



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegén y	Reggeli	Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ		
		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
		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	
	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		
		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
		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	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 648.22 Kcal / 2,709.56 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 845.34 Kcal / 3,533.52 KJ			Energia: 922.08 Kcal / 3,854.29 KJ			Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
28.81 g		16.09 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	31.28 g	18.46 g	6.06 g	43.08 g	30.39 g	6.47 g	32.74 g	14.86 g	3.22 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.97 g	0.02 g	4.29 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	137.29 g	76.43 g	2.08 g	117.17 g	12.64 g	6.19 g	75.27 g	0.02 g	3.52 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(3),(12)				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény	Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
		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
		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
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
		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
		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
(05002) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény4-6	Reggeli	Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ		
		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
		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
	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		
		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
		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





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05002) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény 4-6	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat			Amerikai kukorica leves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 350.67 Kcal / 1,465.80 KJ			Energia: 383.88 Kcal / 1,604.62 KJ			Energia: 513.16 Kcal / 2,145.01 KJ			Energia: 691.60 Kcal / 2,890.89 KJ			Energia: 350.85 Kcal / 1,466.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.09 g	9.28 g	1.56 g	19.08 g	19.49 g	5.97 g	22.81 g	15.01 g	4.28 g	38.88 g	21.59 g	5.04 g	18.87 g	7.18 g	1.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.25 g	0.01 g	2.33 g	34.23 g	0.01 g	2.51 g	70.86 g	34.46 g	1.74 g	83.77 g	11.62 g	2.96 g	52.24 g	0.01 g	5.67 g	
	1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
		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
		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	
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
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	
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		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05003) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény 7-14	Reggeli	Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ		
		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
		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	
	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		
		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
		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	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 521.19 Kcal / 2,178.57 KJ			Energia: 550.17 Kcal / 2,299.71 KJ			Energia: 574.80 Kcal / 2,402.66 KJ			Energia: 922.08 Kcal / 3,854.29 KJ			Energia: 422.94 Kcal / 1,767.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
21.05 g		12.72 g	2.20 g	26.25 g	30.38 g	8.81 g	25.08 g	15.82 g	4.68 g	43.08 g	30.39 g	6.47 g	22.74 g	9.01 g	1.93 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.87 g	0.02 g	3.22 g	44.35 g	0.01 g	4.17 g	82.10 g	38.66 g	1.90 g	117.17 g	12.64 g	6.19 g	62.17 g	0.02 g	2.26 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(3),(12)				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05003) PÉPES,zsír,rost,fűszerszegény7-14	Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
		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
	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			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
		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
	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			
(05004) PÉPES,zsír,rost,fűszerszegény15-18	Reggeli	Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g
	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			
	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		
		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
	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			





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05004) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény 15-18	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat			Amerikai kukorica leves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 648.22 Kcal / 2,709.56 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 845.34 Kcal / 3,533.52 KJ			Energia: 922.08 Kcal / 3,854.29 KJ			Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.81 g	16.09 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	31.28 g	18.46 g	6.06 g	43.08 g	30.39 g	6.47 g	32.74 g	14.86 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95.97 g	0.02 g	4.29 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	137.29 g	76.43 g	2.08 g	117.17 g	12.64 g	6.19 g	75.27 g	0.02 g	3.52 g	
	1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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
	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	
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
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	
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		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05021) HalOCMmus,b ar,ban,szilvsz ó,alma1-3	Reggeli	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Tej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Tej, Sült zöldségkrém TM +, Diétás pékáru BL			Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 343.63 Kcal / 1,436.37 Kj			Energia: 348.15 Kcal / 1,455.27 Kj			Energia: 224.57 Kcal / 938.70 Kj			Energia: 347.34 Kcal / 1,451.88 Kj			Energia: 349.80 Kcal / 1,462.16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.69 g	11.93 g	4.22 g	12.84 g	15.14 g	5.47 g	7.97 g	2.41 g	0.96 g	12.68 g	15.11 g	5.46 g	12.42 g	13.34 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.96 g	10.03 g	0.35 g	39.74 g	0.00 g	0.44 g	42.47 g	13.39 g	0.49 g	39.72 g	0.00 g	0.54 g	44.55 g	4.62 g	0.41 g	
	1,7			1,7			1,7			1,7			1,7,(12)			
	Tízórai	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		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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
		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	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Zöldségfasírt sajtós, Brokkolífőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Körte			Amerikai kukoricaleves, Sajtós csirkemell, Bulgur köret			Kertészleves, Főtt tojás, Sós kamartás, Főtt burgonya		
		Energia: 325.09 Kcal / 1,358.88 Kj			Energia: 408.79 Kcal / 1,708.74 Kj			Energia: 484.16 Kcal / 2,023.79 Kj			Energia: 380.05 Kcal / 1,588.61 Kj			Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
13.37 g		8.24 g	1.44 g	12.41 g	10.97 g	2.02 g	14.78 g	9.10 g	2.79 g	21.48 g	17.50 g	3.89 g	13.35 g	9.30 g	2.59 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.95 g	0.01 g	3.27 g	58.25 g	7.50 g	2.28 g	84.95 g	34.46 g	1.15 g	36.10 g	0.41 g	3.74 g	40.91 g	6.00 g	1.96 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,3,7			1,7,9			1,3,7,9				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05021) HalOCMmus,bar,ban,szilvsz,alma1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Tej, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 368.02 Kcal / 1,538.32 KJ			Energia: 331.96 Kcal / 1,387.59 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 292.74 Kcal / 1,223.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.37 g	8.21 g	2.08 g	10.75 g	4.99 g	2.35 g	15.02 g	11.75 g	5.10 g	6.90 g	8.49 g	4.62 g	7.85 g	10.14 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.79 g	13.39 g	0.50 g	69.59 g	23.38 g	0.25 g	41.15 g	0.00 g	0.54 g	42.52 g	13.39 g	0.32 g	42.26 g	16.51 g	0.49 g		
		1			1,7			1,7			1,7			1		
(05090) Symcumar diéta	Reggeli	Almalé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Kockasajt , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.23 Kcal / 1,129.56 KJ			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ			Energia: 268.93 Kcal / 1,124.13 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 270.97 Kcal / 1,132.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.19 g	16.00 g	7.73 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	8.55 g	12.50 g	7.44 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.23 g	16.01 g	7.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.09 g	0.00 g	0.02 g	4.76 g	3.00 g	0.10 g	29.29 g	0.00 g	1.41 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	29.22 g	0.00 g	0.02 g		
		1,7			1,7,(12)			1,7			1			1,7		
(05090) Symcumar diéta	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 364.57 Kcal / 1,523.90 KJ			Energia: 251.18 Kcal / 1,049.93 KJ			Energia: 139.84 Kcal / 584.53 KJ			Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.30 g	18.50 g	6.25 g	0.69 g	17.55 g	4.75 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.78 g	20.03 g	0.60 g	22.25 g	19.98 g	0.45 g	22.22 g	19.98 g	0.52 g	72.42 g	19.98 g	1.83 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g		
		1,7			1			1,7			1,7,10,(12)			7		
		Ebéd														





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05090) Symcumar diéta	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott sárgarépa bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 661.99 Kcal / 2,767.12 KJ			Energia: 676.36 Kcal / 2,827.18 KJ			Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 KJ			Energia: 866.94 Kcal / 3,623.81 KJ			Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.41 g	16.19 g	2.84 g	26.58 g	33.28 g	8.74 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	42.42 g	28.24 g	5.91 g	32.74 g	14.86 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	98.57 g	0.02 g	6.69 g	69.10 g	0.01 g	6.06 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	109.24 g	10.61 g	6.16 g	75.27 g	0.02 g	3.52 g	
	1,7,9,15,(3),(12)			1,3,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lillahagyma			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Lillahagyma			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 278.21 Kcal / 1,162.92 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 168.52 Kcal / 704.41 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.05 g	26.36 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.44 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	3.81 g	0.00 g	1.89 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.41 g	0.00 g	0.48 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g	
	1			1,7			1			1,7			1			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Húsos rakott burgonya			Almalé, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Brassói aprópecsenye		
Energia: 581.97 Kcal / 2,432.63 KJ			Energia: 905.00 Kcal / 3,782.90 KJ			Energia: 573.91 Kcal / 2,398.94 KJ			Energia: 504.75 Kcal / 2,109.86 KJ			Energia: 991.31 Kcal / 4,143.68 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
26.09 g		18.60 g	2.71 g	63.42 g	26.47 g	6.23 g	22.73 g	28.45 g	11.82 g	23.38 g	5.03 g	1.91 g	28.67 g	59.86 g	14.55 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
76.78 g	0.00 g	3.35 g	101.17 g	0.00 g	4.65 g	55.09 g	0.00 g	13.13 g	89.58 g	2.75 g	3.55 g	81.76 g	0.00 g	3.10 g		
1			1,7,15,(3),(12)			7			1,4,7,(3)							





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05092) Symcumar diéta 4-6	Reggeli	Almalé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Kockasajt, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 334.91 Kcal / 1,399.92 KJ			Energia: 176.00 Kcal / 735.68 KJ			Energia: 334.26 Kcal / 1,397.21 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 411.61 Kcal / 1,720.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.20 g	8.73 g	3.91 g	7.92 g	2.06 g	0.77 g	9.88 g	6.98 g	3.76 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.74 g	16.74 g	7.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	56.53 g	0.00 g	0.09 g	31.23 g	2.40 g	0.17 g	56.63 g	0.00 g	0.79 g	29.01 g	0.00 g	0.69 g	57.06 g	0.00 g	0.10 g	
	1,7			1,7,(12)			1,7			1			1,7			
	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ			Energia: 225.19 Kcal / 941.29 KJ			Energia: 196.92 Kcal / 823.13 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	5.88 g	9.51 g	2.42 g	8.19 g	2.35 g	0.92 g	12.40 g	13.56 g	4.70 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	42.51 g	13.39 g	0.31 g	42.55 g	13.39 g	0.49 g	40.71 g	13.39 g	1.01 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7			1			1,7			1,7,10,(12)			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott sárgarépa bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 KJ			Energia: 369.79 Kcal / 1,545.72 KJ			Energia: 668.76 Kcal / 2,795.42 KJ			Energia: 672.49 Kcal / 2,811.01 KJ			Energia: 350.85 Kcal / 1,466.55 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
15.33 g		9.32 g	1.56 g	14.97 g	17.48 g	4.79 g	24.01 g	15.76 g	4.30 g	38.75 g	21.28 g	4.90 g	18.87 g	7.18 g	1.57 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.29 g	0.01 g	3.29 g	39.02 g	0.01 g	2.63 g	105.87 g	35.96 g	1.78 g	80.03 g	10.61 g	3.64 g	52.24 g	0.01 g	5.67 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(3),(12)				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05092) Symcumar diéta 4-6	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 KJ			Energia: 327.50 Kcal / 1,368.95 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 225.59 Kcal / 942.97 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.56 g	13.91 g	4.23 g	11.79 g	3.50 g	1.54 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.90 g	8.45 g	4.62 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.89 g	0.00 g	1.02 g	61.81 g	11.99 g	0.32 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	30.19 g	0.00 g	0.32 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g	
	1	1,7			1			1,7			1					
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta , Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Húsos rakott burgonya			Almalé, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 444.49 Kcal / 1,857.97 KJ			Energia: 602.61 Kcal / 2,518.91 KJ			Energia: 329.26 Kcal / 1,376.31 KJ			Energia: 504.75 Kcal / 2,109.86 KJ			Energia: 430.42 Kcal / 1,799.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23.69 g		14.79 g	2.27 g	38.40 g	14.01 g	3.34 g	12.88 g	15.73 g	6.56 g	23.38 g	5.03 g	1.91 g	14.51 g	22.32 g	6.60 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53.53 g	0.00 g	1.67 g	79.03 g	0.00 g	6.10 g	33.06 g	0.00 g	7.91 g	89.58 g	2.75 g	3.55 g	41.59 g	0.00 g	1.87 g		
1	1,7,15,(3),(12)			3,7			1,4,7,(3)			(1),(6)						
(05093) Symcumar diéta 7-14	Reggeli	Almalé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Kockasajt , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 372.89 Kcal / 1,558.68 KJ			Energia: 179.74 Kcal / 751.31 KJ			Energia: 409.57 Kcal / 1,712.00 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 411.61 Kcal / 1,720.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.45 g	12.73 g	5.84 g	8.13 g	2.33 g	0.92 g	14.06 g	13.23 g	7.48 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.74 g	16.74 g	7.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.73 g	0.00 g	0.09 g	31.34 g	2.40 g	0.17 g	57.13 g	0.00 g	1.49 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	57.06 g	0.00 g	0.10 g		
1,7	1,7,(12)			1,7			1			1,7						





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05093) Symcumar diéta 7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 Kj			Energia: 322.94 Kcal / 1,349.89 Kj			Energia: 239.52 Kcal / 1,001.19 Kj			Energia: 196.92 Kcal / 823.13 Kj			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.04 g	13.89 g	3.60 g	9.81 g	3.05 g	1.30 g	12.40 g	13.56 g	4.70 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	53.90 g 13.42 g 0.45 g			43.01 g 13.39 g 0.42 g			42.92 g 13.39 g 0.49 g			40.71 g 13.39 g 1.01 g			42.40 g 18.90 g 0.57 g			
	1,7			1			1,7			1,7,10,(12)			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott sárgarépa bulgarral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawaii csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 529.45 Kcal / 2,213.10 Kj			Energia: 480.43 Kcal / 2,008.20 Kj			Energia: 833.82 Kcal / 3,485.37 Kj			Energia: 749.76 Kcal / 3,134.00 Kj			Energia: 422.94 Kcal / 1,767.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.41 g	12.78 g	2.20 g	18.94 g	23.65 g	6.21 g	26.88 g	16.72 g	4.71 g	40.34 g	23.06 g	5.16 g	22.74 g	9.01 g	1.93 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
81.43 g 0.02 g 4.66 g			49.00 g 0.01 g 4.29 g			141.62 g 41.66 g 1.96 g			93.70 g 10.61 g 3.96 g			62.17 g 0.02 g 2.26 g				
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 317.86 Kcal / 1,328.65 Kj			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 267.37 Kcal / 1,117.61 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	10.05 g	17.00 g	5.38 g	13.86 g	4.43 g	2.04 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	7.57 g	12.31 g	6.91 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.75 g 0.00 g 1.45 g			73.03 g 15.98 g 0.40 g			28.90 g 4.40 g 0.79 g			31.22 g 0.00 g 0.44 g			29.30 g 4.68 g 0.79 g				
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05093) Symcumar diéta 7-14	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Húsos rakott burgonya			Almalé, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 504.84 Kcal / 2,110.23 KJ			Energia: 697.65 Kcal / 2,916.18 KJ			Energia: 400.64 Kcal / 1,674.68 KJ			Energia: 504.75 Kcal / 2,109.86 KJ			Energia: 530.04 Kcal / 2,215.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.89 g	15.77 g	2.39 g	48.13 g	16.63 g	3.91 g	15.79 g	20.07 g	8.44 g	23.38 g	5.03 g	1.91 g	18.29 g	22.39 g	6.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.15 g	0.00 g	1.77 g	87.05 g	0.00 g	2.81 g	38.07 g	0.00 g	10.51 g	89.58 g	2.75 g	3.55 g	62.05 g	0.00 g	2.18 g		
	1	1,7,15,(3),(12)			3,7			1,4,7,(3)								
(05094) Symcumar diéta 15-18	Reggeli	Almalé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Kockasajt , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.23 Kcal / 1,129.56 KJ			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ			Energia: 268.93 Kcal / 1,124.13 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 270.97 Kcal / 1,132.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.19 g	16.00 g	7.73 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	8.55 g	12.50 g	7.44 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.23 g	16.01 g	7.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.09 g	0.00 g	0.02 g	4.76 g	3.00 g	0.10 g	29.29 g	0.00 g	1.41 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	29.22 g	0.00 g	0.02 g		
	1,7	1,7,(12)			1,7			1			1,7					
(05094) Symcumar diéta 15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 324.43 Kcal / 1,356.12 KJ			Energia: 237.53 Kcal / 992.88 KJ			Energia: 126.19 Kcal / 527.47 KJ			Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		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	0.69 g	17.55 g	4.75 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.25 g	16.62 g	0.53 g	18.85 g	16.58 g	0.45 g	18.82 g	16.58 g	0.52 g	69.02 g	16.58 g	1.83 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g		
	1,7	1			1,7			1,7,10,(12)			7					
	Ebéd															





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05094) Symcumar diéta 15-18	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott sárgarépa bulgarral	Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta										
		Energia: 661.99 Kcal / 2,767.12 KJ	Energia: 676.36 Kcal / 2,827.18 KJ	Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 KJ	Energia: 866.94 Kcal / 3,623.81 KJ	Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.41 g	16.19 g	2.84 g	26.58 g	33.28 g	8.74 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	42.42 g	28.24 g	5.91 g	32.74 g	14.86 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	98.57 g	0.02 g	6.69 g	69.10 g	0.01 g	6.06 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	109.24 g	10.61 g	6.16 g	75.27 g	0.02 g	3.52 g	
		1,7,9,15,(3),(12)	1,3,9	1,7	1,7,9	1,9,15,(3),(12)										
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lillahagyma	Csokoládés puding, Diétás pékáru BL	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Lillahagyma	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek										
		Energia: 278.21 Kcal / 1,162.92 KJ	Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ	Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ	Energia: 168.52 Kcal / 704.41 KJ	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.05 g	26.36 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.44 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	3.81 g	0.00 g	1.89 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.41 g	0.00 g	0.48 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g	
		1	1,7	1	1,7	1										
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Húsos rakott burgonya	Almalé, Tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye										
Energia: 581.97 Kcal / 2,432.63 KJ		Energia: 905.00 Kcal / 3,782.90 KJ	Energia: 573.91 Kcal / 2,398.94 KJ	Energia: 504.75 Kcal / 2,109.86 KJ	Energia: 991.31 Kcal / 4,143.68 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
26.09 g		18.60 g	2.71 g	63.42 g	26.47 g	6.23 g	22.73 g	28.45 g	11.82 g	23.38 g	5.03 g	1.91 g	28.67 g	59.86 g	14.55 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
76.78 g	0.00 g	3.35 g	101.17 g	0.00 g	4.65 g	55.09 g	0.00 g	13.13 g	89.58 g	2.75 g	3.55 g	81.76 g	0.00 g	3.10 g		
	1	1,7,15,(3),(12)	7	1,4,7,(3)												





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05201) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p arM1-3	Reggeli	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Tej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Tej, Sült zöldségkrém TM +, Diétás pékáru BL			Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 343.63 Kcal / 1,436.37 KJ			Energia: 344.18 Kcal / 1,438.67 KJ			Energia: 224.57 Kcal / 938.70 KJ			Energia: 347.34 Kcal / 1,451.88 KJ			Energia: 349.80 Kcal / 1,462.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.69 g	11.93 g	4.22 g	12.68 g	15.11 g	5.46 g	7.97 g	2.41 g	0.96 g	12.68 g	15.11 g	5.46 g	12.42 g	13.34 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.96 g	10.03 g	0.35 g	38.99 g	0.00 g	0.44 g	42.47 g	13.39 g	0.49 g	39.72 g	0.00 g	0.54 g	44.55 g	4.62 g	0.41 g	
	1,7			1,7			1,7			1,7			1,7,(12)			
	Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Körte		
		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: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		
		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	0.45 g	0.00 g
		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	18.00 g	0.00 g	0.01 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Zöldségfásírt, Brokkolifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Alma			Almalé, Sajtos csirkemell, Bulgur köret			Kertészleves, Diétás vagdalt, Sóskamártás, Főtt burgonya		
		Energia: 416.02 Kcal / 1,738.96 KJ			Energia: 435.54 Kcal / 1,820.56 KJ			Energia: 477.22 Kcal / 1,994.78 KJ			Energia: 454.18 Kcal / 1,898.47 KJ			Energia: 416.08 Kcal / 1,739.21 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
11.59 g		9.55 g	1.66 g	11.98 g	12.25 g	1.99 g	16.27 g	9.11 g	2.92 g	20.72 g	15.48 g	3.49 g	15.69 g	18.01 g	5.21 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69.73 g	2.86 g	3.44 g	62.54 g	7.57 g	1.53 g	81.22 g	34.66 g	1.05 g	58.89 g	0.00 g	3.33 g	46.17 g	6.00 g	2.19 g		
1,7,9,15,(12)			1,7			1,7			1,7			1,7,9				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05201) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p arM1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Tej, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 368.02 Kcal / 1,538.32 KJ			Energia: 331.96 Kcal / 1,387.59 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 292.74 Kcal / 1,223.65 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8.37 g	8.21 g	2.08 g	10.75 g	4.99 g	2.35 g	15.02 g	11.75 g	5.10 g	6.90 g	8.49 g	4.62 g	7.85 g	10.14 g	2.82 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.79 g	13.39 g	0.50 g	69.59 g	23.38 g	0.25 g	41.15 g	0.00 g	0.54 g	42.52 g	13.39 g	0.32 g	42.26 g	16.51 g	0.49 g			
1				1,7				1,7				1,7				1	
(05300) Tej és roszlisztment es	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 223.28 Kcal / 933.31 KJ			
		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	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.07 g	9.66 g	8.40 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	2.05 g	0.00 g	1.13 g	3.41 g	3.02 g	0.08 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	32.15 g	0.00 g	0.65 g		
	1				1				1				1				1
	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túró körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény			
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
0.19 g		16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
46.55 g	32.02 g	0.20 g	24.30 g	19.98 g	0.44 g	20.79 g	20.00 g	0.49 g	73.02 g	24.18 g	1.47 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g			
1				1				1				1					
Ebéd																	





