30.58 g	13.64 g	2.45 g	35.29 g	36.64 g	6.38 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

(06540) Diab. 160 gCh, fehérjes z 60g, sóSZ

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Roston sült csirkemell, Bulgur köret, Uborkasaláta			Meggyleves, Rakott sárgarépa árpagyönggyel, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Galuska, Céklasaláta			Gulyásleves burg.M, Palacsinta, teljes kiőrlésű lisztből			Kelbimbóleves, Párolt csirkemell, Párolt quinoa, Meggymártás			Tárkonyos csirkeraguleves, Túrófelfűjt, Málnamártás DIAB, Alma			Sóskamártás *, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta		
	Energia: 573.56 Kcal / 2,397.48 KJ			Energia: 418.44 Kcal / 1,749.08 KJ			Energia: 720.05 Kcal / 3,009.81 KJ			Energia: 674.69 Kcal / 2,820.20 KJ			Energia: 487.76 Kcal / 2,038.84 KJ			Energia: 658.20 Kcal / 2,751.28 KJ			Energia: 565.03 Kcal / 2,361.83 KJ		
	1,3,7,9,15			1,15,(3)			15,(12)			1,9,(3)			9,15								

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
35.11 g	23.92 g	2.51 g	14.58 g	12.35 g	3.20 g	30.69 g	36.52 g	6.28 g	26.47 g	35.97 g	7.65 g	37.28 g	9.38 g	1.29 g	42.20 g	27.45 g	10.01 g	27.26 g	24.07 g	4.40 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			
57.72 g	0.23 g	2.97 g	60.85 g	0.32 g	1.84 g	65.53 g	8.00 g	3.38 g	60.27 g	1.22 g	0.73 g	61.78 g	0.17 g	3.66 g	57.46 g	0.01 g	3.56 g	59.17 g	29.90 g	5.09 g						
1,9,15,(10)			1,15			1,9,15,(12)			1,3,9			1,15,(3),(6),(7),(9), (10),(12)			7,9,15			1,4,7,15								

(06599) Diab, GM- 70 g CH

Ebéd

Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás														
Energia: 327.35 Kcal / 1,368.32 KJ			Energia: 466.20 Kcal / 1,948.72 KJ			Energia: 408.13 Kcal / 1,705.98 KJ			Energia: 427.73 Kcal / 1,787.91 KJ			Energia: 501.30 Kcal / 2,095.43 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			
11.53 g	8.45 g	2.51 g	12.26 g	23.26 g	5.48 g	18.39 g	13.64 g	2.77 g	15.98 g	18.24 g	3.17 g	26.89 g	20.85 g	4.35 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			
50.54 g	0.00 g	2.72 g	50.93 g	1.81 g	3.53 g	53.13 g	0.06 g	4.31 g	48.48 g	1.37 g	1.18 g	49.98 g	0.00 g	7.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
15,(12)			15			15,(12)			9,15			9,15														

(06600) Diab GM 60 g CH

Ebéd

Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémlev es, Kölesgolyó, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka			Gulyásleves, Káposztás tészta			Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás														
Energia: 327.35 Kcal / 1,368.32 KJ			Energia: 466.20 Kcal / 1,948.72 KJ			Energia: 408.13 Kcal / 1,705.98 KJ			Energia: 427.73 Kcal / 1,787.91 KJ			Energia: 501.30 Kcal / 2,095.43 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			
11.53 g	8.45 g	2.51 g	12.26 g	23.26 g	5.48 g	18.39 g	13.64 g	2.77 g	15.98 g	18.24 g	3.17 g	26.89 g	20.85 g	4.35 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			
50.54 g	0.00 g	2.72 g	50.93 g	1.81 g	3.53 g	53.13 g	0.06 g	4.31 g	48.48 g	1.37 g	1.18 g	49.98 g	0.00 g	7.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
15,(12)			15			15,(12)			9,15			9,15														