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05300) Tej és rosztisztment es	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral	Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Amerikai kukoricaleves TM, Hawai csirkemell TM, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 759.92 Kcal / 3,176.47 KJ	Energia: 501.70 Kcal / 2,097.11 KJ	Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ	Energia: 843.27 Kcal / 3,524.87 KJ	Energia: 565.48 Kcal / 2,363.71 KJ
		Fehérje 24.37 g Zsír 17.56 g T.Zsírsv 2.36 g	Fehérje 28.35 g Zsír 25.45 g T.Zsírsv 7.80 g	Fehérje 30.45 g Zsír 13.22 g T.Zsírsv 3.47 g	Fehérje 38.66 g Zsír 24.28 g T.Zsírsv 2.97 g	Fehérje 32.65 g Zsír 14.80 g T.Zsírsv 3.25 g
		Szénhidrát 123.80 g Cukor 5.02 g Só 6.75 g	Szénhidrát 41.68 g Cukor 0.01 g Só 5.18 g	Szénhidrát 230.77 g Cukor 75.13 g Só 1.70 g	Szénhidrát 115.60 g Cukor 12.60 g Só 5.96 g	Szénhidrát 74.60 g Cukor 0.00 g Só 3.52 g
	1,9,15,(12)	1,3,9	1	1	1,9,15,(3),(12)	
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Csokoládés puding , Diétás pékáru BL	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ	Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ	Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ	Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ
		Fehérje 6.05 g Zsír 26.44 g T.Zsírsv 8.38 g	Fehérje 0.32 g Zsír 2.98 g T.Zsírsv 0.42 g	Fehérje 4.41 g Zsír 23.20 g T.Zsírsv 7.32 g	Fehérje 0.97 g Zsír 9.72 g T.Zsírsv 8.40 g	Fehérje 5.99 g Zsír 20.42 g T.Zsírsv 6.14 g
		Szénhidrát 1.69 g Cukor 0.00 g Só 1.88 g	Szénhidrát 64.20 g Cukor 31.97 g Só 0.01 g	Szénhidrát 1.11 g Cukor 4.40 g Só 1.01 g	Szénhidrát 4.09 g Cukor 0.00 g Só 0.64 g	Szénhidrát 1.88 g Cukor 6.24 g Só 1.02 g
	1	1	1	1	1	
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu	Almalé, Tonhalas tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye
		Energia: 591.66 Kcal / 2,473.14 KJ	Energia: 863.12 Kcal / 3,607.84 KJ	Energia: 633.37 Kcal / 2,647.49 KJ	Energia: 459.29 Kcal / 1,919.83 KJ	Energia: 613.15 Kcal / 2,562.97 KJ
Fehérje 30.20 g Zsír 18.94 g T.Zsírsv 2.72 g		Fehérje 62.76 g Zsír 22.47 g T.Zsírsv 4.21 g	Fehérje 32.99 g Zsír 30.12 g T.Zsírsv 8.13 g	Fehérje 19.98 g Zsír 1.80 g T.Zsírsv 0.34 g	Fehérje 34.27 g Zsír 19.74 g T.Zsírsv 4.75 g	
Szénhidrát 74.44 g Cukor 0.00 g Só 3.42 g		Szénhidrát 100.41 g Cukor 0.00 g Só 4.63 g	Szénhidrát 56.83 g Cukor 0.00 g Só 2.30 g	Szénhidrát 89.76 g Cukor 2.75 g Só 3.18 g	Szénhidrát 72.51 g Cukor 0.00 g Só 2.83 g	
	1,15,(3),(12)	1	1,4,10,(3),(12)			





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05301) Tej és rozslisztment es 1-3	Reggeli	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Rizstej, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 290.25 Kcal / 1,213.25 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 289.44 Kcal / 1,209.86 KJ			Energia: 291.90 Kcal / 1,220.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.09 g	10.97 g	2.61 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	5.93 g	10.94 g	2.60 g	5.67 g	9.17 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	40.98 g	5.99 g	0.21 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	40.96 g	5.99 g	0.31 g	45.79 g	10.61 g	0.18 g	
	1			1			1			1			1,(12)			
	Tízórai	Banán			Alma			Narancs			Alma			Banán		
		Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	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
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.30 g	0.00 g	0.08 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	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	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Zöldségfásírt, Brokkolifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Alma			Almalé, Hawaii cs mell ragu TM 1-3, Bulgur köret			Kertészleves, Főtt tojás, Sós kamartás, Főtt burgonya		
		Energia: 403.05 Kcal / 1,684.75 KJ			Energia: 372.26 Kcal / 1,556.05 KJ			Energia: 524.94 Kcal / 2,194.25 KJ			Energia: 400.68 Kcal / 1,674.84 KJ			Energia: 258.31 Kcal / 1,079.74 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
11.12 g		9.00 g	1.16 g	11.04 g	9.36 g	1.38 g	13.45 g	6.38 g	1.52 g	15.94 g	6.83 g	0.89 g	12.13 g	6.78 g	1.48 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68.06 g	2.86 g	3.06 g	54.15 g	6.51 g	2.22 g	101.37 g	38.66 g	0.75 g	69.69 g	6.59 g	1.85 g	35.72 g	4.00 g	1.58 g		
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05301) Tej és rozslisztment es 1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding , Diétás pékáru BL	Rizstej, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ	Energia: 340.26 Kcal / 1,422.29 KJ	Energia: 274.06 Kcal / 1,145.57 KJ	Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ	Energia: 292.74 Kcal / 1,223.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.37 g 8.21 g 2.08 g	5.70 g 2.22 g 0.25 g	8.27 g 7.58 g 2.24 g	6.02 g 5.59 g 4.24 g	7.85 g 10.14 g 2.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.79 g 13.39 g 0.50 g	73.48 g 29.38 g 0.09 g	42.39 g 5.99 g 0.31 g	43.42 g 13.39 g 0.40 g	42.26 g 16.51 g 0.49 g		
1	1	1	1	1		
(05302) Tej és rozslisztment es 4-6	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ	Energia: 307.75 Kcal / 1,286.40 KJ	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 312.05 Kcal / 1,304.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.98 g 8.29 g 2.12 g	5.58 g 0.93 g 0.04 g	5.92 g 5.53 g 4.24 g	8.98 g 8.29 g 2.12 g	6.18 g 5.57 g 4.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	29.01 g 0.00 g 0.69 g	29.69 g 1.51 g 0.16 g	57.43 g 0.00 g 0.41 g	29.01 g 0.00 g 0.69 g	58.17 g 0.00 g 0.41 g	
	1	1	1	1	1	
	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túró körözött, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup	Rizstej, Diétás péksütemény
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ	Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ	Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ	Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
5.65 g 9.65 g 2.18 g		6.38 g 9.27 g 2.32 g	5.62 g 0.93 g 0.04 g	22.94 g 24.64 g 9.39 g	1.56 g 13.82 g 1.13 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
59.11 g 21.45 g 0.18 g	43.54 g 13.39 g 0.30 g	41.78 g 13.40 g 0.33 g	64.03 g 16.19 g 1.25 g	47.66 g 26.93 g 0.30 g		
1	1	1	1			
Ebéd						





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05302) Tej és rozslisztment es 4-6	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Rakott brokkoli bulgurral, Tojásleves	Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Amerikai kukoricaleves TM, Hawai csirkemell TM, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 419.39 Kcal / 1,753.05 KJ	Energia: 280.59 Kcal / 1,172.87 KJ	Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ	Energia: 473.33 Kcal / 1,978.52 KJ	Energia: 349.15 Kcal / 1,459.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.69 g 9.59 g 1.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.00 g 14.14 g 4.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.06 g 7.22 g 1.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.33 g 13.10 g 1.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.83 g 7.15 g 1.59 g
		Szénhidrát Cukor Só 69.28 g 2.86 g 3.29 g	Szénhidrát Cukor Só 23.42 g 0.01 g 2.82 g	Szénhidrát Cukor Só 128.39 g 40.16 g 0.89 g	Szénhidrát Cukor Só 67.50 g 6.30 g 2.29 g	Szénhidrát Cukor Só 51.91 g 0.00 g 5.68 g
	1,9,15,(12)	1,3,9	1	1	1,9,15,(3),(12)	
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Csokoládés puding , Diétás pékáru BL	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ	Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ	Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ	Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.56 g 13.95 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.72 g 2.52 g 0.29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.94 g 12.35 g 3.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.24 g 10.39 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.53 g 10.94 g 3.12 g
		Szénhidrát Cukor Só 28.83 g 0.00 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 66.48 g 19.18 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 28.88 g 4.40 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 31.33 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 28.93 g 3.12 g 0.59 g
	1	1	1	1	1	
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta , Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu	Almalé, Tonhalas tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye
		Energia: 591.66 Kcal / 2,473.14 KJ	Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 KJ	Energia: 633.37 Kcal / 2,647.49 KJ	Energia: 312.08 Kcal / 1,304.49 KJ	Energia: 349.50 Kcal / 1,460.91 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.20 g 18.94 g 2.72 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33.89 g 10.97 g 2.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.99 g 30.12 g 8.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.45 g 1.03 g 0.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.53 g 11.25 g 2.71 g	
Szénhidrát Cukor Só 74.44 g 0.00 g 3.42 g		Szénhidrát Cukor Só 78.55 g 0.00 g 5.99 g	Szénhidrát Cukor Só 56.83 g 0.00 g 2.30 g	Szénhidrát Cukor Só 63.20 g 1.57 g 1.82 g	Szénhidrát Cukor Só 41.33 g 0.00 g 1.65 g	
1,15,(3),(12)	1	1,4,10,(3),(12)				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05303) Tej és rosztisztment es 7-14	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika, Póréhagymakarika										
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ	Energia: 332.15 Kcal / 1,388.39 KJ	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: 444.02 Kcal / 1,856.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.68 g	8.57 g	2.21 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	6.03 g	7.93 g	6.34 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	7.29 g	17.64 g	14.74 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	3.41 g	3.02 g	0.08 g	58.08 g	0.00 g	0.57 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	63.18 g	0.00 g	1.21 g	
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup	Rizstej, Diétás péksütemény										
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ	Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ	Energia: 200.54 Kcal / 838.26 KJ	Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	24.30 g	19.98 g	0.44 g	41.91 g	13.41 g	0.45 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral, Rakott brokkoli bulgurral	Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Amerikai kukoricaleves TM, Hawaii csirkemell TM, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta										
Energia: 520.07 Kcal / 2,173.89 KJ		Energia: 803.34 Kcal / 3,357.96 KJ	Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 KJ	Energia: 550.91 Kcal / 2,302.80 KJ	Energia: 412.84 Kcal / 1,725.67 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
15.51 g		11.82 g	1.55 g	46.77 g	39.75 g	12.71 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	21.87 g	14.91 g	1.81 g	22.34 g	8.66 g	1.91 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86.27 g	3.56 g	4.28 g	67.84 g	0.01 g	7.43 g	170.90 g	46.86 g	1.08 g	81.20 g	6.50 g	2.60 g	60.82 g	0.00 g	2.15 g		
1,9,15,(12)	1,3,9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,9,15,(3),(12)	1,9,15,(3),(12)	1,9,15,(3),(12)		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05303) Tej és rozslisztment es 7-14	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsszendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 KJ			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.16 g	0.00 g	1.44 g	79.26 g	25.58 g	0.09 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	31.63 g	0.00 g	0.72 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g	
	1			1			1			1			1			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu			Almalé, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 429.20 Kcal / 1,794.06 KJ			Energia: 638.20 Kcal / 2,667.68 KJ			Energia: 633.37 Kcal / 2,647.49 KJ			Energia: 360.01 Kcal / 1,504.84 KJ			Energia: 435.34 Kcal / 1,819.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
19.64 g		12.35 g	1.75 g	40.46 g	13.26 g	2.49 g	32.99 g	30.12 g	8.13 g	14.23 g	1.28 g	0.24 g	24.33 g	14.02 g	3.37 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.39 g	0.00 g	1.30 g	87.51 g	0.00 g	2.82 g	56.83 g	0.00 g	2.30 g	71.85 g	1.95 g	2.26 g	51.48 g	0.00 g	2.03 g		
			1,15,(3),(12)			1			1,4,10,(3),(12)							
(05304) Tej és rozslisztment es 15-18	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsszendvicskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsszendvicskrém, Diétás pékáru BL, Pórhéagymakarika		
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 223.28 Kcal / 933.31 KJ		
		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	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.07 g	9.66 g	8.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.13 g	3.41 g	3.02 g	0.08 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	32.15 g	0.00 g	0.65 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05304) Tej és rozslisztment es 15-18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túsós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	38.70 g	26.58 g	0.20 g	20.90 g	16.58 g	0.44 g	17.39 g	16.60 g	0.49 g	69.62 g	20.78 g	1.47 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Hawai csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.26 Kcal / 3,039.95 KJ			Energia: 486.33 Kcal / 2,032.86 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 808.80 Kcal / 3,380.78 KJ			Energia: 549.98 Kcal / 2,298.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.23 g	16.40 g	2.14 g	27.87 g	24.39 g	7.62 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	37.98 g	22.63 g	2.77 g	31.98 g	14.17 g	3.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
121.36 g	5.02 g	6.30 g	40.71 g	0.01 g	4.78 g	225.75 g	75.13 g	1.45 g	111.44 g	12.20 g	5.54 g	72.85 g	0.00 g	3.30 g		
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
1.69 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05304) Tej és rozslisztment es 15-18	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu			Almalé, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 591.66 Kcal / 2,473.14 Kj			Energia: 863.12 Kcal / 3,607.84 Kj			Energia: 633.37 Kcal / 2,647.49 Kj			Energia: 459.29 Kcal / 1,919.83 Kj			Energia: 613.15 Kcal / 2,562.97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.20 g	18.94 g	2.72 g	62.76 g	22.47 g	4.21 g	32.99 g	30.12 g	8.13 g	19.98 g	1.80 g	0.34 g	34.27 g	19.74 g	4.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.44 g	0.00 g	3.42 g	100.41 g	0.00 g	4.63 g	56.83 g	0.00 g	2.30 g	89.76 g	2.75 g	3.18 g	72.51 g	0.00 g	2.83 g		
1,15,(3),(12)			1			1,4,10,(3),(12)										
(05311) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 1-3	Reggeli	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Rizstej, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 290.25 Kcal / 1,213.25 Kj			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 Kj			Energia: 289.44 Kcal / 1,209.86 Kj			Energia: 291.90 Kcal / 1,220.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.09 g	10.97 g	2.61 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	5.93 g	10.94 g	2.60 g	5.67 g	9.17 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.11 g	21.45 g	0.18 g	40.98 g	5.99 g	0.21 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	40.96 g	5.99 g	0.31 g	45.79 g	10.61 g	0.18 g		
1			1			1			1			1,(12)				
Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Körte			
	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: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			
	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	0.45 g	0.00 g	
	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	18.00 g	0.00 g	0.01 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05311) Tej,OM,cm,sz őj,ban,marha 1-3	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Zöldségfásírt, Brokkolifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Almalé, Növényi sajtos csirkemell, Bulgur köret			Kertészleves, Főtt tojás, Sós kamartás, Főtt burgonya		
		Energia: 403.05 Kcal / 1,684.75 KJ			Energia: 372.26 Kcal / 1,556.05 KJ			Energia: 524.94 Kcal / 2,194.25 KJ			Energia: 401.34 Kcal / 1,677.60 KJ			Energia: 258.31 Kcal / 1,079.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.12 g	9.00 g	1.16 g	11.04 g	9.36 g	1.38 g	13.45 g	6.38 g	1.52 g	18.65 g	10.59 g	1.29 g	12.13 g	6.78 g	1.48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	68.06 g	2.86 g	3.06 g	54.15 g	6.51 g	2.22 g	101.37 g	38.66 g	0.75 g	58.83 g	0.00 g	2.59 g	35.72 g	4.00 g	1.58 g	
	1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,3,9			
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Rizstej, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 340.26 Kcal / 1,422.29 KJ			Energia: 274.06 Kcal / 1,145.57 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 292.74 Kcal / 1,223.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8.37 g		8.21 g	2.08 g	5.70 g	2.22 g	0.25 g	8.27 g	7.58 g	2.24 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.85 g	10.14 g	2.82 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.79 g	13.39 g	0.50 g	73.48 g	29.38 g	0.09 g	42.39 g	5.99 g	0.31 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	42.26 g	16.51 g	0.49 g		
1			1			1			1			1				
(05331) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM 1 -3	Reggeli	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Rizstej, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 290.25 Kcal / 1,213.25 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 289.44 Kcal / 1,209.86 KJ			Energia: 291.90 Kcal / 1,220.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.09 g	10.97 g	2.61 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	5.93 g	10.94 g	2.60 g	5.67 g	9.17 g	2.24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
59.11 g	21.45 g	0.18 g	40.98 g	5.99 g	0.21 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	40.96 g	5.99 g	0.31 g	45.79 g	10.61 g	0.18 g		
1			1			1			1			1,(12)				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05331) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM 1 -3	Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Körte		
		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: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		
		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	0.45 g	0.00 g
	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			18.00 g 0.00 g 0.01 g			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Zöldségfőzött, Brokkolifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Almalé, Hawaii cs mell ragu TM 1-3, Bulgur köret			Kertészleves, Főtt tojás, Sós kamartás, Főtt burgonya		
		Energia: 403.05 Kcal / 1,684.75 KJ			Energia: 372.26 Kcal / 1,556.05 KJ			Energia: 524.94 Kcal / 2,194.25 KJ			Energia: 400.68 Kcal / 1,674.84 KJ			Energia: 258.31 Kcal / 1,079.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.12 g	9.00 g	1.16 g	11.04 g	9.36 g	1.38 g	13.45 g	6.38 g	1.52 g	15.94 g	6.83 g	0.89 g	12.13 g	6.78 g	1.48 g
		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
		68.06 g 2.86 g 3.06 g			54.15 g 6.51 g 2.22 g			101.37 g 38.66 g 0.75 g			69.69 g 6.59 g 1.85 g			35.72 g 4.00 g 1.58 g		
	1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,3,9			
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Rizstej, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 340.26 Kcal / 1,422.29 KJ			Energia: 274.06 Kcal / 1,145.57 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 292.74 Kcal / 1,223.65 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
8.37 g		8.21 g	2.08 g	5.70 g	2.22 g	0.25 g	8.27 g	7.58 g	2.24 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.85 g	10.14 g	2.82 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42.79 g 13.39 g 0.50 g			73.48 g 29.38 g 0.09 g			42.39 g 5.99 g 0.31 g			43.42 g 13.39 g 0.40 g			42.26 g 16.51 g 0.49 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05511) TM,TO,OM,kó k,szój,marh,ci tr.par1-3	Reggeli	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL			Rizstej, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 289.79 Kcal / 1,211.32 Kj			Energia: 281.43 Kcal / 1,176.38 Kj			Energia: 289.44 Kcal / 1,209.86 Kj			Energia: 291.90 Kcal / 1,220.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.13 g	10.99 g	2.60 g	6.20 g	7.99 g	2.00 g	5.93 g	10.94 g	2.60 g	5.67 g	9.17 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	40.78 g	5.99 g	0.21 g	45.87 g	13.39 g	0.43 g	40.96 g	5.99 g	0.31 g	45.79 g	10.61 g	0.18 g	
	1			1			1			1			1,(12)			
	Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Körte		
		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: 79.49 Kcal / 332.27 Kj		
		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	0.45 g	0.00 g
		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	18.00 g	0.00 g	0.01 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Zöldségfásírt, Brokkolífőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Almalé, Roston sült csirkemell, Bulgur köret, Céklassaláta			Kertészleves, Diétás vagdalt, Sóskamártás, Főtt burgonya		
		Energia: 403.15 Kcal / 1,685.17 Kj			Energia: 416.67 Kcal / 1,741.68 Kj			Energia: 556.80 Kcal / 2,327.42 Kj			Energia: 425.35 Kcal / 1,777.96 Kj			Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
11.12 g		9.01 g	1.24 g	11.41 g	10.53 g	1.42 g	12.81 g	8.75 g	1.71 g	20.27 g	10.79 g	1.15 g	14.47 g	15.49 g	4.10 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68.06 g	2.86 g	3.06 g	62.33 g	6.55 g	1.70 g	104.57 g	38.86 g	0.74 g	62.82 g	2.40 g	1.55 g	40.98 g	4.00 g	1.81 g		
1,9,15,(12)			1			1			1,15,(12)			1,9				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05511) TM,TO,OM,kó k,szój,marh,ci tr.par1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Rizstej, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 Kj			Energia: 340.26 Kcal / 1,422.29 Kj			Energia: 274.06 Kcal / 1,145.57 Kj			Energia: 289.30 Kcal / 1,209.27 Kj			Energia: 292.74 Kcal / 1,223.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.70 g	2.22 g	0.25 g	8.27 g	7.58 g	2.24 g	5.87 g	10.60 g	2.70 g	7.85 g	10.14 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.79 g	13.39 g	0.50 g	73.48 g	29.38 g	0.09 g	42.39 g	5.99 g	0.31 g	42.28 g	13.39 g	0.22 g	42.26 g	16.51 g	0.49 g		
			1			1			1			1				
(05521) TMTOkuk,par, csir,hal,alm,c m,kör1-3	Reggeli	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Rizstej, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 268.22 Kcal / 1,121.16 Kj			Energia: 286.28 Kcal / 1,196.65 Kj			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 Kj			Energia: 289.44 Kcal / 1,209.86 Kj			Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.63 g	9.16 g	2.12 g	5.93 g	10.94 g	2.60 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	5.93 g	10.94 g	2.60 g	5.75 g	9.16 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.01 g	5.99 g	0.18 g	40.23 g	5.99 g	0.21 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	40.96 g	5.99 g	0.31 g	44.75 g	9.47 g	0.19 g		
			1			1			1			1,(12)				
Tízórai	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			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	
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		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05521) TMTOkuk,par, csir,hal,alm,c m,kör1-3	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves tejjmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Zöldségfásírt, Sárgarépafozélék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi-tejszínes sertésragu, Bulgur köret			Kertészleves, Diétás vagdalt, Sóska mártás, Főtt burgonya		
		Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 KJ			Energia: 420.80 Kcal / 1,758.94 KJ			Energia: 556.80 Kcal / 2,327.42 KJ			Energia: 434.37 Kcal / 1,815.67 KJ			Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.20 g	12.85 g	2.63 g	9.92 g	9.40 g	1.18 g	12.81 g	8.75 g	1.71 g	26.90 g	20.78 g	4.26 g	14.47 g	15.49 g	4.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.52 g	0.06 g	2.39 g	67.29 g	6.55 g	1.94 g	104.57 g	38.86 g	0.74 g	37.05 g	0.00 g	2.03 g	40.98 g	4.00 g	1.81 g	
	1,9			1			1			1			1,9			
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL			Rizstej, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsszóska, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 326.72 Kcal / 1,365.69 KJ			Energia: 209.99 Kcal / 877.76 KJ			Energia: 274.06 Kcal / 1,145.57 KJ			Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ			Energia: 290.33 Kcal / 1,213.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.36 g		13.90 g	4.23 g	5.57 g	0.88 g	0.06 g	8.27 g	7.58 g	2.24 g	5.82 g	5.54 g	4.24 g	7.67 g	10.13 g	2.81 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41.67 g	13.39 g	1.02 g	44.67 g	14.89 g	0.08 g	42.39 g	5.99 g	0.31 g	42.87 g	13.39 g	0.40 g	41.78 g	13.39 g	0.48 g		
1			1			1			1			1				
(05531) TM,TO,szója, mogyM1-3	Reggeli	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Rizstej, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 290.25 Kcal / 1,213.25 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 289.44 Kcal / 1,209.86 KJ			Energia: 291.90 Kcal / 1,220.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.09 g	10.97 g	2.61 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	5.93 g	10.94 g	2.60 g	5.67 g	9.17 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.11 g	21.45 g	0.18 g	40.98 g	5.99 g	0.21 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	40.96 g	5.99 g	0.31 g	45.79 g	10.61 g	0.18 g		
1			1			1			1			1,(12)				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05531) TM,TO,szója, mogyM1-3	Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Körte		
		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: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		
		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	0.45 g	0.00 g
	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	18.00 g	0.00 g	0.01 g	
	Ébéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Zöldségfásírt, Brokkolifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Alma			Almalé, Növényi sajtos csirkemell, Bulgur köret			Kertészleves, Diétás vagdalt, Sós kamartás, Főtt burgonya		
		Energia: 403.15 Kcal / 1,685.17 KJ			Energia: 416.67 Kcal / 1,741.68 KJ			Energia: 556.80 Kcal / 2,327.42 KJ			Energia: 401.34 Kcal / 1,677.60 KJ			Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.12 g	9.01 g	1.24 g	11.41 g	10.53 g	1.42 g	12.81 g	8.75 g	1.71 g	18.65 g	10.59 g	1.29 g	14.47 g	15.49 g	4.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	68.06 g	2.86 g	3.06 g	62.33 g	6.55 g	1.70 g	104.57 g	38.86 g	0.74 g	58.83 g	0.00 g	2.59 g	40.98 g	4.00 g	1.81 g	
1,9,15,(12)		1		1		1		1,9								
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Rizstej, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsszén, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 340.26 Kcal / 1,422.29 KJ			Energia: 274.06 Kcal / 1,145.57 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 292.74 Kcal / 1,223.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.70 g	2.22 g	0.25 g	8.27 g	7.58 g	2.24 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.85 g	10.14 g	2.82 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.79 g	13.39 g	0.50 g	73.48 g	29.38 g	0.09 g	42.39 g	5.99 g	0.31 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	42.26 g	16.51 g	0.49 g		
1		1		1		1		1								





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05550) Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tart	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.89 g	0.00 g	0.65 g	3.41 g	3.02 g	0.08 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g
	1	1			1			1			1			1		
	Tízórai	Rizstej, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Almalé, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ			Energia: 287.82 Kcal / 1,203.09 KJ			Energia: 124.61 Kcal / 520.87 KJ			Energia: 336.53 Kcal / 1,406.70 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.98 g	17.98 g	4.52 g	0.83 g	17.55 g	4.75 g	0.31 g	0.40 g	0.00 g	22.75 g	24.58 g	9.39 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.72 g	11.99 g	1.05 g	30.27 g	0.00 g	0.46 g	28.81 g	0.02 g	0.50 g	73.97 g	0.00 g	0.83 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g
	1	1			1			1			1			1		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott sárgarépa bulgarral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Sertés aprósült, Főtt tészta		
		Energia: 777.57 Kcal / 3,250.24 KJ			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 KJ			Energia: 1,265.54 Kcal / 5,289.96 KJ			Energia: 682.84 Kcal / 2,854.27 KJ			Energia: 598.37 Kcal / 2,501.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.07 g	17.58 g	2.51 g	26.24 g	35.77 g	8.93 g	27.92 g	18.06 g	3.30 g	35.64 g	27.11 g	3.24 g	26.08 g	23.37 g	4.47 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
127.10 g		5.02 g	5.58 g	80.87 g	0.06 g	5.03 g	243.41 g	80.62 g	1.69 g	73.57 g	0.00 g	7.21 g	69.50 g	4.00 g	2.51 g	
1,9	1			1			9			1			1			



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05550) Kímélő:TMTO, bors,kuk,méz, tart	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: 100.00 Kcal / 418.00 Kj			Energia: 211.01 Kcal / 882.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	5.64 g	20.40 g	6.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	0.62 g 0.00 g 1.88 g			6.48 g 3.00 g 0.00 g			2.18 g 0.00 g 1.05 g			3.02 g 0.00 g 0.64 g			0.96 g 0.00 g 1.00 g			
	1			1			1			1			1			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Céklasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Húsos rakott burgonya			Almalé, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 591.66 Kcal / 2,473.14 Kj			Energia: 892.99 Kcal / 3,732.70 Kj			Energia: 586.57 Kcal / 2,451.86 Kj			Energia: 448.62 Kcal / 1,875.23 Kj			Energia: 613.15 Kcal / 2,562.97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
30.20 g		18.94 g	2.72 g	56.44 g	25.10 g	4.28 g	27.49 g	29.21 g	10.28 g	13.06 g	2.07 g	0.39 g	34.27 g	19.74 g	4.75 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
74.44 g 0.00 g 3.42 g			107.28 g 4.00 g 3.49 g			51.77 g 0.00 g 13.09 g			92.52 g 6.75 g 3.15 g			72.51 g 0.00 g 2.83 g				
1			1			1			4			1				
(05552) Kímélő:TMTO, bors,kuk,méz, tart4-6	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 Kj			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 Kj			Energia: 307.75 Kcal / 1,286.40 Kj			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.14 g	10.33 g	8.44 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	5.92 g	5.53 g	4.24 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.14 g	10.33 g	8.44 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
58.73 g 0.00 g 0.73 g			29.69 g 1.51 g 0.16 g			57.43 g 0.00 g 0.41 g			29.01 g 0.00 g 0.69 g			58.73 g 0.00 g 0.73 g				
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05552) Kímélő: TMTO, bors,kuk,méz, tart4-6</p>	<p>Tízórai</p>	Rizstej, Hegyi sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Almalé, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 Kj			Energia: 343.71 Kcal / 1,436.71 Kj			Energia: 262.10 Kcal / 1,095.58 Kj			Energia: 335.91 Kcal / 1,404.10 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.04 g	10.21 g	2.35 g	6.02 g	9.51 g	2.42 g	5.76 g	0.93 g	0.04 g	22.70 g	24.57 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	44.87 g 8.03 g 0.61 g			57.12 g 0.00 g 0.32 g			56.39 g 0.01 g 0.34 g			73.89 g 0.00 g 0.83 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	<p>Ebéd</p>	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott sárgarépa bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Sertés aprósült, Főtt tészta		
		Energia: 426.48 Kcal / 1,782.69 Kj			Energia: 415.35 Kcal / 1,736.16 Kj			Energia: 695.29 Kcal / 2,906.31 Kj			Energia: 393.11 Kcal / 1,643.20 Kj			Energia: 372.14 Kcal / 1,555.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.97 g	9.60 g	1.35 g	14.92 g	19.86 g	5.02 g	14.80 g	9.65 g	1.69 g	18.82 g	14.51 g	1.73 g	13.75 g	13.35 g	2.37 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
70.60 g 2.86 g 2.82 g			45.72 g 0.04 g 2.79 g			134.71 g 42.91 g 0.89 g			46.48 g 0.00 g 2.91 g			48.31 g 2.88 g 1.31 g				
1,9			1			1			9							
<p>Uzsonna</p>	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 Kj			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: 240.02 Kcal / 1,003.28 Kj			Energia: 246.72 Kcal / 1,031.29 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.36 g	13.90 g	4.23 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	6.04 g	10.34 g	8.44 g	8.35 g	10.93 g	3.11 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.28 g 0.00 g 1.02 g			31.84 g 1.80 g 0.08 g			29.06 g 0.00 g 0.61 g			30.78 g 0.00 g 0.72 g			28.45 g 0.00 g 0.58 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05552) Kímélő:TMTO, bors,kuk,méz, tart4-6	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Céklasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Húsos rakott burgonya			Almalé, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 347.52 Kcal / 1,452.63 KJ			Energia: 574.79 Kcal / 2,402.62 KJ			Energia: 334.34 Kcal / 1,397.54 KJ			Energia: 306.00 Kcal / 1,279.08 KJ			Energia: 349.50 Kcal / 1,460.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.10 g	10.43 g	1.47 g	28.86 g	14.21 g	2.27 g	15.66 g	16.64 g	5.85 g	7.50 g	1.18 g	0.22 g	19.53 g	11.25 g	2.71 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
46.91 g 0.00 g 1.06 g			80.60 g 2.88 g 1.67 g			29.50 g 0.00 g 7.49 g			64.78 g 3.85 g 1.80 g			41.33 g 0.00 g 1.65 g				
4																
(05553) Kímélő:TMTO, bors,kuk,méz, tart7-14	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 455.52 Kcal / 1,904.07 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 332.15 Kcal / 1,388.39 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.63 g	19.93 g	16.84 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	6.03 g	7.93 g	6.34 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.14 g	10.33 g	8.44 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61.62 g 0.00 g 1.37 g			30.47 g 2.27 g 0.16 g			58.08 g 0.00 g 0.57 g			29.43 g 0.00 g 0.90 g			58.73 g 0.00 g 0.73 g				
1 1 1 1 1																
Tízórai	Tízórai	Rizstej, Hegyi sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Almalé, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ			Energia: 386.08 Kcal / 1,613.81 KJ			Energia: 263.68 Kcal / 1,102.18 KJ			Energia: 336.12 Kcal / 1,404.98 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.04 g	10.21 g	2.35 g	6.18 g	13.89 g	3.60 g	5.79 g	1.03 g	0.04 g	22.71 g	24.57 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
44.87 g 8.03 g 0.61 g			57.62 g 0.00 g 0.43 g			56.52 g 0.02 g 0.46 g			73.92 g 0.00 g 0.83 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g				
1 1 1 1 1																
Ebéd																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05553) Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tart7-14	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta	Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott sárgarépa bulgurral	Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Sertés aprósült, Főtt tészta
		Energia: 530.68 Kcal / 2,218.24 KJ	Energia: 509.70 Kcal / 2,130.55 KJ	Energia: 903.98 Kcal / 3,778.64 KJ	Energia: 462.81 Kcal / 1,934.55 KJ	Energia: 404.68 Kcal / 1,691.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.93 g 11.84 g 1.66 g	18.38 g 24.51 g 6.21 g	18.31 g 11.69 g 2.04 g	20.19 g 16.16 g 1.93 g	14.17 g 14.26 g 2.45 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	88.25 g 3.56 g 3.58 g	55.58 g 0.04 g 3.45 g	178.00 g 49.66 g 1.08 g	58.77 g 0.00 g 3.22 g	53.88 g 3.20 g 1.43 g	
	1,9	1	1	9		
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél
		Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ	Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ	Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ	Energia: 240.23 Kcal / 1,004.16 KJ	Energia: 267.31 Kcal / 1,117.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.74 g 16.98 g 5.38 g	5.58 g 0.97 g 0.07 g	10.73 g 8.58 g 2.21 g	6.05 g 10.34 g 8.44 g	9.73 g 12.53 g 3.69 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28.34 g 0.00 g 1.44 g	33.08 g 2.40 g 0.08 g	29.51 g 0.00 g 0.82 g	30.81 g 0.00 g 0.72 g	28.59 g 0.00 g 0.78 g		
1	1	1	1	1		
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Céklasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Húsos rakott burgonya	Almalé, Tonhalas tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye	
	Energia: 429.20 Kcal / 1,794.06 KJ	Energia: 648.88 Kcal / 2,712.32 KJ	Energia: 416.46 Kcal / 1,740.80 KJ	Energia: 352.43 Kcal / 1,473.16 KJ	Energia: 435.34 Kcal / 1,819.72 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	19.64 g 12.35 g 1.75 g	34.56 g 16.58 g 2.68 g	19.51 g 20.73 g 7.29 g	9.31 g 1.47 g 0.28 g	24.33 g 14.02 g 3.37 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
59.39 g 0.00 g 1.30 g	87.89 g 3.20 g 2.14 g	36.75 g 0.00 g 9.31 g	73.81 g 4.79 g 2.24 g	51.48 g 0.00 g 2.03 g		
			4			





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05554) Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tart15-18	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.89 g	0.00 g	0.65 g	3.41 g	3.02 g	0.08 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g
	1	1			1			1			1			1		
	Tízórai	Rizstej, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Almalé, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 KJ			Energia: 287.82 Kcal / 1,203.09 KJ			Energia: 124.61 Kcal / 520.87 KJ			Energia: 336.53 Kcal / 1,406.70 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.96 g	17.49 g	4.46 g	0.83 g	17.55 g	4.75 g	0.31 g	0.40 g	0.00 g	22.75 g	24.58 g	9.39 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.70 g	9.95 g	1.05 g	30.27 g	0.00 g	0.46 g	28.81 g	0.02 g	0.50 g	73.97 g	0.00 g	0.83 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g
	1	1			1			1			1			1		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott sárgarépa bulgarral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Sertés aprósült, Főtt tészta		
		Energia: 744.91 Kcal / 3,113.72 KJ			Energia: 718.58 Kcal / 3,003.66 KJ			Energia: 1,200.76 Kcal / 5,019.18 KJ			Energia: 664.13 Kcal / 2,776.06 KJ			Energia: 586.33 Kcal / 2,450.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.93 g	16.42 g	2.29 g	26.06 g	34.25 g	8.73 g	24.23 g	15.51 g	2.74 g	35.30 g	25.76 g	3.07 g	25.74 g	22.77 g	4.39 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
124.66 g		5.02 g	5.13 g	79.13 g	0.06 g	4.83 g	236.82 g	80.52 g	1.44 g	72.22 g	0.00 g	6.79 g	68.22 g	4.00 g	2.28 g	
1,9	1			1			9			9			9			





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05554) Kímélő:TMTO, bors,kuk,méz, tart15-18	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: 100.00 Kcal / 418.00 KJ			Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	5.64 g	20.40 g	6.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	0.62 g 0.00 g 1.88 g			6.48 g 3.00 g 0.00 g			2.18 g 0.00 g 1.05 g			3.02 g 0.00 g 0.64 g			0.96 g 0.00 g 1.00 g			
	1			1			1			1			1			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Céklasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Húsos rakott burgonya			Almalé, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 591.66 Kcal / 2,473.14 KJ			Energia: 892.99 Kcal / 3,732.70 KJ			Energia: 586.57 Kcal / 2,451.86 KJ			Energia: 448.62 Kcal / 1,875.23 KJ			Energia: 613.15 Kcal / 2,562.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
30.20 g		18.94 g	2.72 g	56.44 g	25.10 g	4.28 g	27.49 g	29.21 g	10.28 g	13.06 g	2.07 g	0.39 g	34.27 g	19.74 g	4.75 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
74.44 g 0.00 g 3.42 g			107.28 g 4.00 g 3.49 g			51.77 g 0.00 g 13.09 g			92.52 g 6.75 g 3.15 g			72.51 g 0.00 g 2.83 g				
1			1			1			4			1				
(05570) Tej,tojás,rozs mentes	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika		
		Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 223.28 Kcal / 933.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.07 g	9.66 g	8.40 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.89 g 0.00 g 0.65 g			3.41 g 3.02 g 0.08 g			30.89 g 0.00 g 0.65 g			2.05 g 0.00 g 1.13 g			32.15 g 0.00 g 0.65 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05570) Tej,tojás,rozs mentes	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túsós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	46.55 g 32.02 g 0.20 g			24.30 g 19.98 g 0.44 g			20.79 g 20.00 g 0.49 g			73.02 g 24.18 g 1.47 g			55.47 g 30.89 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Hawai csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 843.27 Kcal / 3,524.87 KJ			Energia: 577.73 Kcal / 2,414.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.37 g	17.58 g	2.51 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	38.66 g	24.28 g	2.97 g	25.85 g	17.48 g	3.34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.80 g 5.02 g 6.75 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			230.77 g 75.13 g 1.70 g			115.60 g 12.60 g 5.96 g			77.80 g 4.00 g 3.55 g				
1,9,15,(12)			1			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05570) Tej,tojás,rozs mentes	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu			Almalé, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 591.66 Kcal / 2,473.14 Kj			Energia: 875.37 Kcal / 3,659.05 Kj			Energia: 633.37 Kcal / 2,647.49 Kj			Energia: 448.62 Kcal / 1,875.23 Kj			Energia: 613.15 Kcal / 2,562.97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.20 g	18.94 g	2.72 g	55.96 g	25.15 g	4.30 g	32.99 g	30.12 g	8.13 g	13.06 g	2.07 g	0.39 g	34.27 g	19.74 g	4.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.44 g	0.00 g	3.42 g	103.61 g	4.00 g	4.66 g	56.83 g	0.00 g	2.30 g	92.52 g	6.75 g	3.15 g	72.51 g	0.00 g	2.83 g		
		1,15,(12)			1			4								
(05571) Tej,tojás,rozs mentes1-3	Reggeli	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Rizstej, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 290.25 Kcal / 1,213.25 Kj			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 Kj			Energia: 289.44 Kcal / 1,209.86 Kj			Energia: 291.90 Kcal / 1,220.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.09 g	10.97 g	2.61 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	5.93 g	10.94 g	2.60 g	5.67 g	9.17 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.11 g	21.45 g	0.18 g	40.98 g	5.99 g	0.21 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	40.96 g	5.99 g	0.31 g	45.79 g	10.61 g	0.18 g		
		1			1			1			1			1,(12)		
Tízórai		Banán			Alma			Narancs			Alma			Banán		
		Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	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
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.30 g	0.00 g	0.08 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	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		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05571) Tej,tojás,rozs mentes1-3	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Zöldségfásírt, Brokkolifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma	Almalé, Hawaii cs mell ragu TM 1-3, Bulgur köret	Kertészleves, Diétás vagdalt, Sóska mártás, Főtt burgonya
		Energia: 403.15 Kcal / 1,685.17 KJ	Energia: 416.67 Kcal / 1,741.68 KJ	Energia: 556.80 Kcal / 2,327.42 KJ	Energia: 400.68 Kcal / 1,674.84 KJ	Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.12 g 9.01 g 1.24 g	11.41 g 10.53 g 1.42 g	12.81 g 8.75 g 1.71 g	15.94 g 6.83 g 0.89 g	14.47 g 15.49 g 4.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	68.06 g 2.86 g 3.06 g	62.33 g 6.55 g 1.70 g	104.57 g 38.86 g 0.74 g	69.69 g 6.59 g 1.85 g	40.98 g 4.00 g 1.81 g	
	1,9,15,(12)	1	1	1	1,9	
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding , Diétás pékáru BL	Rizstej, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ	Energia: 340.26 Kcal / 1,422.29 KJ	Energia: 274.06 Kcal / 1,145.57 KJ	Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ	Energia: 292.74 Kcal / 1,223.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
8.37 g 8.21 g 2.08 g		5.70 g 2.22 g 0.25 g	8.27 g 7.58 g 2.24 g	6.02 g 5.59 g 4.24 g	7.85 g 10.14 g 2.82 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42.79 g 13.39 g 0.50 g	73.48 g 29.38 g 0.09 g	42.39 g 5.99 g 0.31 g	43.42 g 13.39 g 0.40 g	42.26 g 16.51 g 0.49 g		
1	1	1	1	1		
(05572) Tej,tojás,rozs mentes4-6	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika
		Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ	Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ	Energia: 307.75 Kcal / 1,286.40 KJ	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 312.05 Kcal / 1,304.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.14 g 10.33 g 8.44 g	5.58 g 0.93 g 0.04 g	5.92 g 5.53 g 4.24 g	8.98 g 8.29 g 2.12 g	6.18 g 5.57 g 4.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58.73 g 0.00 g 0.73 g	29.69 g 1.51 g 0.16 g	57.43 g 0.00 g 0.41 g	29.01 g 0.00 g 0.69 g	58.17 g 0.00 g 0.41 g		
1	1	1	1	1		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05572) Tej,tojás,rozs mentes4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túsós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			43.54 g 13.39 g 0.30 g			41.78 g 13.40 g 0.33 g			64.03 g 16.19 g 1.25 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Hawaii csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.49 Kcal / 1,753.47 KJ			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 473.33 Kcal / 1,978.52 KJ			Energia: 361.82 Kcal / 1,512.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.69 g	9.60 g	1.35 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	20.33 g	13.10 g	1.60 g	13.63 g	10.41 g	1.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.28 g 2.86 g 3.29 g			30.95 g 0.02 g 2.30 g			128.39 g 40.16 g 0.89 g			67.50 g 6.30 g 2.29 g			52.46 g 2.88 g 1.83 g				
1,9,15,(12)			1,9			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.83 g 0.00 g 1.02 g			66.48 g 19.18 g 0.09 g			28.88 g 4.40 g 0.59 g			31.33 g 0.00 g 0.72 g			28.93 g 3.12 g 0.59 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05572) Tej,tojás,rozs mentes4-6	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu			Almalé, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 347.52 Kcal / 1,452.63 KJ			Energia: 567.73 Kcal / 2,373.11 KJ			Energia: 633.37 Kcal / 2,647.49 KJ			Energia: 306.00 Kcal / 1,279.08 KJ			Energia: 349.50 Kcal / 1,460.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.10 g	10.43 g	1.47 g	28.69 g	14.23 g	2.28 g	32.99 g	30.12 g	8.13 g	7.50 g	1.18 g	0.22 g	19.53 g	11.25 g	2.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.91 g	0.00 g	1.06 g	79.10 g	2.88 g	2.14 g	56.83 g	0.00 g	2.30 g	64.78 g	3.85 g	1.80 g	41.33 g	0.00 g	1.65 g		
			1,15,(12)			1			4							
(05573) Tej,tojás,rozs mentes7-14	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika		
		Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 332.15 Kcal / 1,388.39 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 337.68 Kcal / 1,411.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.14 g	10.33 g	8.44 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	6.03 g	7.93 g	6.34 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.36 g	7.98 g	6.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.73 g	0.00 g	0.73 g	30.47 g	2.27 g	0.16 g	58.08 g	0.00 g	0.57 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	59.03 g	0.00 g	0.57 g		
1			1			1			1			1				
Tízórai	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 KJ			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.11 g	21.45 g	0.18 g	44.54 g	13.39 g	0.41 g	41.91 g	13.41 g	0.45 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g		
1			1			1			1							
Ebéd																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05573) Tej,tojás,rozs mentes7-14	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral	Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Amerikai kukoricaleves TM, Hawai csirkemell TM, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 KJ	Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 KJ	Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 KJ	Energia: 550.91 Kcal / 2,302.80 KJ	Energia: 412.95 Kcal / 1,726.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.51 g 11.84 g 1.66 g	20.58 g 20.62 g 5.69 g	19.73 g 8.67 g 2.08 g	21.87 g 14.91 g 1.81 g	16.15 g 12.01 g 2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	86.27 g 3.56 g 4.28 g	38.58 g 0.04 g 3.04 g	170.90 g 46.86 g 1.08 g	81.20 g 6.50 g 2.60 g	59.00 g 3.20 g 2.17 g	
	1,9,15,(12)	1,9	1	1	1,9,15,(12)	
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Csokoládés puding , Diétás pékáru BL	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ	Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 KJ	Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ	Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 KJ	Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.05 g 17.06 g 5.38 g	5.78 g 3.11 g 0.38 g	8.92 g 14.64 g 4.66 g	6.36 g 10.42 g 8.44 g	10.01 g 12.55 g 3.70 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
29.16 g 0.00 g 1.44 g	79.26 g 25.58 g 0.09 g	28.90 g 4.40 g 0.79 g	31.63 g 0.00 g 0.72 g	29.30 g 4.68 g 0.79 g		
1	1	1	1	1		
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu	Almalé, Tonhalas tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye	
	Energia: 429.20 Kcal / 1,794.06 KJ	Energia: 638.31 Kcal / 2,668.14 KJ	Energia: 633.37 Kcal / 2,647.49 KJ	Energia: 352.43 Kcal / 1,473.16 KJ	Energia: 435.34 Kcal / 1,819.72 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	19.64 g 12.35 g 1.75 g	34.27 g 16.61 g 2.70 g	32.99 g 30.12 g 8.13 g	9.31 g 1.47 g 0.28 g	24.33 g 14.02 g 3.37 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
59.39 g 0.00 g 1.30 g	85.69 g 3.20 g 2.84 g	56.83 g 0.00 g 2.30 g	73.81 g 4.79 g 2.24 g	51.48 g 0.00 g 2.03 g		
	1,15,(12)	1	4			