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06610)</b> Diab.GM 25-15-55-25 g CH TTEU	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaöpörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 339.98 Kcal / 1,421.12 KJ	Energia: 504.11 Kcal / 2,107.18 KJ	Energia: 408.13 Kcal / 1,705.98 KJ	Energia: 474.33 Kcal / 1,982.70 KJ	Energia: 528.81 Kcal / 2,210.43 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.75 g 8.47 g 2.51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.85 g 25.17 g 5.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.39 g 13.64 g 2.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.54 g 20.26 g 3.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.37 g 21.61 g 4.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 53.31 g 0.00 g 2.73 g	Szénhidrát Cukor Só 55.44 g 1.81 g 3.56 g	Szénhidrát Cukor Só 53.13 g 0.06 g 4.31 g	Szénhidrát Cukor Só 54.84 g 1.67 g 1.39 g	Szénhidrát Cukor Só 54.63 g 0.00 g 7.65 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		15,(12)	15	15,(12)	9,15	9,15		
<b>(06670)</b> Diab, GM-65 g CH	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaöpörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 385.00 Kcal / 1,609.30 KJ	Energia: 669.89 Kcal / 2,800.14 KJ	Energia: 504.14 Kcal / 2,107.31 KJ	Energia: 544.23 Kcal / 2,274.88 KJ	Energia: 583.83 Kcal / 2,440.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.82 g 8.81 g 2.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.45 g 36.99 g 8.91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.56 g 17.09 g 3.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.38 g 23.29 g 3.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.33 g 23.14 g 4.65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 62.81 g 0.00 g 2.95 g	Szénhidrát Cukor Só 63.44 g 1.92 g 4.86 g	Szénhidrát Cukor Só 63.91 g 0.06 g 4.65 g	Szénhidrát Cukor Só 64.37 g 2.12 g 1.70 g	Szénhidrát Cukor Só 63.93 g 0.00 g 8.04 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		15,(12)	15	15,(12)	9,15	9,15		
<b>(06700)</b> Diab.GM, TM 80 g CH	<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztaöpörkölt burgonyával, Csemege uborka	Gulyásleves, Káposztás tészta	Erőleves, Párolt sertésszelet, Párolt rizs, Meggymártás		
		Energia: 475.03 Kcal / 1,985.63 KJ	Energia: 771.23 Kcal / 3,223.74 KJ	Energia: 647.42 Kcal / 2,706.22 KJ	Energia: 637.44 Kcal / 2,664.50 KJ	Energia: 723.74 Kcal / 3,025.23 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.75 g 8.47 g 2.51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.85 g 25.17 g 5.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.39 g 13.64 g 2.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.54 g 20.26 g 3.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.37 g 21.61 g 4.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 53.31 g 0.00 g 2.73 g	Szénhidrát Cukor Só 55.44 g 1.81 g 3.56 g	Szénhidrát Cukor Só 53.13 g 0.06 g 4.31 g	Szénhidrát Cukor Só 54.84 g 1.67 g 1.39 g	Szénhidrát Cukor Só 54.63 g 0.00 g 7.65 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		15,(12)	15	15,(12)	9,15	9,15		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
14.95 g	9.51 g	2.78 g	21.01 g	41.84 g	9.47 g	29.38 g	22.44 g	4.56 g	18.51 g	27.33 g	4.32 g	30.81 g	28.74 g	5.25 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.80 g	0.00 g	3.39 g	76.07 g	2.02 g	5.92 g	81.49 g	0.06 g	5.58 g	77.08 g	2.72 g	2.12 g	83.04 g	0.00 g	10.31 g						
15,(12)			15			15,(12)			9,15			9,15								

<b>(06800) Diab., epekimélő 180 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Roston sült csirkemell, Bulgur köret, Uborkasaláta			Meggyleves, Rakott sárgarépa árpagyönggyel, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Galuska, Céklasaláta			Gulyásleves burg.M, Palacsinta, teljes kiőrlésű lisztből			Kelbimbóleves , Párolt csirkemell, Párolt quinoa, Meggymártás			Tárkonyos csirkeraguleves, Túrófelfújt, Málnamártás DIAB, Alma			Sóskamártás *s, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta		
		Energia: 573.56 Kcal / 2,397.48 KJ			Energia: 418.44 Kcal / 1,749.08 KJ			Energia: 720.05 Kcal / 3,009.81 KJ			Energia: 674.69 Kcal / 2,820.20 KJ			Energia: 487.76 Kcal / 2,038.84 KJ			Energia: 658.20 Kcal / 2,751.28 KJ			Energia: 565.03 Kcal / 2,361.83 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
		35.11 g	23.92 g	2.51 g	14.58 g	12.35 g	3.20 g	30.69 g	36.52 g	6.28 g	26.47 g	35.97 g	7.65 g	37.28 g	9.38 g	1.29 g	42.20 g	27.45 g	10.01 g	27.26 g	24.07 g	4.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.72 g	0.23 g	2.97 g	60.85 g	0.32 g	1.84 g	65.53 g	8.00 g	3.38 g	60.27 g	1.22 g	0.73 g	61.78 g	0.17 g	3.66 g	57.46 g	0.01 g	3.56 g	59.17 g	29.90 g	5.09 g		
1,9,15,(10)			1,15			1,9,15,(12)			1,3,9			1,15,(3),(6),(7),(9), (10),(12)			7,9,15			1,4,7,15				

.....  
Élelmezésvezető

vcngfd