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05574) Tej,tojás,rozs mentes15-18	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika		
		Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 223.28 Kcal / 933.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.07 g	9.66 g	8.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.89 g	0.00 g	0.65 g	3.41 g	3.02 g	0.08 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	32.15 g	0.00 g	0.65 g	
	1			1			1			1			1			
	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.70 g	26.58 g	0.20 g	20.90 g	16.58 g	0.44 g	17.39 g	16.60 g	0.49 g	69.62 g	20.78 g	1.47 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérbocok, Rakott brokkoli bulgarral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Hawaii csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
Energia: 727.43 Kcal / 3,040.66 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 808.80 Kcal / 3,380.78 KJ			Energia: 562.23 Kcal / 2,350.12 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
21.23 g		16.42 g	2.29 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	37.98 g	22.63 g	2.77 g	25.18 g	16.85 g	3.26 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
121.36 g	5.02 g	6.30 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	225.75 g	75.13 g	1.45 g	111.44 g	12.20 g	5.54 g	76.05 g	4.00 g	3.33 g		
1,9,15,(12)			1			1			1			1,9,15,(12)				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05574) Tej,tojás,rozs mentes15-18	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 Kj			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 Kj			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g			
	1			1			1			1			1			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu			Almalé, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 591.66 Kcal / 2,473.14 Kj			Energia: 875.37 Kcal / 3,659.05 Kj			Energia: 633.37 Kcal / 2,647.49 Kj			Energia: 448.62 Kcal / 1,875.23 Kj			Energia: 613.15 Kcal / 2,562.97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
30.20 g		18.94 g	2.72 g	55.96 g	25.15 g	4.30 g	32.99 g	30.12 g	8.13 g	13.06 g	2.07 g	0.39 g	34.27 g	19.74 g	4.75 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
74.44 g 0.00 g 3.42 g			103.61 g 4.00 g 4.66 g			56.83 g 0.00 g 2.30 g			92.52 g 6.75 g 3.15 g			72.51 g 0.00 g 2.83 g				
1,15,(12)			1			4										
(05591) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,barack1-3	Reggeli	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Rizstej, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 290.25 Kcal / 1,213.25 Kj			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 Kj			Energia: 289.44 Kcal / 1,209.86 Kj			Energia: 291.90 Kcal / 1,220.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.09 g	10.97 g	2.61 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	5.93 g	10.94 g	2.60 g	5.67 g	9.17 g	2.24 g
		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
59.11 g 21.45 g 0.18 g			40.98 g 5.99 g 0.21 g			41.78 g 13.40 g 0.33 g			40.96 g 5.99 g 0.31 g			45.79 g 10.61 g 0.18 g				
1			1			1			1			1,(12)				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<p>(05591) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar ack1-3</p>	Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Körte		
		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: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		
		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	0.45 g	0.00 g
	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	18.00 g	0.00 g	0.01 g	
	Ébéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Zöldségfásírt, Brokkolifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Alma			Almalé, Növényi sajtos csirkemell, Bulgur köret			Kertészleves, Diétás vagdalt, Sós kamartás, Főtt burgonya		
		Energia: 403.15 Kcal / 1,685.17 KJ			Energia: 416.67 Kcal / 1,741.68 KJ			Energia: 556.80 Kcal / 2,327.42 KJ			Energia: 401.34 Kcal / 1,677.60 KJ			Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.12 g	9.01 g	1.24 g	11.41 g	10.53 g	1.42 g	12.81 g	8.75 g	1.71 g	18.65 g	10.59 g	1.29 g	14.47 g	15.49 g	4.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	68.06 g	2.86 g	3.06 g	62.33 g	6.55 g	1.70 g	104.57 g	38.86 g	0.74 g	58.83 g	0.00 g	2.59 g	40.98 g	4.00 g	1.81 g	
1,9,15,(12)			1			1			1			1,9				
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Rizstej, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsszóska, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 340.26 Kcal / 1,422.29 KJ			Energia: 274.06 Kcal / 1,145.57 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 292.74 Kcal / 1,223.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.70 g	2.22 g	0.25 g	8.27 g	7.58 g	2.24 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.85 g	10.14 g	2.82 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.79 g	13.39 g	0.50 g	73.48 g	29.38 g	0.09 g	42.39 g	5.99 g	0.31 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	42.26 g	16.51 g	0.49 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05611) TOM,szój,kuk, hűv,zel,fokh,p ar1-3	Reggeli	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL	Rizstej, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 268.22 Kcal / 1,121.16 KJ	Energia: 286.28 Kcal / 1,196.65 KJ	Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ	Energia: 289.44 Kcal / 1,209.86 KJ	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.63 g 9.16 g 2.12 g	5.93 g 10.94 g 2.60 g	5.62 g 0.93 g 0.04 g	5.93 g 10.94 g 2.60 g	5.75 g 9.16 g 2.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	40.01 g 5.99 g 0.18 g	40.23 g 5.99 g 0.21 g	41.78 g 13.40 g 0.33 g	40.96 g 5.99 g 0.31 g	44.75 g 9.47 g 0.19 g	
	1	1	1	1	1,(12)	
	Tízórai	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
		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 0.45 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
		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	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Zöldségfasírt, Brokkolífőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Körte	Vegyes zöldségkrémleves, Növ.tejszínes növ.sajt.csirkeragu, Bulgur köret	Kertészleves, Diétás vagdalt, Sóskamártás, Főtt burgonya
		Energia: 227.51 Kcal / 950.99 KJ	Energia: 379.36 Kcal / 1,585.72 KJ	Energia: 586.79 Kcal / 2,452.78 KJ	Energia: 334.93 Kcal / 1,400.01 KJ	Energia: 360.63 Kcal / 1,507.43 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
9.40 g 8.36 g 0.89 g		9.47 g 10.46 g 1.43 g	12.35 g 8.07 g 1.39 g	19.03 g 11.09 g 1.26 g	13.81 g 15.45 g 4.10 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28.30 g 0.07 g 2.39 g	61.30 g 6.55 g 1.79 g	114.40 g 41.36 g 0.73 g	42.00 g 0.00 g 1.91 g	40.03 g 4.00 g 1.82 g		
	1	1	1	1		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
(05611) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL			Rizstej, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél					
		Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ			Energia: 209.99 Kcal / 877.76 KJ			Energia: 274.06 Kcal / 1,145.57 KJ			Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ			Energia: 290.33 Kcal / 1,213.58 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		8.17 g	8.16 g	2.08 g	5.57 g	0.88 g	0.06 g	8.27 g	7.58 g	2.24 g	5.82 g	5.54 g	4.24 g	7.67 g	10.13 g	2.81 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
42.24 g	13.39 g	0.50 g	44.67 g	14.89 g	0.08 g	42.39 g	5.99 g	0.31 g	42.87 g	13.39 g	0.40 g	41.78 g	13.39 g	0.48 g					
1				1				1				1				1			
(05630) TTO,BÚZA,csi r,sert,olajm,kó k,szój	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült zöldségkrém TM+, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru					
		Energia: 488.09 Kcal / 2,040.22 KJ			Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 KJ			Energia: 488.09 Kcal / 2,040.22 KJ			Energia: 461.51 Kcal / 1,929.11 KJ			Energia: 488.09 Kcal / 2,040.22 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		11.31 g	21.76 g	5.76 g	8.06 g	27.99 g	7.46 g	11.31 g	21.76 g	5.76 g	7.92 g	19.55 g	5.15 g	11.31 g	21.76 g	5.76 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
55.30 g	0.80 g	1.29 g	55.15 g	0.80 g	1.18 g	55.30 g	0.80 g	1.29 g	56.98 g	0.80 g	1.23 g	55.30 g	0.80 g	1.29 g					
	4																		
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Körte			Amerikai kukoricaleves TGM, Roston sült pulykamell, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff pulykaragu TGM, Főtt tészta						
	Energia: 761.17 Kcal / 3,181.69 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 1,017.67 Kcal / 4,253.86 KJ			Energia: 800.29 Kcal / 3,345.21 KJ			Energia: 517.65 Kcal / 2,163.78 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
	22.67 g	19.68 g	3.58 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	21.31 g	17.72 g	3.37 g	49.96 g	21.48 g	2.87 g	26.56 g	11.82 g	1.33 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
121.26 g	5.02 g	6.72 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	190.04 g	78.82 g	1.73 g	115.71 g	9.99 g	5.47 g	82.58 g	4.00 g	3.49 g					
15,(12)												15,(12)				15,(12)			





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05630) TTO,BÚZA,csi r,sert,olajm,kó k,szój	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sárgarépás pulykaragu TGM, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykatokány, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos egytálétel			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye pulykából		
		Energia: 589.03 Kcal / 2,462.15 KJ			Energia: 581.79 Kcal / 2,431.88 KJ			Energia: 476.07 Kcal / 1,989.97 KJ			Energia: 331.68 Kcal / 1,386.42 KJ			Energia: 809.45 Kcal / 3,383.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.53 g	17.89 g	2.92 g	24.44 g	24.19 g	4.25 g	30.98 g	14.00 g	2.09 g	12.92 g	2.07 g	0.39 g	35.27 g	36.95 g	6.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.36 g	0.00 g	3.46 g	65.54 g	4.00 g	4.80 g	55.96 g	0.00 g	2.21 g	64.52 g	6.75 g	3.22 g	91.03 g	0.00 g	3.05 g		
			15,(12)			4										
(05632) TTOBÚZAcsir, sert,olajm,kók ,szój4-6	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült zöldségkrém TM+, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 244.04 Kcal / 1,020.09 KJ			Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 KJ			Energia: 244.04 Kcal / 1,020.09 KJ			Energia: 230.76 Kcal / 964.58 KJ			Energia: 244.04 Kcal / 1,020.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.65 g	10.88 g	2.88 g	4.03 g	14.00 g	3.73 g	5.65 g	10.88 g	2.88 g	3.96 g	9.78 g	2.58 g	5.65 g	10.88 g	2.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.65 g	0.40 g	0.68 g	27.58 g	0.40 g	0.63 g	27.65 g	0.40 g	0.68 g	28.49 g	0.40 g	0.66 g	27.65 g	0.40 g	0.68 g		
			4													
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Körte			Amerikai kukoricaleves TGM, Roston sült pulykamell, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff pulykaragu TGM, Főtt tészta			
	Energia: 420.02 Kcal / 1,755.68 KJ			Energia: 360.80 Kcal / 1,508.14 KJ			Energia: 574.42 Kcal / 2,401.08 KJ			Energia: 445.48 Kcal / 1,862.11 KJ			Energia: 331.77 Kcal / 1,386.80 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11.84 g	10.64 g	1.88 g	15.06 g	19.54 g	4.92 g	11.21 g	9.41 g	1.73 g	25.85 g	11.69 g	1.55 g	13.98 g	7.57 g	0.79 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68.00 g	2.86 g	3.27 g	31.49 g	0.27 g	2.29 g	109.38 g	41.92 g	0.90 g	66.15 g	4.20 g	1.92 g	54.84 g	2.88 g	1.79 g		
			15,(12)			15,(12)			15,(12)							





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05632) TTOBÚZAcsir, sert,olajm,kók ,szój4-6	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sárgarépás pulykaragu TGM, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykatokány, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos egytálétel			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye pulykából			
		Energia: 346.20 Kcal / 1,447.12 KJ			Energia: 362.47 Kcal / 1,515.12 KJ			Energia: 271.35 Kcal / 1,134.24 KJ			Energia: 189.06 Kcal / 790.27 KJ			Energia: 461.38 Kcal / 1,928.57 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		14.76 g	9.90 g	1.57 g	12.86 g	13.75 g	2.25 g	17.65 g	7.98 g	1.19 g	7.36 g	1.18 g	0.22 g	20.10 g	21.06 g	3.63 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49.37 g	0.00 g	1.08 g	46.06 g	2.88 g	2.24 g	31.89 g	0.00 g	1.29 g	36.78 g	3.85 g	1.87 g	51.88 g	0.00 g	1.77 g			
15,(12)									4								
(05633) TTOBÚZAcsir, sert,olajmkók, szój7-14	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült zöldségkrém TM+, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru			
		Energia: 293.07 Kcal / 1,225.03 KJ			Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 KJ			Energia: 293.06 Kcal / 1,224.99 KJ			Energia: 273.13 Kcal / 1,141.68 KJ			Energia: 293.06 Kcal / 1,224.99 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		6.66 g	15.82 g	4.22 g	4.23 g	20.49 g	5.50 g	6.66 g	15.82 g	4.22 g	4.12 g	14.16 g	3.76 g	6.66 g	15.82 g	4.22 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.73 g	0.40 g	0.81 g	27.61 g	0.40 g	0.73 g	27.72 g	0.40 g	0.81 g	28.99 g	0.40 g	0.77 g	27.72 g	0.40 g	0.81 g			
4																	
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Körte			Amerikai kukoricaleves TGM, Céklasaláta, Párolt rizs, Roston sült pulykamell			Kertészleves, Stroganoff pulykaragu TGM, Főtt tészta				
	Energia: 520.83 Kcal / 2,177.07 KJ			Energia: 441.77 Kcal / 1,846.60 KJ			Energia: 646.12 Kcal / 2,700.78 KJ			Energia: 535.76 Kcal / 2,239.48 KJ			Energia: 376.90 Kcal / 1,575.44 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	14.49 g	13.10 g	2.30 g	18.54 g	24.12 g	6.10 g	13.31 g	11.29 g	2.08 g	27.64 g	13.53 g	1.77 g	16.57 g	8.60 g	0.91 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84.75 g	3.56 g	4.26 g	37.84 g	0.32 g	2.83 g	120.71 g	46.94 g	1.08 g	82.62 g	6.00 g	2.48 g	61.87 g	3.20 g	2.13 g			
15,(12)									15,(12)						15,(12)		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05633) TTOBÚZAcsir, sert,olajmkók, szój7-14	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sárgarépás pulykaragu TGM, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykatokány, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos egytálétel			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye pulykából		
		Energia: 427.62 Kcal / 1,787.45 KJ			Energia: 415.38 Kcal / 1,736.29 KJ			Energia: 338.00 Kcal / 1,412.84 KJ			Energia: 235.49 Kcal / 984.35 KJ			Energia: 574.70 Kcal / 2,402.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.04 g	11.72 g	1.87 g	15.30 g	16.03 g	2.66 g	21.99 g	9.94 g	1.48 g	9.17 g	1.47 g	0.28 g	25.04 g	26.23 g	4.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.34 g	0.00 g	1.32 g	51.64 g	3.20 g	2.94 g	39.73 g	0.00 g	1.59 g	45.81 g	4.79 g	2.31 g	64.63 g	0.00 g	2.18 g		
			15,(12)			4										
(05634) TTOBÚZAcsir, sert,olajmkók szój15-18	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült zöldségkrém TM+, Búzamentes ÉM pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 488.09 Kcal / 2,040.22 KJ			Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 KJ			Energia: 488.09 Kcal / 2,040.22 KJ			Energia: 461.51 Kcal / 1,929.11 KJ			Energia: 488.09 Kcal / 2,040.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.31 g	21.76 g	5.76 g	8.06 g	27.99 g	7.46 g	11.31 g	21.76 g	5.76 g	7.92 g	19.55 g	5.15 g	11.31 g	21.76 g	5.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.30 g	0.80 g	1.29 g	55.15 g	0.80 g	1.18 g	55.30 g	0.80 g	1.29 g	56.98 g	0.80 g	1.23 g	55.30 g	0.80 g	1.29 g		
			4													
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Körte			Amerikai kukoricaleves TGM, Roston sült pulykamell, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff pulykaragu TGM, Főtt tészta			
	Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 KJ			Energia: 622.89 Kcal / 2,603.68 KJ			Energia: 977.67 Kcal / 4,086.66 KJ			Energia: 765.81 Kcal / 3,201.09 KJ			Energia: 505.61 Kcal / 2,113.45 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	19.87 g	18.09 g	3.14 g	26.28 g	33.68 g	8.56 g	18.16 g	15.25 g	2.81 g	49.30 g	19.80 g	2.67 g	26.22 g	11.22 g	1.25 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
119.33 g	5.01 g	6.27 g	54.15 g	0.46 g	3.94 g	188.80 g	78.82 g	1.48 g	111.59 g	9.59 g	5.05 g	81.30 g	4.00 g	3.26 g		
			15,(12)			15,(12)			15,(12)							





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05634) TTOBÚZ acsír, sert,olajmkók szój15-18	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sárgarépas pulykaragu TGM, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykatokány, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos egytálétel			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye pulykából		
		Energia: 589.03 Kcal / 2,462.15 Kj			Energia: 581.79 Kcal / 2,431.88 Kj			Energia: 476.07 Kcal / 1,989.97 Kj			Energia: 331.68 Kcal / 1,386.42 Kj			Energia: 809.45 Kcal / 3,383.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.53 g	17.89 g	2.92 g	24.44 g	24.19 g	4.25 g	30.98 g	14.00 g	2.09 g	12.92 g	2.07 g	0.39 g	35.27 g	36.95 g	6.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.36 g	0.00 g	3.46 g	65.54 g	4.00 g	4.80 g	55.96 g	0.00 g	2.21 g	64.52 g	6.75 g	3.22 g	91.03 g	0.00 g	3.05 g		
15,(12)									4							
(05641) TTOM ,szój,hü v,CM,ban,pál mazsír 1-3	Reggeli	Puncsos rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL			Rizstej, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Rizstej, Áfonyalekvár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 335.44 Kcal / 1,402.14 Kj			Energia: 241.32 Kcal / 1,008.72 Kj			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 Kj			Energia: 289.44 Kcal / 1,209.86 Kj			Energia: 277.16 Kcal / 1,158.53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.85 g	7.45 g	4.48 g	6.19 g	5.21 g	2.85 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	5.93 g	10.94 g	2.60 g	5.87 g	6.97 g	4.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.37 g	21.45 g	0.40 g	41.74 g	5.99 g	0.28 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	40.96 g	5.99 g	0.31 g	47.05 g	10.61 g	0.40 g		
1			1			1			1			1,(12)				
Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Körte			
	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: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	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	0.45 g	0.00 g	
	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	18.00 g	0.00 g	0.01 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05641) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazsír 1-3	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejjmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Zöldségfásírt, Brokkolifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma	Almalé, Növényi sajtos csirkemell, Bulgur köret	Kertészleves, Diétás vagdalt, Sóska mártás, Főtt burgonya
		Energia: 403.15 Kcal / 1,685.17 KJ	Energia: 416.67 Kcal / 1,741.68 KJ	Energia: 556.80 Kcal / 2,327.42 KJ	Energia: 401.34 Kcal / 1,677.60 KJ	Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 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
		11.12 g 9.01 g 1.24 g	11.41 g 10.53 g 1.42 g	12.81 g 8.75 g 1.71 g	18.65 g 10.59 g 1.29 g	14.47 g 15.49 g 4.10 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	68.06 g 2.86 g 3.06 g	62.33 g 6.55 g 1.70 g	104.57 g 38.86 g 0.74 g	58.83 g 0.00 g 2.59 g	40.98 g 4.00 g 1.81 g	
	1,9,15,(12)	1	1	1	1,9	
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding, Diétás pékáru BL	Rizstej, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 265.11 Kcal / 1,108.16 KJ	Energia: 340.26 Kcal / 1,422.29 KJ	Energia: 274.06 Kcal / 1,145.57 KJ	Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ	Energia: 278.00 Kcal / 1,162.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
8.57 g 6.01 g 4.38 g		5.70 g 2.22 g 0.25 g	8.27 g 7.58 g 2.24 g	6.02 g 5.59 g 4.24 g	8.05 g 7.94 g 5.12 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
44.05 g 13.39 g 0.72 g	73.48 g 29.38 g 0.09 g	42.39 g 5.99 g 0.31 g	43.42 g 13.39 g 0.40 g	43.52 g 16.51 g 0.71 g		
1	1	1	1	1		
(05800) GM, TM, OM, ha I, citrus	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru
		Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ	Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ	Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 513.91 Kcal / 2,148.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.86 g 11.60 g 8.80 g	7.31 g 2.39 g 0.40 g	7.86 g 11.60 g 8.80 g	14.12 g 17.12 g 4.57 g	8.30 g 11.66 g 8.80 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
85.60 g 0.80 g 1.35 g	58.12 g 3.82 g 0.78 g	85.60 g 0.80 g 1.35 g	56.76 g 0.80 g 1.83 g	86.86 g 0.80 g 1.35 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05800) GM, TM, OM, ha I, citrus	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	101.26 g 32.82 g 0.90 g			79.01 g 20.78 g 1.14 g			75.50 g 20.80 g 1.19 g			82.42 g 24.98 g 1.35 g			55.47 g 30.89 g 0.30 g			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 760.21 Kcal / 3,177.68 KJ			Energia: 576.85 Kcal / 2,411.23 KJ			Energia: 1,114.91 Kcal / 4,660.32 KJ			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 KJ			Energia: 606.17 Kcal / 2,533.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.17 g	17.53 g	2.50 g	26.54 g	32.62 g	8.52 g	24.09 g	18.25 g	3.41 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	29.71 g	19.03 g	3.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	124.13 g 5.02 g 6.75 g			43.56 g 0.40 g 5.17 g			209.43 g 79.32 g 1.73 g			115.07 g 12.60 g 5.96 g			77.52 g 4.00 g 3.59 g			
9,15,(12)			3									9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, paprika, Gluténmentes pékáru			Csokoládés puding , Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 580.90 Kcal / 2,428.16 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	13.28 g	28.44 g	8.78 g	7.55 g	4.98 g	0.82 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.40 g 0.80 g 2.58 g			118.91 g 32.77 g 0.71 g			55.82 g 5.20 g 1.71 g			58.80 g 0.80 g 1.34 g			56.59 g 7.04 g 1.72 g				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05800) GM, TM, OM, ha I, citrus	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Babos húsos egytálétel			Almalé, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Brassói aprópecsenye			
		Energia: 591.66 Kcal / 2,473.14 Kj			Energia: 875.51 Kcal / 3,659.63 Kj			Energia: 568.85 Kcal / 2,377.79 Kj			Energia: 477.73 Kcal / 1,996.91 Kj			Energia: 581.14 Kcal / 2,429.17 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		30.20 g	18.94 g	2.72 g	55.74 g	25.10 g	4.28 g	28.94 g	25.22 g	6.41 g	17.62 g	3.15 g	0.56 g	30.07 g	18.11 g	4.03 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
74.44 g	0.00 g	3.42 g	103.98 g	4.00 g	4.66 g	55.84 g	0.00 g	2.17 g	92.79 g	6.82 g	3.22 g	72.43 g	0.00 g	2.79 g			
15,(12)						10,(12)											
(05801) GM, TM, OM, ha I, citr 1-3	Reggeli	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Brokkolikrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Sült zöldségkrém TM+, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 Kj			Energia: 294.24 Kcal / 1,229.92 Kj			Energia: 202.95 Kcal / 848.33 Kj			Energia: 293.43 Kcal / 1,226.54 Kj			Energia: 295.89 Kcal / 1,236.82 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.17 g	11.24 g	2.77 g	3.70 g	1.20 g	0.20 g	4.01 g	11.21 g	2.76 g	3.75 g	9.44 g	2.40 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58.48 g	21.85 g	0.45 g	40.35 g	6.39 g	0.48 g	41.15 g	13.80 g	0.60 g	40.33 g	6.39 g	0.58 g	45.16 g	11.01 g	0.45 g			
						(12)											
Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Körte				
	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: 79.49 Kcal / 332.27 Kj				
	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	0.45 g	0.00 g		
	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	18.00 g	0.00 g	0.01 g			





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05801) GM,TM,OM,ha I,citr 1-3	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Zöldségfásírt, Brokkolífőzelék, GM pékáru, ebédhez	Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma	Almalé, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs	Kertészleves, Főtt tojás, Sós kamártás, Főtt burgonya
		Energia: 403.20 Kcal / 1,685.38 Kj	Energia: 338.90 Kcal / 1,416.60 Kj	Energia: 473.51 Kcal / 1,979.27 Kj	Energia: 435.35 Kcal / 1,819.76 Kj	Energia: 231.26 Kcal / 966.67 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.04 g 8.99 g 1.24 g	9.17 g 8.63 g 1.21 g	10.15 g 8.33 g 1.45 g	17.48 g 7.19 g 0.91 g	10.88 g 6.65 g 1.43 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	68.19 g 2.86 g 3.06 g	49.29 g 6.53 g 1.81 g	87.51 g 40.62 g 0.76 g	73.29 g 5.30 g 1.16 g	30.83 g 2.40 g 1.27 g	
	9,15,(12)	3			3,9	
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding , Gluténmentes pékáru	Rizstej, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek
		Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 Kj	Energia: 344.25 Kcal / 1,438.97 Kj	Energia: 278.05 Kcal / 1,162.25 Kj	Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 Kj	Energia: 296.73 Kcal / 1,240.33 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
6.45 g 8.48 g 2.24 g		3.78 g 2.49 g 0.41 g	6.35 g 7.85 g 2.40 g	4.10 g 5.86 g 4.40 g	5.93 g 10.41 g 2.98 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
42.16 g 13.79 g 0.77 g	72.85 g 29.78 g 0.36 g	41.76 g 6.39 g 0.58 g	42.79 g 13.79 g 0.67 g	41.63 g 16.91 g 0.76 g		
(05802) GM,TM,OM,ha I,citr 4-6	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicskrém, Pórhagymakarika, Gluténmentes pékáru
		Energia: 311.74 Kcal / 1,303.07 Kj	Energia: 154.15 Kcal / 644.35 Kj	Energia: 311.74 Kcal / 1,303.07 Kj	Energia: 231.65 Kcal / 968.30 Kj	Energia: 316.04 Kcal / 1,321.05 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.00 g 5.80 g 4.40 g	3.66 g 1.20 g 0.20 g	4.00 g 5.80 g 4.40 g	7.06 g 8.56 g 2.28 g	4.26 g 5.84 g 4.40 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
56.80 g 0.40 g 0.68 g	29.06 g 1.91 g 0.43 g	56.80 g 0.40 g 0.68 g	28.38 g 0.40 g 0.96 g	57.54 g 0.40 g 0.68 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05802) GM, TM, OM, ha I, citr 4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 KJ			Energia: 288.38 Kcal / 1,205.43 KJ			Energia: 202.95 Kcal / 848.33 KJ			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.46 g	9.54 g	2.48 g	3.70 g	1.20 g	0.20 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	58.48 g 21.85 g 0.45 g			42.91 g 13.79 g 0.57 g			41.15 g 13.80 g 0.60 g			73.43 g 16.99 g 1.13 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.55 Kcal / 1,753.72 KJ			Energia: 323.57 Kcal / 1,352.52 KJ			Energia: 609.39 Kcal / 2,547.25 KJ			Energia: 473.34 Kcal / 1,978.56 KJ			Energia: 376.04 Kcal / 1,571.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.59 g	9.57 g	1.35 g	14.97 g	18.23 g	4.80 g	12.61 g	9.76 g	1.75 g	20.19 g	13.29 g	1.64 g	15.56 g	11.18 g	2.05 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	69.44 g 2.86 g 3.29 g			24.53 g 0.23 g 2.81 g			115.33 g 42.17 g 0.91 g			67.23 g 6.30 g 2.29 g			52.32 g 2.88 g 1.85 g			
9,15,(12)			3									9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Paprika, Gluténmentes pékáru			Csokoládés puding , Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 319.34 Kcal / 1,334.84 KJ			Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 KJ			Energia: 198.72 Kcal / 830.65 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.64 g	14.22 g	4.39 g	3.80 g	2.79 g	0.45 g	6.02 g	12.62 g	4.01 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.20 g 0.40 g 1.29 g			65.85 g 19.58 g 0.36 g			28.25 g 4.80 g 0.86 g			29.40 g 0.40 g 0.67 g			28.30 g 3.52 g 0.86 g				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05802) GM, TM, OM, ha I, citr 4-6	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Babos húsos egytálétel			Almalé, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			
		Energia: 347.52 Kcal / 1,452.63 KJ			Energia: 567.80 Kcal / 2,373.40 KJ			Energia: 324.24 Kcal / 1,355.32 KJ			Energia: 322.59 Kcal / 1,348.43 KJ			Energia: 331.25 Kcal / 1,384.63 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		16.10 g	10.43 g	1.47 g	28.58 g	14.21 g	2.27 g	16.50 g	14.38 g	3.65 g	10.10 g	1.79 g	0.31 g	17.14 g	10.32 g	2.30 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46.91 g	0.00 g	1.06 g	79.28 g	2.88 g	2.14 g	31.83 g	0.00 g	1.27 g	64.93 g	3.88 g	1.83 g	41.29 g	0.00 g	1.62 g			
15,(12)						10,(12)											
(05803) GM, TM, OM, ha I, citr 7-14	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 336.14 Kcal / 1,405.07 KJ			Energia: 158.22 Kcal / 661.36 KJ			Energia: 336.14 Kcal / 1,405.07 KJ			Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ			Energia: 341.67 Kcal / 1,428.18 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		4.11 g	8.20 g	6.50 g	3.66 g	1.29 g	0.20 g	4.11 g	8.20 g	6.50 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g	4.44 g	8.25 g	6.50 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.45 g	0.40 g	0.84 g	29.84 g	2.67 g	0.43 g	57.45 g	0.40 g	0.84 g	28.80 g	0.40 g	1.17 g	58.40 g	0.40 g	0.84 g			
Tízórai		Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény			
		Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 KJ			Energia: 332.66 Kcal / 1,390.52 KJ			Energia: 204.53 Kcal / 854.94 KJ			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.87 g	13.80 g	3.62 g	3.73 g	1.30 g	0.20 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58.48 g	21.85 g	0.45 g	43.91 g	13.79 g	0.68 g	41.28 g	13.81 g	0.72 g	73.43 g	16.99 g	1.13 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g			





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05803) GM,TM,OM,ha I,citr 7-14	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.26 Kcal / 2,174.69 Kj			Energia: 401.34 Kcal / 1,677.60 Kj			Energia: 796.96 Kcal / 3,331.29 Kj			Energia: 550.93 Kcal / 2,302.89 Kj			Energia: 430.01 Kcal / 1,797.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.39 g	11.81 g	1.65 g	18.59 g	22.58 g	5.96 g	15.59 g	11.82 g	2.12 g	21.71 g	15.11 g	1.86 g	18.47 g	12.93 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	86.47 g 3.56 g 4.28 g			30.45 g 0.28 g 3.45 g			153.86 g 48.74 g 1.11 g			80.91 g 6.50 g 2.60 g			58.83 g 3.20 g 2.19 g			
	9,15,(12)			3									9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Paprika, Gluténmentes pékáru			Csokoládés puding , Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 315.86 Kcal / 1,320.29 Kj			Energia: 377.12 Kcal / 1,576.36 Kj			Energia: 288.36 Kcal / 1,205.34 Kj			Energia: 225.08 Kcal / 940.83 Kj			Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.13 g	17.33 g	5.54 g	3.86 g	3.38 g	0.54 g	7.00 g	14.91 g	4.82 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
28.53 g 0.40 g 1.71 g			78.63 g 25.98 g 0.36 g			28.27 g 4.80 g 1.06 g			30.35 g 0.40 g 0.83 g			28.67 g 5.08 g 1.06 g				
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Babos húsos egytálétel			Almalé, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			
	Energia: 429.20 Kcal / 1,794.06 Kj			Energia: 638.39 Kcal / 2,668.47 Kj			Energia: 403.88 Kcal / 1,688.22 Kj			Energia: 373.10 Kcal / 1,559.56 Kj			Energia: 412.61 Kcal / 1,724.71 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	19.64 g	12.35 g	1.75 g	34.14 g	16.58 g	2.68 g	20.55 g	17.91 g	4.55 g	12.55 g	2.23 g	0.39 g	21.35 g	12.86 g	2.86 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59.39 g 0.00 g 1.30 g			85.91 g 3.20 g 2.84 g			39.65 g 0.00 g 1.56 g			74.00 g 4.84 g 2.28 g			51.43 g 0.00 g 2.00 g				
15,(12)									10,(12)							





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05804) GM,TM,OM,ha I,citr 15-18	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 513.91 Kcal / 2,148.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	8.30 g	11.66 g	8.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	85.60 g 0.80 g 1.35 g			58.12 g 3.82 g 0.78 g			85.60 g 0.80 g 1.35 g			56.76 g 0.80 g 1.83 g			86.86 g 0.80 g 1.35 g			
	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 598.26 Kcal / 2,500.73 KJ			Energia: 535.80 Kcal / 2,239.64 KJ			Energia: 364.95 Kcal / 1,525.49 KJ			Energia: 391.21 Kcal / 1,635.26 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.40 g	18.37 g	4.50 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	93.41 g 27.38 g 0.90 g			75.61 g 17.38 g 1.14 g			72.10 g 17.40 g 1.19 g			79.02 g 21.58 g 1.35 g			51.45 g 28.85 g 0.30 g			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.52 Kcal / 3,041.03 KJ			Energia: 561.91 Kcal / 2,348.78 KJ			Energia: 1,050.00 Kcal / 4,389.00 KJ			Energia: 808.83 Kcal / 3,380.91 KJ			Energia: 590.68 Kcal / 2,469.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
21.07 g		16.38 g	2.28 g	26.09 g	31.55 g	8.36 g	20.39 g	15.70 g	2.85 g	37.70 g	22.98 g	2.84 g	29.04 g	18.41 g	3.78 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
121.63 g 5.02 g 6.30 g			42.69 g 0.40 g 4.77 g			202.82 g 79.22 g 1.48 g			110.95 g 12.20 g 5.54 g			75.77 g 4.00 g 3.37 g				
9,15,(12)			3									9,15,(12)				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05804) GM, TM, OM, ha I, citr 15-18	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, paprika, Gluténmentes pékáru			Csokoládés puding , Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 Kj			Energia: 580.90 Kcal / 2,428.16 Kj			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 Kj			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 Kj			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		13.28 g	28.44 g	8.78 g	7.55 g	4.98 g	0.82 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	56.40 g 0.80 g 2.58 g			118.91 g 32.77 g 0.71 g			55.82 g 5.20 g 1.71 g			58.80 g 0.80 g 1.34 g			56.59 g 7.04 g 1.72 g				
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Babos húsos egytálétel			Almalé, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Brassói aprópecsenye			
		Energia: 591.66 Kcal / 2,473.14 Kj			Energia: 875.51 Kcal / 3,659.63 Kj			Energia: 568.85 Kcal / 2,377.79 Kj			Energia: 477.73 Kcal / 1,996.91 Kj			Energia: 581.14 Kcal / 2,429.17 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		30.20 g	18.94 g	2.72 g	55.74 g	25.10 g	4.28 g	28.94 g	25.22 g	6.41 g	17.62 g	3.15 g	0.56 g	30.07 g	18.11 g	4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
74.44 g 0.00 g 3.42 g			103.98 g 4.00 g 4.66 g			55.84 g 0.00 g 2.17 g			92.79 g 6.82 g 3.22 g			72.43 g 0.00 g 2.79 g					
15,(12)						10,(12)											
(05821) Glutén-,tejt-,na tív cukorM 1-3	Reggeli	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Brokkolikrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Sült zöldségkrém TM+, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 272.21 Kcal / 1,137.84 Kj			Energia: 294.24 Kcal / 1,229.92 Kj			Energia: 202.95 Kcal / 848.33 Kj			Energia: 293.43 Kcal / 1,226.54 Kj			Energia: 295.89 Kcal / 1,236.82 Kj			
		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	4.17 g	11.24 g	2.77 g	3.70 g	1.20 g	0.20 g	4.01 g	11.21 g	2.76 g	3.75 g	9.44 g	2.40 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
39.38 g 6.39 g 0.45 g			40.35 g 6.39 g 0.48 g			41.15 g 13.80 g 0.60 g			40.33 g 6.39 g 0.58 g			45.16 g 11.01 g 0.45 g					

(12)





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05821) Glutén-,tejt-,na tív cukorM 1-3	Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Körte		
		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: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		
		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	0.45 g	0.00 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	18.00 g			10.50 g			18.00 g			10.50 g			18.00 g			
	0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			
	0.01 g			0.02 g			0.01 g			0.02 g			0.01 g			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Zöldségfásírt, Brokkolífőzelék, GM pékáru, ebédhez			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéj szórát, Alma			Vegyes zöldséghúsleves, Hawaii csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Főtt tojás, Sós kamartás, Főtt burgonya		
		Energia: 403.20 Kcal / 1,685.38 KJ			Energia: 338.90 Kcal / 1,416.60 KJ			Energia: 393.94 Kcal / 1,646.67 KJ			Energia: 370.36 Kcal / 1,548.10 KJ			Energia: 231.26 Kcal / 966.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.04 g	8.99 g	1.24 g	9.17 g	8.63 g	1.21 g	10.16 g	8.33 g	1.45 g	18.27 g	10.11 g	1.15 g	10.88 g	6.65 g	1.43 g
		Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
68.19 g			49.29 g			67.69 g			50.96 g			30.83 g				
2.86 g			6.53 g			20.64 g			5.30 g			2.40 g				
3.06 g			1.81 g			0.76 g			1.97 g			1.27 g				
9,15,(12)			3			9			3,9							
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding , Gluténmentes pékáru			Rizstej, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 KJ			Energia: 344.25 Kcal / 1,438.97 KJ			Energia: 278.05 Kcal / 1,162.25 KJ			Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ			Energia: 296.73 Kcal / 1,240.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.45 g	8.48 g	2.24 g	3.78 g	2.49 g	0.41 g	6.35 g	7.85 g	2.40 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	5.93 g	10.41 g	2.98 g	
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
42.16 g			72.85 g			41.76 g			42.79 g			41.63 g				
13.79 g			29.78 g			6.39 g			13.79 g			16.91 g				
0.77 g			0.36 g			0.58 g			0.67 g			0.76 g				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05900) Gluténmentes	Reggeli	Almalé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Kockasajt, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 560.86 Kcal / 2,344.39 KJ			Energia: 357.26 Kcal / 1,493.35 KJ			Energia: 559.56 Kcal / 2,338.96 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 561.60 Kcal / 2,347.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.42 g	18.00 g	8.13 g	12.69 g	4.83 g	1.94 g	15.78 g	14.50 g	7.84 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	8.46 g	18.01 g	8.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83.80 g	0.80 g	0.72 g	59.47 g	3.80 g	0.80 g	84.00 g	0.80 g	2.11 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g	83.93 g	0.80 g	0.72 g	
	7	7,(12)			7	7			7	7						
	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 655.20 Kcal / 2,738.74 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 430.47 Kcal / 1,799.36 KJ			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.53 g	20.50 g	6.65 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	12.51 g	5.24 g	2.16 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	93.49 g	20.83 g	1.30 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	76.93 g	20.78 g	1.22 g	82.42 g	24.98 g	1.35 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	7	7			7	7			7	7						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
Energia: 760.21 Kcal / 3,177.68 KJ			Energia: 576.85 Kcal / 2,411.23 KJ			Energia: 1,139.21 Kcal / 4,761.90 KJ			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 KJ			Energia: 606.17 Kcal / 2,533.79 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
24.17 g		17.53 g	2.50 g	26.54 g	32.62 g	8.52 g	36.22 g	20.22 g	5.92 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	29.71 g	19.03 g	3.85 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
124.13 g	5.02 g	6.75 g	43.56 g	0.40 g	5.17 g	200.10 g	64.94 g	2.21 g	115.07 g	12.60 g	5.96 g	77.52 g	4.00 g	3.59 g		
9,15,(12)	3			7	7			9,15,(12)	9,15,(12)							





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05900) Gluténmentes	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, paprika, Gluténmentes pékáru			Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 601.15 Kcal / 2,512.81 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 451.16 Kcal / 1,885.85 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.28 g	28.44 g	8.78 g	17.66 g	6.62 g	2.90 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	9.96 g	17.52 g	9.56 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	56.40 g 0.80 g 2.58 g			111.13 g 20.78 g 1.10 g			55.82 g 5.20 g 1.71 g			57.00 g 0.80 g 1.17 g			56.59 g 7.04 g 1.72 g			
	7			7			7			7			7			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Babos húsos egytálétel			Almalé, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 591.66 Kcal / 2,473.14 KJ			Energia: 875.51 Kcal / 3,659.63 KJ			Energia: 568.85 Kcal / 2,377.79 KJ			Energia: 448.62 Kcal / 1,875.23 KJ			Energia: 581.14 Kcal / 2,429.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
30.20 g		18.94 g	2.72 g	55.74 g	25.10 g	4.28 g	28.94 g	25.22 g	6.41 g	13.06 g	2.07 g	0.39 g	30.07 g	18.11 g	4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
74.44 g 0.00 g 3.42 g			103.98 g 4.00 g 4.66 g			55.84 g 0.00 g 2.17 g			92.52 g 6.75 g 3.15 g			72.43 g 0.00 g 2.79 g				
15,(12)			15,(12)			4			4			4				
(05901) Gluténmentes 1-3	Reggeli	Puncsos tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Tej, Brokkolikrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru			Tej, Sült zöldségkrém TM +, Gluténmentes pékáru			Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 347.62 Kcal / 1,453.05 KJ			Energia: 352.14 Kcal / 1,471.95 KJ			Energia: 228.56 Kcal / 955.38 KJ			Energia: 351.33 Kcal / 1,468.56 KJ			Energia: 353.79 Kcal / 1,478.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.77 g	12.20 g	4.38 g	10.92 g	15.41 g	5.63 g	6.05 g	2.68 g	1.12 g	10.76 g	15.38 g	5.62 g	10.50 g	13.61 g	5.26 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
47.33 g 10.43 g 0.62 g			39.11 g 0.40 g 0.71 g			41.84 g 13.79 g 0.76 g			39.09 g 0.40 g 0.81 g			43.92 g 5.02 g 0.68 g				
7			7			7			7			7,(12)				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05901) Gluténmentes 1-3	Tízórai	Banán	Alma	Narancs	Alma	Banán										
		Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	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
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.30 g	0.00 g	0.08 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	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	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Zöldségfásírt, Brokkolífőzelék, GM pékáru, ebédhez	Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma	Almalé, Hawai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Főtt tojás, Sós kamártás, Főtt burgonya										
		Energia: 403.20 Kcal / 1,685.38 KJ		Energia: 338.90 Kcal / 1,416.60 KJ		Energia: 487.36 Kcal / 2,037.16 KJ		Energia: 414.46 Kcal / 1,732.44 KJ		Energia: 231.26 Kcal / 966.67 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.04 g	8.99 g	1.24 g	9.17 g	8.63 g	1.21 g	17.07 g	9.45 g	2.88 g	16.01 g	8.17 g	1.79 g	10.88 g	6.65 g	1.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	68.19 g	2.86 g	3.06 g	49.29 g	6.53 g	1.81 g	82.19 g	32.42 g	1.03 g	67.43 g	4.24 g	1.06 g	30.83 g	2.40 g	1.27 g	
	9,15,(12)		3		7		7		3,9							
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru	Tej, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Snidlinges sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek										
		Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 KJ		Energia: 372.01 Kcal / 1,555.00 KJ		Energia: 335.95 Kcal / 1,404.27 KJ		Energia: 279.38 Kcal / 1,167.81 KJ		Energia: 296.73 Kcal / 1,240.33 KJ						
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.45 g		8.48 g	2.24 g	8.83 g	5.26 g	2.51 g	13.10 g	12.02 g	5.26 g	4.98 g	8.76 g	4.78 g	5.93 g	10.41 g	2.98 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.16 g	13.79 g	0.77 g	68.96 g	23.78 g	0.52 g	40.52 g	0.40 g	0.81 g	41.89 g	13.79 g	0.59 g	41.63 g	16.91 g	0.76 g		
7		7		7												





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05902) Gluténmentes 4-6	Reggeli	Almalé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Kockasajt, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 338.90 Kcal / 1,416.60 KJ			Energia: 179.99 Kcal / 752.36 KJ			Energia: 338.25 Kcal / 1,413.89 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 339.27 Kcal / 1,418.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.28 g	9.00 g	4.07 g	6.00 g	2.33 g	0.93 g	7.96 g	7.25 g	3.92 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	4.30 g	9.00 g	4.07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	55.90 g 0.40 g 0.36 g			30.60 g 2.80 g 0.44 g			56.00 g 0.40 g 1.06 g			28.38 g 0.40 g 0.96 g			55.96 g 0.40 g 0.36 g			
	7			7,(12)			7			7			7			
	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 367.73 Kcal / 1,537.11 KJ			Energia: 288.38 Kcal / 1,205.43 KJ			Energia: 229.18 Kcal / 957.97 KJ			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.50 g	11.02 g	3.74 g	4.46 g	9.54 g	2.48 g	6.27 g	2.62 g	1.08 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
53.27 g 13.82 g 0.72 g			42.91 g 13.79 g 0.57 g			41.92 g 13.79 g 0.76 g			73.43 g 16.99 g 1.13 g			42.40 g 18.90 g 0.57 g				
7			7			7			7			7				
Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta			
	Energia: 419.55 Kcal / 1,753.72 KJ			Energia: 323.57 Kcal / 1,352.52 KJ			Energia: 623.23 Kcal / 2,605.10 KJ			Energia: 473.34 Kcal / 1,978.56 KJ			Energia: 376.03 Kcal / 1,571.81 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.59 g	9.57 g	1.35 g	14.96 g	18.22 g	4.79 g	19.51 g	10.87 g	3.17 g	20.19 g	13.29 g	1.64 g	15.55 g	11.18 g	2.05 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
69.44 g 2.86 g 3.29 g			24.52 g 0.23 g 2.80 g			110.00 g 33.97 g 1.17 g			67.23 g 6.30 g 2.29 g			52.31 g 2.88 g 1.84 g				
9,15,(12)			3			7			7			9,15,(12)				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
(05902) Gluténmentes 4-6	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Paprika, Gluténmentes pékáru			Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek				
		Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 Kj			Energia: 331.49 Kcal / 1,385.63 Kj			Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 Kj			Energia: 225.58 Kcal / 942.92 Kj			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		6.64 g	14.22 g	4.39 g	9.86 g	3.77 g	1.70 g	6.02 g	12.62 g	4.01 g	4.98 g	8.76 g	4.78 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g		
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
	28.20 g 0.40 g 1.29 g			61.17 g 12.38 g 0.59 g			28.25 g 4.80 g 0.86 g			28.50 g 0.40 g 0.59 g			28.30 g 3.52 g 0.86 g					
	7						7											
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Babos húsos egytálétel			Almalé, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye				
		Energia: 347.52 Kcal / 1,452.63 Kj			Energia: 567.80 Kcal / 2,373.40 Kj			Energia: 324.24 Kcal / 1,355.32 Kj			Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj			Energia: 331.25 Kcal / 1,384.63 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
16.10 g		10.43 g	1.47 g	28.58 g	14.21 g	2.27 g	16.49 g	14.37 g	3.65 g	7.50 g	1.17 g	0.22 g	17.14 g	10.32 g	2.30 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
46.91 g 0.00 g 1.06 g			79.28 g 2.88 g 2.14 g			31.82 g 0.00 g 1.27 g			64.77 g 3.84 g 1.79 g			41.29 g 0.00 g 1.62 g						
15,(12)						4												
(05903) Gluténmentes 7-14	Reggeli	Almalé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru				
		Energia: 376.88 Kcal / 1,575.36 Kj			Energia: 183.73 Kcal / 767.99 Kj			Energia: 413.56 Kcal / 1,728.68 Kj			Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 Kj			Energia: 415.60 Kcal / 1,737.21 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		4.53 g	13.00 g	6.00 g	6.21 g	2.60 g	1.08 g	12.14 g	13.50 g	7.64 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g	4.82 g	17.01 g	7.93 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
56.10 g 0.40 g 0.36 g			30.71 g 2.80 g 0.44 g			56.50 g 0.40 g 1.76 g			28.80 g 0.40 g 1.17 g			56.43 g 0.40 g 0.37 g						
7						7,(12)						7						





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05903) Gluténmentes 7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 367.73 Kcal / 1,537.11 Kj			Energia: 332.66 Kcal / 1,390.52 Kj			Energia: 243.51 Kcal / 1,017.87 Kj			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 Kj			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.50 g	11.02 g	3.74 g	4.87 g	13.80 g	3.62 g	7.89 g	3.32 g	1.46 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	53.27 g 13.82 g 0.72 g			43.91 g 13.79 g 0.68 g			42.29 g 13.79 g 0.76 g			73.43 g 16.99 g 1.13 g			42.40 g 18.90 g 0.57 g			
	7			7			7			7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rakott brokkoli rizszel, Tojásleves			Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.26 Kcal / 2,174.69 Kj			Energia: 401.34 Kcal / 1,677.60 Kj			Energia: 814.21 Kcal / 3,403.40 Kj			Energia: 550.93 Kcal / 2,302.89 Kj			Energia: 430.01 Kcal / 1,797.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.39 g	11.81 g	1.65 g	18.59 g	22.57 g	5.95 g	24.19 g	13.21 g	3.89 g	21.71 g	15.11 g	1.86 g	18.47 g	12.93 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.47 g 3.56 g 4.28 g			30.45 g 0.28 g 3.44 g			147.23 g 38.53 g 1.44 g			80.91 g 6.50 g 2.60 g			58.83 g 3.20 g 2.18 g				
9,15,(12)			3			7			9,15,(12)			9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Paprika, Gluténmentes pékáru			Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 315.86 Kcal / 1,320.29 Kj			Energia: 393.32 Kcal / 1,644.08 Kj			Energia: 288.36 Kcal / 1,205.34 Kj			Energia: 265.37 Kcal / 1,109.25 Kj			Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.13 g	17.33 g	5.54 g	11.94 g	4.69 g	2.20 g	7.00 g	14.91 g	4.82 g	5.65 g	12.64 g	7.07 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.53 g 0.40 g 1.71 g			72.40 g 16.38 g 0.67 g			28.27 g 4.80 g 1.06 g			29.00 g 0.40 g 0.70 g			28.67 g 5.08 g 1.06 g				
7			7			7			7			7				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05903) Gluténmentes 7-14	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Babos húsos egytálétel			Almalé, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 429.20 Kcal / 1,794.06 KJ			Energia: 638.39 Kcal / 2,668.47 KJ			Energia: 403.88 Kcal / 1,688.22 KJ			Energia: 352.43 Kcal / 1,473.16 KJ			Energia: 412.61 Kcal / 1,724.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.64 g	12.35 g	1.75 g	34.14 g	16.58 g	2.68 g	20.54 g	17.90 g	4.55 g	9.31 g	1.46 g	0.27 g	21.35 g	12.86 g	2.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.39 g	0.00 g	1.30 g	85.91 g	3.20 g	2.84 g	39.64 g	0.00 g	1.56 g	73.80 g	4.79 g	2.23 g	51.43 g	0.00 g	2.00 g		
		15,(12)			4											
(05904) Gluténmentes 15-18	Reggeli	Almalé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Póréhagymás vajkrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 560.86 Kcal / 2,344.39 KJ			Energia: 357.26 Kcal / 1,493.35 KJ			Energia: 559.56 Kcal / 2,338.96 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 561.60 Kcal / 2,347.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.42 g	18.00 g	8.13 g	12.69 g	4.83 g	1.94 g	15.78 g	14.50 g	7.84 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	8.46 g	18.01 g	8.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.80 g	0.80 g	0.72 g	59.47 g	3.80 g	0.80 g	84.00 g	0.80 g	2.11 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g	83.93 g	0.80 g	0.72 g		
		7	7,(12)			7			7			7				
(05904) Gluténmentes 15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 615.06 Kcal / 2,570.95 KJ			Energia: 535.80 Kcal / 2,239.64 KJ			Energia: 416.82 Kcal / 1,742.31 KJ			Energia: 391.21 Kcal / 1,635.26 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.79 g	19.74 g	6.23 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	12.51 g	5.24 g	2.16 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.96 g	17.42 g	1.23 g	75.61 g	17.38 g	1.14 g	73.53 g	17.38 g	1.22 g	79.02 g	21.58 g	1.35 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g		
		7	7			7			7			7				
	Ebéd															





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05904) Gluténmentes 15-18	Ebéd	Tárkonyos csirke raguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.52 Kcal / 3,041.03 KJ			Energia: 561.90 Kcal / 2,348.74 KJ			Energia: 1,074.30 Kcal / 4,490.57 KJ			Energia: 808.83 Kcal / 3,380.91 KJ			Energia: 590.67 Kcal / 2,469.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.07 g	16.38 g	2.28 g	26.08 g	31.55 g	8.35 g	32.51 g	17.67 g	5.35 g	37.70 g	22.98 g	2.84 g	29.04 g	18.40 g	3.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	121.63 g	5.02 g	6.30 g	42.69 g	0.40 g	4.76 g	193.48 g	64.84 g	1.96 g	110.95 g	12.20 g	5.54 g	75.76 g	4.00 g	3.36 g	
	9,15,(12)			3			7			7			9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, paprika, Gluténmentes pékáru			Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyó uborka			Snidlinges sajtkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 601.15 Kcal / 2,512.81 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 451.16 Kcal / 1,885.85 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.28 g	28.44 g	8.78 g	17.66 g	6.62 g	2.90 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	9.96 g	17.52 g	9.56 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	56.40 g	0.80 g	2.58 g	111.13 g	20.78 g	1.10 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	57.00 g	0.80 g	1.17 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g	
	7			7			7			7			7			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Babos húsos egytálétel			Almalé, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Brassói aprópecsenye		
Energia: 591.66 Kcal / 2,473.14 KJ			Energia: 875.51 Kcal / 3,659.63 KJ			Energia: 568.85 Kcal / 2,377.79 KJ			Energia: 448.62 Kcal / 1,875.23 KJ			Energia: 581.14 Kcal / 2,429.17 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
30.20 g		18.94 g	2.72 g	55.74 g	25.10 g	4.28 g	28.94 g	25.22 g	6.41 g	13.06 g	2.07 g	0.39 g	30.07 g	18.11 g	4.03 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
74.44 g	0.00 g	3.42 g	103.98 g	4.00 g	4.66 g	55.84 g	0.00 g	2.17 g	92.52 g	6.75 g	3.15 g	72.43 g	0.00 g	2.79 g		
15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)				
4			4			4			4			4				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06000) Glutén,tej,tojá s,OM,szója	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 513.91 Kcal / 2,148.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	8.30 g	11.66 g	8.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		85.60 g	0.80 g	1.35 g	58.12 g	3.82 g	0.78 g	85.60 g	0.80 g	1.35 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g	86.86 g	0.80 g	1.35 g
	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		101.26 g	32.82 g	0.90 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	82.42 g	24.98 g	1.35 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 1,066.00 Kcal / 4,455.88 KJ			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 KJ			Energia: 588.88 Kcal / 2,461.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
24.03 g		17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	22.72 g	18.12 g	3.39 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	28.05 g	18.93 g	3.90 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
123.63 g		5.02 g	6.73 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	199.10 g	79.32 g	1.72 g	115.07 g	12.60 g	5.96 g	75.16 g	4.00 g	3.61 g	
15,(12)												15,(12)				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06000) Glutén,tej,tojás,OM,szója	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 Kj			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 Kj			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 Kj			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 Kj			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.28 g	28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	56.40 g 0.80 g 2.58 g			75.25 g 0.80 g 0.70 g			55.82 g 5.20 g 1.71 g			58.80 g 0.80 g 1.34 g			56.59 g 7.04 g 1.72 g			
	15															
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos egytálétel, Gluténmentes pékáru			Almalé, Tonhalas szósz, Főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 590.89 Kcal / 2,469.92 Kj			Energia: 1,343.28 Kcal / 5,614.91 Kj			Energia: 860.85 Kcal / 3,598.35 Kj			Energia: 698.41 Kcal / 2,919.35 Kj			Energia: 581.14 Kcal / 2,429.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26.86 g		18.58 g	2.69 g	56.30 g	25.10 g	4.28 g	36.22 g	27.22 g	6.81 g	16.75 g	24.37 g	5.91 g	30.07 g	18.11 g	4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
78.28 g 0.00 g 3.30 g			215.98 g 4.00 g 4.71 g			110.84 g 0.80 g 2.87 g			100.57 g 9.00 g 1.65 g			72.43 g 0.00 g 2.79 g				
15,(12) 4																
(06002) Glutén,tej,tojás,OM,szója4-6	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 311.74 Kcal / 1,303.07 Kj			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 Kj			Energia: 311.74 Kcal / 1,303.07 Kj			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 Kj			Energia: 316.04 Kcal / 1,321.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.00 g	5.80 g	4.40 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	4.00 g	5.80 g	4.40 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	4.26 g	5.84 g	4.40 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.80 g 0.40 g 0.68 g			29.06 g 1.91 g 0.43 g			56.80 g 0.40 g 0.68 g			28.38 g 0.40 g 0.96 g			57.54 g 0.40 g 0.68 g				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06002) Glutén,tej,tojás, OM,szója4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 KJ			Energia: 288.38 Kcal / 1,205.43 KJ			Energia: 202.95 Kcal / 848.33 KJ			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.46 g	9.54 g	2.48 g	3.70 g	1.20 g	0.20 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	58.48 g 21.85 g 0.45 g			42.91 g 13.79 g 0.57 g			41.15 g 13.80 g 0.60 g			73.43 g 16.99 g 1.13 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 418.00 Kcal / 1,747.24 KJ			Energia: 360.80 Kcal / 1,508.14 KJ			Energia: 584.93 Kcal / 2,445.01 KJ			Energia: 473.34 Kcal / 1,978.56 KJ			Energia: 367.39 Kcal / 1,535.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.52 g	9.56 g	1.35 g	15.06 g	19.54 g	4.92 g	11.92 g	9.69 g	1.74 g	20.19 g	13.29 g	1.64 g	14.73 g	11.13 g	2.08 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	69.19 g 2.86 g 3.28 g			31.49 g 0.27 g 2.29 g			110.16 g 42.17 g 0.90 g			67.23 g 6.30 g 2.29 g			51.14 g 2.88 g 1.86 g			
15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 195.95 Kcal / 819.07 KJ			Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 KJ			Energia: 198.72 Kcal / 830.65 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.64 g	14.22 g	4.39 g	3.75 g	1.07 g	0.24 g	6.02 g	12.62 g	4.01 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.20 g 0.40 g 1.29 g			39.65 g 0.40 g 0.35 g			28.25 g 4.80 g 0.86 g			29.40 g 0.40 g 0.67 g			28.30 g 3.52 g 0.86 g				

15





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06002) Glutén,tej,tojás,OM,szója4-6	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos egytálétel, Gluténmentes pékáru			Almalé, Tonhalas szósz, Főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 347.13 Kcal / 1,451.00 KJ			Energia: 1,035.57 Kcal / 4,328.68 KJ			Energia: 470.24 Kcal / 1,965.60 KJ			Energia: 480.63 Kcal / 2,009.03 KJ			Energia: 331.25 Kcal / 1,384.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.43 g	10.25 g	1.46 g	29.14 g	14.21 g	2.27 g	20.14 g	15.38 g	3.85 g	9.15 g	13.85 g	3.08 g	17.14 g	10.32 g	2.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.83 g	0.00 g	1.00 g	191.28 g	2.88 g	2.19 g	59.33 g	0.40 g	1.62 g	77.84 g	5.38 g	0.88 g	41.29 g	0.00 g	1.62 g		
		15,(12)						4								
(06003) Glutén,tej,tojás,OM,szója 7-14	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 336.14 Kcal / 1,405.07 KJ			Energia: 158.22 Kcal / 661.36 KJ			Energia: 336.14 Kcal / 1,405.07 KJ			Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ			Energia: 341.67 Kcal / 1,428.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.11 g	8.20 g	6.50 g	3.66 g	1.29 g	0.20 g	4.11 g	8.20 g	6.50 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g	4.44 g	8.25 g	6.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.45 g	0.40 g	0.84 g	29.84 g	2.67 g	0.43 g	57.45 g	0.40 g	0.84 g	28.80 g	0.40 g	1.17 g	58.40 g	0.40 g	0.84 g		
	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 KJ			Energia: 332.66 Kcal / 1,390.52 KJ			Energia: 204.53 Kcal / 854.94 KJ			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.87 g	13.80 g	3.62 g	3.73 g	1.30 g	0.20 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.48 g	21.85 g	0.45 g	43.91 g	13.79 g	0.68 g	41.28 g	13.81 g	0.72 g	73.43 g	16.99 g	1.13 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06003) Glutén,tej,tojás,OM,szója 7-14	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 518.40 Kcal / 2,166.91 KJ			Energia: 441.77 Kcal / 1,846.60 KJ			Energia: 767.61 Kcal / 3,208.61 KJ			Energia: 550.93 Kcal / 2,302.89 KJ			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.30 g	11.79 g	1.65 g	18.54 g	24.12 g	6.10 g	14.76 g	11.74 g	2.11 g	21.71 g	15.11 g	1.86 g	17.47 g	12.87 g	2.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	86.17 g	3.56 g	4.27 g	37.84 g	0.32 g	2.83 g	147.66 g	48.74 g	1.10 g	80.91 g	6.50 g	2.60 g	57.42 g	3.20 g	2.20 g	
	15,(12)												15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 315.86 Kcal / 1,320.29 KJ			Energia: 212.60 Kcal / 888.67 KJ			Energia: 288.36 Kcal / 1,205.34 KJ			Energia: 225.08 Kcal / 940.83 KJ			Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.13 g	17.33 g	5.54 g	3.78 g	1.10 g	0.25 g	7.00 g	14.91 g	4.82 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	28.53 g	0.40 g	1.71 g	43.70 g	0.40 g	0.35 g	28.27 g	4.80 g	1.06 g	30.35 g	0.40 g	0.83 g	28.67 g	5.08 g	1.06 g	
	15															
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos egytálétel, Gluténmentes pékáru			Almalé, Tonhalas szósz, Főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
Energia: 428.74 Kcal / 1,792.13 KJ			Energia: 1,106.16 Kcal / 4,623.75 KJ			Energia: 549.88 Kcal / 2,298.50 KJ			Energia: 532.13 Kcal / 2,224.30 KJ			Energia: 412.61 Kcal / 1,724.71 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
17.64 g		12.13 g	1.73 g	34.70 g	16.58 g	2.68 g	24.19 g	18.91 g	4.75 g	10.75 g	16.14 g	3.66 g	21.35 g	12.86 g	2.86 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
61.69 g	0.00 g	1.22 g	197.91 g	3.20 g	2.89 g	67.15 g	0.40 g	1.91 g	83.86 g	6.20 g	1.03 g	51.43 g	0.00 g	2.00 g		
15,(12)									4							





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06004) Glutén,tej,tojás, OM,szója 15-18	Reggeli	Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 513.91 Kcal / 2,148.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	8.30 g	11.66 g	8.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	85.60 g 0.80 g 1.35 g			58.12 g 3.82 g 0.78 g			85.60 g 0.80 g 1.35 g			56.76 g 0.80 g 1.83 g			86.86 g 0.80 g 1.35 g			
	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 598.26 Kcal / 2,500.73 KJ			Energia: 535.80 Kcal / 2,239.64 KJ			Energia: 364.95 Kcal / 1,525.49 KJ			Energia: 391.21 Kcal / 1,635.26 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.40 g	18.37 g	4.50 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	93.41 g 27.38 g 0.90 g			75.61 g 17.38 g 1.14 g			72.10 g 17.40 g 1.19 g			79.02 g 21.58 g 1.35 g			51.45 g 28.85 g 0.30 g			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 725.05 Kcal / 3,030.71 KJ			Energia: 622.89 Kcal / 2,603.68 KJ			Energia: 1,010.87 Kcal / 4,225.44 KJ			Energia: 808.83 Kcal / 3,380.91 KJ			Energia: 576.84 Kcal / 2,411.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
20.96 g		16.35 g	2.28 g	26.28 g	33.68 g	8.56 g	19.29 g	15.60 g	2.83 g	37.70 g	22.98 g	2.84 g	27.71 g	18.33 g	3.82 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
121.23 g 5.02 g 6.28 g			54.15 g 0.46 g 3.94 g			194.55 g 79.22 g 1.48 g			110.95 g 12.20 g 5.54 g			73.88 g 4.00 g 3.38 g				
15,(12)												15,(12)				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06004) Glutén,tej,tojá s,OM,szója 15 -18	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.28 g	28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	56.40 g 0.80 g 2.58 g			75.25 g 0.80 g 0.70 g			55.82 g 5.20 g 1.71 g			58.80 g 0.80 g 1.34 g			56.59 g 7.04 g 1.72 g			
	15															
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Almalé, Csirkepaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos egytálétel, Gluténmentes pékáru			Almalé, Tonhalas szósz, Főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 590.89 Kcal / 2,469.92 KJ			Energia: 1,343.28 Kcal / 5,614.91 KJ			Energia: 860.85 Kcal / 3,598.35 KJ			Energia: 698.41 Kcal / 2,919.35 KJ			Energia: 581.14 Kcal / 2,429.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26.86 g		18.58 g	2.69 g	56.30 g	25.10 g	4.28 g	36.22 g	27.22 g	6.81 g	16.75 g	24.37 g	5.91 g	30.07 g	18.11 g	4.03 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
78.28 g 0.00 g 3.30 g			215.98 g 4.00 g 4.71 g			110.84 g 0.80 g 2.87 g			100.57 g 9.00 g 1.65 g			72.43 g 0.00 g 2.79 g				
15,(12) 4																
(06110) Diab. 80-80-80 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 535.35 Kcal / 2,237.76 KJ			Energia: 432.82 Kcal / 1,809.19 KJ			Energia: 534.05 Kcal / 2,232.33 KJ			Energia: 554.73 Kcal / 2,318.77 KJ			Energia: 536.09 Kcal / 2,240.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.00 g	17.98 g	7.85 g	20.00 g	4.63 g	1.57 g	23.36 g	14.48 g	7.56 g	21.84 g	17.10 g	4.29 g	16.04 g	17.99 g	7.85 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
76.76 g 0.00 g 0.32 g			77.29 g 0.00 g 0.33 g			76.96 g 0.00 g 1.71 g			77.72 g 0.00 g 1.36 g			76.89 g 0.00 g 0.32 g				
1,7 1,7,15 1,7 1 1,7																
Ebéd																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(06110) Diab. 80-80-80 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta										
		Energia: 558.53 Kcal / 2,334.66 KJ	Energia: 1,000.84 Kcal / 4,183.51 KJ	Energia: 577.51 Kcal / 2,413.99 KJ	Energia: 732.66 Kcal / 3,062.52 KJ	Energia: 663.02 Kcal / 2,771.42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.88 g	15.33 g	1.97 g	46.89 g	53.56 g	16.46 g	23.31 g	15.59 g	3.32 g	42.69 g	24.85 g	4.86 g	32.54 g	32.78 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	82.48 g	0.01 g	6.74 g	81.66 g	0.01 g	7.01 g	84.27 g	0.00 g	1.82 g	83.76 g	0.04 g	5.99 g	80.56 g	3.04 g	5.99 g	
	1,9,15,(3),(12)	1,3,7,9	15	1,7,9	1,3,9,15,(12)											
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirke ragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye										
		Energia: 581.97 Kcal / 2,432.63 KJ	Energia: 865.17 Kcal / 3,616.41 KJ	Energia: 950.06 Kcal / 3,971.25 KJ	Energia: 504.15 Kcal / 2,107.35 KJ	Energia: 991.31 Kcal / 4,143.68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26.09 g		18.60 g	2.71 g	68.00 g	38.55 g	6.73 g	49.49 g	45.18 g	12.20 g	30.21 g	6.54 g	2.48 g	28.67 g	59.86 g	14.55 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
76.78 g	0.00 g	3.35 g	81.77 g	3.00 g	6.63 g	85.25 g	0.00 g	3.41 g	80.05 g	3.58 g	4.68 g	81.76 g	0.00 g	3.10 g		
1	1,3,7,15,(12)	1	1,4,7,(3)													
(06130) Diab. 30-25-70-25-50 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB										
		Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ	Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ	Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 304.14 Kcal / 1,271.31 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.93 g	16.78 g	7.78 g	10.93 g	3.43 g	1.50 g	14.29 g	13.28 g	7.49 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	6.97 g	16.79 g	7.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.81 g	0.00 g	0.18 g	31.34 g	0.00 g	0.19 g	31.01 g	0.00 g	1.57 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.94 g	0.00 g	0.18 g		
1,7	1,7,15	1,7	1	1,7												





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06130) Diab. 30-25-70-25- 50 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj			Energia: 260.29 Kcal / 1,088.01 Kj			Energia: 176.74 Kcal / 738.77 Kj			Energia: 128.15 Kcal / 535.67 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
		11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.85 g	14.26 g	3.69 g	9.77 g	3.84 g	1.80 g	11.58 g	12.34 g	4.70 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
	24.81 g	0.04 g	1.12 g	26.27 g	0.04 g	0.42 g	25.00 g	0.04 g	0.59 g	26.60 g	2.14 g	0.96 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g	
	1,15	1,15			1,7,15			1,7,15			15					
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 475.79 Kcal / 1,988.80 Kj			Energia: 877.86 Kcal / 3,669.45 Kj			Energia: 526.28 Kcal / 2,199.85 Kj			Energia: 656.99 Kcal / 2,746.22 Kj			Energia: 583.73 Kcal / 2,439.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.69 g	13.22 g	1.74 g	40.97 g	47.14 g	14.38 g	21.95 g	15.02 g	3.18 g	41.33 g	22.94 g	4.64 g	29.60 g	29.38 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	68.89 g	0.01 g	6.33 g	71.42 g	0.01 g	6.34 g	74.20 g	0.00 g	1.72 g	70.59 g	0.04 g	5.60 g	67.16 g	2.44 g	5.58 g	
	1,9,15,(3),(12)	1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)					
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 Kj			Energia: 124.31 Kcal / 519.62 Kj			Energia: 346.60 Kcal / 1,448.79 Kj			Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 Kj			Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
10.54 g		27.04 g	8.42 g	4.56 g	0.61 g	0.05 g	8.90 g	23.80 g	7.36 g	7.22 g	16.12 g	9.20 g	10.48 g	21.02 g	6.18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.37 g	0.00 g	1.95 g	25.00 g	0.00 g	0.07 g	23.79 g	4.40 g	1.08 g	24.97 g	0.00 g	0.54 g	24.56 g	6.24 g	1.09 g		
1	1,15			1			1,7			1						





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06130) Diab. 30-25-70-25- 50 g CH	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 430.64 Kcal / 1,800.08 KJ			Energia: 666.95 Kcal / 2,787.85 KJ			Energia: 570.03 Kcal / 2,382.73 KJ			Energia: 310.25 Kcal / 1,296.85 KJ			Energia: 594.79 Kcal / 2,486.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.37 g	14.78 g	2.27 g	60.64 g	30.06 g	6.23 g	29.69 g	27.11 g	7.32 g	18.59 g	4.02 g	1.53 g	17.20 g	35.92 g	8.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.43 g	0.00 g	2.56 g	48.27 g	1.50 g	5.60 g	51.15 g	0.00 g	2.08 g	49.26 g	2.20 g	2.91 g	49.06 g	0.00 g	1.89 g		
1	1,3,7,15,(12)			1	1,4,7,(3)											
(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ			Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ			Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 304.14 Kcal / 1,271.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.93 g	16.78 g	7.78 g	10.93 g	3.43 g	1.50 g	14.29 g	13.28 g	7.49 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	6.97 g	16.79 g	7.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.81 g	0.00 g	0.18 g	31.34 g	0.00 g	0.19 g	31.01 g	0.00 g	1.57 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.94 g	0.00 g	0.18 g		
1,7	1,7,15			1,7	1			1,7			1,7					
Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			
	Energia: 475.79 Kcal / 1,988.80 KJ			Energia: 816.37 Kcal / 3,412.43 KJ			Energia: 475.05 Kcal / 1,985.71 KJ			Energia: 619.16 Kcal / 2,588.09 KJ			Energia: 583.73 Kcal / 2,439.99 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19.69 g	13.22 g	1.74 g	38.01 g	43.93 g	13.34 g	20.59 g	14.45 g	3.04 g	40.65 g	21.98 g	4.53 g	29.60 g	29.38 g	3.50 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68.89 g	0.01 g	6.33 g	66.30 g	0.01 g	6.01 g	64.13 g	0.00 g	1.62 g	64.00 g	0.04 g	5.40 g	67.16 g	2.44 g	5.58 g		
1,9,15,(3),(12)	1,3,7,9			15	1,7,9			1,3,9,15,(12)								





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye
		Energia: 430.64 Kcal / 1,800.08 KJ	Energia: 666.95 Kcal / 2,787.85 KJ	Energia: 570.03 Kcal / 2,382.73 KJ	Energia: 310.25 Kcal / 1,296.85 KJ	Energia: 594.79 Kcal / 2,486.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.37 g 14.78 g 2.27 g	60.64 g 30.06 g 6.23 g	29.69 g 27.11 g 7.32 g	18.59 g 4.02 g 1.53 g	17.20 g 35.92 g 8.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.43 g 0.00 g 2.56 g	48.27 g 1.50 g 5.60 g	51.15 g 0.00 g 2.08 g	49.26 g 2.20 g 2.91 g	49.06 g 0.00 g 1.89 g		
1	1,3,7,15,(12)	1	1,4,7,(3)			
(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ	Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ	Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 304.14 Kcal / 1,271.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.93 g 16.78 g 7.78 g	10.93 g 3.43 g 1.50 g	14.29 g 13.28 g 7.49 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	6.97 g 16.79 g 7.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	30.81 g 0.00 g 0.18 g	31.34 g 0.00 g 0.19 g	31.01 g 0.00 g 1.57 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	30.94 g 0.00 g 0.18 g	
	1,7	1,7,15	1,7	1	1,7	
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 149.19 Kcal / 623.61 KJ	Energia: 128.93 Kcal / 538.93 KJ	Energia: 77.93 Kcal / 325.75 KJ	Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ
		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		3.62 g 7.22 g 1.84 g	7.89 g 3.59 g 1.78 g	6.95 g 7.41 g 2.82 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	
16.84 g 0.04 g 1.09 g	16.69 g 0.04 g 0.22 g	15.53 g 0.04 g 0.56 g	15.99 g 1.30 g 0.58 g	15.98 g 9.49 g 0.15 g		
1,15	1,15	1,7,15	1,7,15	15		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 434.43 Kcal / 1,815.92 Kj			Energia: 754.89 Kcal / 3,155.44 Kj			Energia: 475.05 Kcal / 1,985.71 Kj			Energia: 581.33 Kcal / 2,429.96 Kj			Energia: 544.09 Kcal / 2,274.30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.60 g	12.17 g	1.63 g	35.06 g	40.72 g	12.30 g	20.59 g	14.45 g	3.04 g	39.97 g	21.03 g	4.42 g	28.12 g	27.68 g	3.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.10 g	0.01 g	6.13 g	61.19 g	0.01 g	5.67 g	64.13 g	0.00 g	1.62 g	57.41 g	0.04 g	5.20 g	60.46 g	2.14 g	5.37 g
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 Kj			Energia: 76.50 Kcal / 319.77 Kj			Energia: 306.36 Kcal / 1,280.58 Kj			Energia: 219.75 Kcal / 918.56 Kj			Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.96 g	26.83 g	8.40 g	2.68 g	0.36 g	0.03 g	7.32 g	23.59 g	7.34 g	5.05 g	15.83 g	9.18 g	8.90 g	20.81 g	6.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.40 g	0.00 g	1.92 g	15.53 g	0.00 g	0.04 g	15.82 g	4.40 g	1.05 g	14.00 g	0.00 g	0.50 g	16.59 g	6.24 g	1.06 g
	1			1,15			1			1,7			1			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 430.64 Kcal / 1,800.08 Kj			Energia: 666.95 Kcal / 2,787.85 Kj			Energia: 570.03 Kcal / 2,382.73 Kj			Energia: 310.25 Kcal / 1,296.85 Kj			Energia: 594.79 Kcal / 2,486.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.37 g	14.78 g	2.27 g	60.64 g	30.06 g	6.23 g	29.69 g	27.11 g	7.32 g	18.59 g	4.02 g	1.53 g	17.20 g	35.92 g	8.73 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.43 g		0.00 g	2.56 g	48.27 g	1.50 g	5.60 g	51.15 g	0.00 g	2.08 g	49.26 g	2.20 g	2.91 g	49.06 g	0.00 g	1.89 g	
1			1,3,7,15,(12)			1			1,4,7,(3)							





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06180) Diab.30-15-60- 15-40 CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ			Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ			Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 304.14 Kcal / 1,271.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.93 g	16.78 g	7.78 g	10.93 g	3.43 g	1.50 g	14.29 g	13.28 g	7.49 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	6.97 g	16.79 g	7.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.81 g 0.00 g 0.18 g			31.34 g 0.00 g 0.19 g			31.01 g 0.00 g 1.57 g			31.77 g 0.00 g 1.22 g			30.94 g 0.00 g 0.18 g			
	1,7			1,7,15			1,7			1			1,7			
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 149.19 Kcal / 623.61 KJ			Energia: 128.93 Kcal / 538.93 KJ			Energia: 77.93 Kcal / 325.75 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
		9.80 g	15.51 g	4.19 g	3.62 g	7.22 g	1.84 g	7.89 g	3.59 g	1.78 g	6.95 g	7.41 g	2.82 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			
16.84 g 0.04 g 1.09 g			16.69 g 0.04 g 0.22 g			15.53 g 0.04 g 0.56 g			15.99 g 1.30 g 0.58 g			15.98 g 9.49 g 0.15 g				
1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15				
Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			
	Energia: 434.43 Kcal / 1,815.92 KJ			Energia: 754.89 Kcal / 3,155.44 KJ			Energia: 475.05 Kcal / 1,985.71 KJ			Energia: 581.33 Kcal / 2,429.96 KJ			Energia: 544.09 Kcal / 2,274.30 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	18.60 g	12.17 g	1.63 g	35.06 g	40.72 g	12.30 g	20.59 g	14.45 g	3.04 g	39.97 g	21.03 g	4.42 g	28.12 g	27.68 g	3.40 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
62.10 g 0.01 g 6.13 g			61.19 g 0.01 g 5.67 g			64.13 g 0.00 g 1.62 g			57.41 g 0.04 g 5.20 g			60.46 g 2.14 g 5.37 g				
1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06180) Diab.30-15-60- 15-40 CH	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ			Energia: 76.50 Kcal / 319.77 KJ			Energia: 306.36 Kcal / 1,280.58 KJ			Energia: 219.75 Kcal / 918.56 KJ			Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.96 g	26.83 g	8.40 g	2.68 g	0.36 g	0.03 g	7.32 g	23.59 g	7.34 g	5.05 g	15.83 g	9.18 g	8.90 g	20.81 g	6.16 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.40 g 0.00 g 1.92 g			15.53 g 0.00 g 0.04 g			15.82 g 4.40 g 1.05 g			14.00 g 0.00 g 0.50 g			16.59 g 6.24 g 1.06 g			
	1			1,15			1			1,7			1			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 392.81 Kcal / 1,641.95 KJ			Energia: 627.31 Kcal / 2,622.16 KJ			Energia: 443.36 Kcal / 1,853.24 KJ			Energia: 271.47 Kcal / 1,134.74 KJ			Energia: 495.66 Kcal / 2,071.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
22.69 g		13.83 g	2.16 g	59.17 g	28.36 g	6.13 g	23.09 g	21.08 g	5.69 g	16.27 g	3.52 g	1.34 g	14.34 g	29.93 g	7.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
43.84 g 0.00 g 2.36 g			41.57 g 1.20 g 5.39 g			39.78 g 0.00 g 1.63 g			43.11 g 1.93 g 2.56 g			40.88 g 0.00 g 1.59 g				
1			1,3,7,15,(12)			1			1,4,7,(3)							
(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 333.70 Kcal / 1,394.87 KJ			Energia: 231.17 Kcal / 966.29 KJ			Energia: 332.40 Kcal / 1,389.43 KJ			Energia: 337.93 Kcal / 1,412.55 KJ			Energia: 319.29 Kcal / 1,334.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.12 g	16.94 g	7.79 g	12.12 g	3.59 g	1.51 g	15.48 g	13.44 g	7.50 g	13.36 g	15.98 g	4.23 g	7.56 g	16.87 g	7.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
36.81 g 0.00 g 0.20 g			37.34 g 0.00 g 0.21 g			37.01 g 0.00 g 1.59 g			34.77 g 0.00 g 1.23 g			33.94 g 0.00 g 0.19 g				
1,7			1,7,15			1,7			1			1,7				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta
		Energia: 393.06 Kcal / 1,642.99 KJ	Energia: 693.40 Kcal / 2,898.41 KJ	Energia: 423.82 Kcal / 1,771.57 KJ	Energia: 581.33 Kcal / 2,429.96 KJ	Energia: 504.44 Kcal / 2,108.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.50 g 11.11 g 1.51 g	32.10 g 37.51 g 11.26 g	19.23 g 13.89 g 2.90 g	39.97 g 21.03 g 4.42 g	26.65 g 25.98 g 3.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	55.30 g 0.01 g 5.92 g	56.07 g 0.01 g 5.34 g	54.07 g 0.00 g 1.52 g	57.41 g 0.04 g 5.20 g	53.76 g 1.84 g 5.16 g	
	1,9,15,(3),(12)	1,3,7,9	15	1,7,9	1,3,9,15,(12)	
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye
		Energia: 506.30 Kcal / 2,116.33 KJ	Energia: 746.24 Kcal / 3,119.28 KJ	Energia: 696.71 Kcal / 2,912.25 KJ	Energia: 387.81 Kcal / 1,621.05 KJ	Energia: 693.92 Kcal / 2,900.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
24.73 g 16.69 g 2.49 g		63.58 g 33.45 g 6.43 g	36.29 g 33.13 g 8.94 g	23.24 g 5.03 g 1.91 g	20.07 g 41.90 g 10.19 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
63.60 g 0.00 g 2.95 g	61.67 g 2.10 g 6.01 g	62.51 g 0.00 g 2.52 g	61.58 g 2.75 g 3.62 g	57.23 g 0.00 g 2.19 g		
1	1,3,7,15,(12)	1	1,4,7,(3)			
(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 407.54 Kcal / 1,703.52 KJ	Energia: 305.01 Kcal / 1,274.94 KJ	Energia: 406.24 Kcal / 1,698.08 KJ	Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ	Energia: 408.28 Kcal / 1,706.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.00 g 17.32 g 7.81 g	15.00 g 3.97 g 1.53 g	18.36 g 13.82 g 7.52 g	16.84 g 16.44 g 4.25 g	11.04 g 17.33 g 7.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51.44 g 0.00 g 0.24 g	51.97 g 0.00 g 0.25 g	51.64 g 0.00 g 1.63 g	52.40 g 0.00 g 1.28 g	51.57 g 0.00 g 0.24 g		
1,7	1,7,15	1,7	1	1,7		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta										
		Energia: 351.69 Kcal / 1,470.06 KJ	Energia: 631.91 Kcal / 2,641.38 KJ	Energia: 423.82 Kcal / 1,771.57 KJ	Energia: 469.97 Kcal / 1,964.47 KJ	Energia: 504.44 Kcal / 2,108.56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.41 g	10.06 g	1.40 g	29.14 g	34.30 g	10.22 g	19.23 g	13.89 g	2.90 g	26.83 g	16.70 g	3.05 g	26.65 g	25.98 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.51 g	0.01 g	5.72 g	50.95 g	0.01 g	5.01 g	54.07 g	0.00 g	1.52 g	52.58 g	0.04 g	4.36 g	53.76 g	1.84 g	5.16 g	
	1,9,15,(3),(12)	1,3,7,9	15	1,7,9	1,3,9,15,(12)											
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye										
		Energia: 430.64 Kcal / 1,800.08 KJ	Energia: 666.95 Kcal / 2,787.85 KJ	Energia: 570.03 Kcal / 2,382.73 KJ	Energia: 310.25 Kcal / 1,296.85 KJ	Energia: 594.79 Kcal / 2,486.22 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23.37 g		14.78 g	2.27 g	60.64 g	30.06 g	6.23 g	29.69 g	27.11 g	7.32 g	18.59 g	4.02 g	1.53 g	17.20 g	35.92 g	8.73 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.43 g	0.00 g	2.56 g	48.27 g	1.50 g	5.60 g	51.15 g	0.00 g	2.08 g	49.26 g	2.20 g	2.91 g	49.06 g	0.00 g	1.89 g		
1	1,3,7,15,(12)	1	1,4,7,(3)													
(06250) Diab. 30-20-50-20-40-20 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB										
		Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ	Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ	Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 304.14 Kcal / 1,271.31 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.93 g	16.78 g	7.78 g	10.93 g	3.43 g	1.50 g	14.29 g	13.28 g	7.49 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	6.97 g	16.79 g	7.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.81 g	0.00 g	0.18 g	31.34 g	0.00 g	0.19 g	31.01 g	0.00 g	1.57 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.94 g	0.00 g	0.18 g		
1,7	1,7,15	1,7	1	1,7												





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06250) Diab. 30-20-50-20- 40-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 210.65 Kcal / 880.52 KJ			Energia: 162.53 Kcal / 679.38 KJ			Energia: 84.44 Kcal / 352.96 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
		10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.96 g	10.76 g	2.77 g	9.21 g	3.76 g	1.79 g	7.08 g	7.43 g	2.82 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
	22.00 g	0.04 g	1.11 g	22.66 g	0.04 g	0.32 g	22.19 g	0.04 g	0.58 g	17.43 g	2.14 g	0.71 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g	
	1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 351.69 Kcal / 1,470.06 KJ			Energia: 631.91 Kcal / 2,641.38 KJ			Energia: 423.82 Kcal / 1,771.57 KJ			Energia: 469.97 Kcal / 1,964.47 KJ			Energia: 504.44 Kcal / 2,108.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.41 g	10.06 g	1.40 g	29.14 g	34.30 g	10.22 g	19.23 g	13.89 g	2.90 g	26.83 g	16.70 g	3.05 g	26.65 g	25.98 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.51 g	0.01 g	5.72 g	50.95 g	0.01 g	5.01 g	54.07 g	0.00 g	1.52 g	52.58 g	0.04 g	4.36 g	53.76 g	1.84 g	5.16 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ			Energia: 110.10 Kcal / 460.22 KJ			Energia: 332.39 Kcal / 1,389.39 KJ			Energia: 260.93 Kcal / 1,090.69 KJ			Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
9.98 g		26.96 g	8.41 g	4.00 g	0.53 g	0.04 g	8.34 g	23.72 g	7.35 g	6.66 g	16.04 g	9.19 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.56 g	0.00 g	1.94 g	22.19 g	0.00 g	0.06 g	20.98 g	4.40 g	1.07 g	22.16 g	0.00 g	0.53 g	21.75 g	6.24 g	1.08 g		
1			1,15			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06250) Diab. 30-20-50-20- 40-20 g CH	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye
		Energia: 392.81 Kcal / 1,641.95 KJ	Energia: 627.31 Kcal / 2,622.16 KJ	Energia: 443.36 Kcal / 1,853.24 KJ	Energia: 271.47 Kcal / 1,134.74 KJ	Energia: 495.66 Kcal / 2,071.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.69 g 13.83 g 2.16 g	59.17 g 28.36 g 6.13 g	23.09 g 21.08 g 5.69 g	16.27 g 3.52 g 1.34 g	14.34 g 29.93 g 7.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43.84 g 0.00 g 2.36 g	41.57 g 1.20 g 5.39 g	39.78 g 0.00 g 1.63 g	43.11 g 1.93 g 2.56 g	40.88 g 0.00 g 1.59 g		
1	1,3,7,15,(12)	1	1,4,7,(3)			
(06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ	Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ	Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 304.14 Kcal / 1,271.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.93 g 16.78 g 7.78 g	10.93 g 3.43 g 1.50 g	14.29 g 13.28 g 7.49 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	6.97 g 16.79 g 7.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30.81 g 0.00 g 0.18 g	31.34 g 0.00 g 0.19 g	31.01 g 0.00 g 1.57 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	30.94 g 0.00 g 0.18 g		
1,7	1,7,15	1,7	1	1,7		
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	
	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 149.19 Kcal / 623.61 KJ	Energia: 128.93 Kcal / 538.93 KJ	Energia: 77.93 Kcal / 325.75 KJ	Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ	
	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	3.62 g 7.22 g 1.84 g	7.89 g 3.59 g 1.78 g	6.95 g 7.41 g 2.82 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	
16.84 g 0.04 g 1.09 g	16.69 g 0.04 g 0.22 g	15.53 g 0.04 g 0.56 g	15.99 g 1.30 g 0.58 g	15.98 g 9.49 g 0.15 g		
1,15	1,15	1,7,15	1,7,15	15		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 351.69 Kcal / 1,470.06 KJ			Energia: 631.91 Kcal / 2,641.38 KJ			Energia: 423.82 Kcal / 1,771.57 KJ			Energia: 469.97 Kcal / 1,964.47 KJ			Energia: 504.44 Kcal / 2,108.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.41 g	10.06 g	1.40 g	29.14 g	34.30 g	10.22 g	19.23 g	13.89 g	2.90 g	26.83 g	16.70 g	3.05 g	26.65 g	25.98 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.51 g	0.01 g	5.72 g	50.95 g	0.01 g	5.01 g	54.07 g	0.00 g	1.52 g	52.58 g	0.04 g	4.36 g	53.76 g	1.84 g	5.16 g
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ			Energia: 76.50 Kcal / 319.77 KJ			Energia: 306.36 Kcal / 1,280.58 KJ			Energia: 219.75 Kcal / 918.56 KJ			Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.96 g	26.83 g	8.40 g	2.68 g	0.36 g	0.03 g	7.32 g	23.59 g	7.34 g	5.05 g	15.83 g	9.18 g	8.90 g	20.81 g	6.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.40 g	0.00 g	1.92 g	15.53 g	0.00 g	0.04 g	15.82 g	4.40 g	1.05 g	14.00 g	0.00 g	0.50 g	16.59 g	6.24 g	1.06 g
	1			1,15			1			1,7			1			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 354.97 Kcal / 1,483.77 KJ			Energia: 587.66 Kcal / 2,456.42 KJ			Energia: 380.02 Kcal / 1,588.48 KJ			Energia: 232.69 Kcal / 972.64 KJ			Energia: 396.52 Kcal / 1,657.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.01 g	12.88 g	2.05 g	57.70 g	26.66 g	6.03 g	19.79 g	18.07 g	4.88 g	13.94 g	3.02 g	1.15 g	11.47 g	23.94 g	5.82 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37.25 g		0.00 g	2.16 g	34.87 g	0.90 g	5.18 g	34.10 g	0.00 g	1.41 g	36.95 g	1.65 g	2.20 g	32.70 g	0.00 g	1.29 g	
1			1,3,7,15,(12)			1			1,4,7,(3)							





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06340) Diab. 30-20-40/45- 20-30 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 Kj			Energia: 200.87 Kcal / 839.64 Kj			Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 Kj			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 304.14 Kcal / 1,271.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.93 g	16.78 g	7.78 g	10.93 g	3.43 g	1.50 g	14.29 g	13.28 g	7.49 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	6.97 g	16.79 g	7.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.81 g 0.00 g 0.18 g			31.34 g 0.00 g 0.19 g			31.01 g 0.00 g 1.57 g			31.77 g 0.00 g 1.22 g			30.94 g 0.00 g 0.18 g			
	1,7			1,7,15			1,7			1			1,7			
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj			Energia: 210.65 Kcal / 880.52 Kj			Energia: 162.53 Kcal / 679.38 Kj			Energia: 84.44 Kcal / 352.96 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
		10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.96 g	10.76 g	2.77 g	9.21 g	3.76 g	1.79 g	7.08 g	7.43 g	2.82 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			
22.00 g 0.04 g 1.11 g			22.66 g 0.04 g 0.32 g			22.19 g 0.04 g 0.58 g			17.43 g 2.14 g 0.71 g			19.16 g 11.38 g 0.18 g				
1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15				
Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			
	Energia: 310.32 Kcal / 1,297.14 Kj			Energia: 508.94 Kcal / 2,127.37 Kj			Energia: 328.99 Kcal / 1,375.18 Kj			Energia: 394.30 Kcal / 1,648.17 Kj			Energia: 425.16 Kcal / 1,777.17 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	15.32 g	9.00 g	1.28 g	23.23 g	27.88 g	8.14 g	14.95 g	11.00 g	2.27 g	25.47 g	14.79 g	2.83 g	23.71 g	22.59 g	3.10 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41.71 g 0.01 g 5.51 g			40.72 g 0.01 g 4.34 g			41.33 g 0.00 g 1.18 g			39.40 g 0.04 g 3.96 g			40.36 g 1.24 g 4.75 g				
1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06340) Diab. 30-20-40/45-20 -30 g CH	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ			Energia: 110.10 Kcal / 460.22 KJ			Energia: 332.39 Kcal / 1,389.39 KJ			Energia: 260.93 Kcal / 1,090.69 KJ			Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.98 g	26.96 g	8.41 g	4.00 g	0.53 g	0.04 g	8.34 g	23.72 g	7.35 g	6.66 g	16.04 g	9.19 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	21.56 g	0.00 g	1.94 g	22.19 g	0.00 g	0.06 g	20.98 g	4.40 g	1.07 g	22.16 g	0.00 g	0.53 g	21.75 g	6.24 g	1.08 g	
	1			1,15			1			1,7			1			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 317.14 Kcal / 1,325.65 KJ			Energia: 496.67 Kcal / 2,076.08 KJ			Energia: 316.69 Kcal / 1,323.76 KJ			Energia: 193.91 Kcal / 810.54 KJ			Energia: 396.52 Kcal / 1,657.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
21.33 g		11.92 g	1.94 g	47.16 g	22.37 g	4.88 g	16.50 g	15.06 g	4.07 g	11.62 g	2.52 g	0.96 g	11.47 g	23.94 g	5.82 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30.66 g	0.00 g	1.96 g	32.44 g	0.90 g	4.76 g	28.42 g	0.00 g	1.19 g	30.79 g	1.38 g	1.85 g	32.70 g	0.00 g	1.29 g		
1			1,3,7,15,(12)			1			1,4,7,(3)							
(06350) Diab. 30-20-40-20- 40-10	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ			Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ			Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 304.14 Kcal / 1,271.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.93 g	16.78 g	7.78 g	10.93 g	3.43 g	1.50 g	14.29 g	13.28 g	7.49 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	6.97 g	16.79 g	7.78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30.81 g	0.00 g	0.18 g	31.34 g	0.00 g	0.19 g	31.01 g	0.00 g	1.57 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.94 g	0.00 g	0.18 g		
1,7			1,7,15			1,7			1			1,7				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06350) Diab. 30-20-40-20- 40-10	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 210.65 Kcal / 880.52 KJ			Energia: 162.53 Kcal / 679.38 KJ			Energia: 84.44 Kcal / 352.96 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
		10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.96 g	10.76 g	2.77 g	9.21 g	3.76 g	1.79 g	7.08 g	7.43 g	2.82 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			
	22.00 g 0.04 g 1.11 g			22.66 g 0.04 g 0.32 g			22.19 g 0.04 g 0.58 g			17.43 g 2.14 g 0.71 g			19.16 g 11.38 g 0.18 g			
	1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 310.32 Kcal / 1,297.14 KJ			Energia: 508.94 Kcal / 2,127.37 KJ			Energia: 328.99 Kcal / 1,375.18 KJ			Energia: 394.30 Kcal / 1,648.17 KJ			Energia: 425.16 Kcal / 1,777.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.32 g	9.00 g	1.28 g	23.23 g	27.88 g	8.14 g	14.95 g	11.00 g	2.27 g	25.47 g	14.79 g	2.83 g	23.71 g	22.59 g	3.10 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
41.71 g 0.01 g 5.51 g			40.72 g 0.01 g 4.34 g			41.33 g 0.00 g 1.18 g			39.40 g 0.04 g 3.96 g			40.36 g 1.24 g 4.75 g				
1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			
	Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ			Energia: 110.10 Kcal / 460.22 KJ			Energia: 332.39 Kcal / 1,389.39 KJ			Energia: 260.93 Kcal / 1,090.69 KJ			Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.98 g	26.96 g	8.41 g	4.00 g	0.53 g	0.04 g	8.34 g	23.72 g	7.35 g	6.66 g	16.04 g	9.19 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.56 g 0.00 g 1.94 g			22.19 g 0.00 g 0.06 g			20.98 g 4.40 g 1.07 g			22.16 g 0.00 g 0.53 g			21.75 g 6.24 g 1.08 g				
1			1,15			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06350) Diab. 30-20-40-20- 40-10	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 354.97 Kcal / 1,483.77 KJ			Energia: 536.32 Kcal / 2,241.82 KJ			Energia: 443.36 Kcal / 1,853.24 KJ			Energia: 271.47 Kcal / 1,134.74 KJ			Energia: 495.66 Kcal / 2,071.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.01 g	12.88 g	2.05 g	48.63 g	24.07 g	4.98 g	23.09 g	21.08 g	5.69 g	16.27 g	3.52 g	1.34 g	14.34 g	29.93 g	7.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.25 g	0.00 g	2.16 g	39.14 g	1.20 g	4.97 g	39.78 g	0.00 g	1.63 g	43.11 g	1.93 g	2.56 g	40.88 g	0.00 g	1.59 g		
1	1,3,7,15,(12)			1	1,4,7,(3)											
(06391) Diab.Bölcsi30 -15-35-10 g CH	Reggeli	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea édesítőszerrel, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea édesítőszerrel, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea édesítőszerrel, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 223.87 Kcal / 935.78 KJ			Energia: 229.32 Kcal / 958.56 KJ			Energia: 172.51 Kcal / 721.09 KJ			Energia: 228.51 Kcal / 955.17 KJ			Energia: 226.23 Kcal / 945.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.13 g	8.15 g	2.08 g	6.04 g	9.54 g	2.43 g	7.97 g	2.41 g	0.96 g	5.88 g	9.51 g	2.42 g	5.61 g	7.74 g	2.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.85 g	0.03 g	0.50 g	29.19 g	0.03 g	0.21 g	29.13 g	0.03 g	0.49 g	29.17 g	0.03 g	0.31 g	32.84 g	3.73 g	0.18 g		
1,15	1,15			1,7,15	1,15			1,15			1,15,(12)					
Tízórai	Körte			Alma			Narancs			Alma			Mandarin			
	Energia: 71.54 Kcal / 299.04 KJ			Energia: 78.27 Kcal / 327.17 KJ			Energia: 74.54 Kcal / 311.58 KJ			Energia: 78.27 Kcal / 327.17 KJ			Energia: 70.33 Kcal / 293.98 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	0.54 g	0.41 g	0.00 g	0.90 g	0.90 g	0.00 g	1.08 g	0.36 g	0.00 g	0.90 g	0.90 g	0.00 g	1.05 g	0.45 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.20 g	0.00 g	0.01 g	15.75 g	0.00 g	0.03 g	15.30 g	0.00 g	0.02 g	15.75 g	0.00 g	0.03 g	14.70 g	0.00 g	0.00 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06391) Diab.Bölcsi30 -15-35-10 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Zöldségfásírt sajtos, Brokkolífőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtós csirkemell, Bulgur köret			Kertészleves, Főtt tojás, Sóska mártás, Főtt burgonya		
		Energia: 228.53 Kcal / 955.26 KJ			Energia: 281.36 Kcal / 1,176.08 KJ			Energia: 198.42 Kcal / 829.40 KJ			Energia: 397.32 Kcal / 1,660.80 KJ			Energia: 288.07 Kcal / 1,204.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.81 g	6.10 g	1.21 g	9.50 g	7.52 g	1.44 g	5.68 g	3.82 g	0.68 g	22.83 g	19.37 g	3.75 g	12.85 g	9.26 g	2.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32.41 g	0.01 g	2.86 g	37.37 g	3.76 g	1.99 g	34.41 g	0.00 g	0.46 g	34.18 g	0.04 g	5.13 g	36.91 g	6.00 g	1.92 g	
	1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,3,15			1,7,9			1,3,7,9			
	Uzsonna	Herba tea édesítőszerrel, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 137.85 Kcal / 576.21 KJ			Energia: 52.75 Kcal / 220.50 KJ			Energia: 123.19 Kcal / 514.93 KJ			Energia: 133.39 Kcal / 557.57 KJ			Energia: 150.74 Kcal / 630.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
4.85 g		7.75 g	2.06 g	1.07 g	0.17 g	0.03 g	4.70 g	5.69 g	2.04 g	3.38 g	8.03 g	4.60 g	4.33 g	9.68 g	2.80 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
11.64 g	0.03 g	0.45 g	11.29 g	0.03 g	0.01 g	12.79 g	0.03 g	0.26 g	11.37 g	0.03 g	0.27 g	11.11 g	3.15 g	0.44 g		
1,15			1,15			1,15			1,7,15			1,15				
(06400) Zsír-,Esz E:625- 630kcal,T- U330kcal	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ			Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ			Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 304.14 Kcal / 1,271.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.93 g	16.78 g	7.78 g	10.93 g	3.43 g	1.50 g	14.29 g	13.28 g	7.49 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	6.97 g	16.79 g	7.78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30.81 g	0.00 g	0.18 g	31.34 g	0.00 g	0.19 g	31.01 g	0.00 g	1.57 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.94 g	0.00 g	0.18 g		
1,7			1,7,15			1,7			1			1,7				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06400) Zsír-,Esz E:625- 630kcal,T- U330kcal	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 260.29 Kcal / 1,088.01 KJ			Energia: 176.74 Kcal / 738.77 KJ			Energia: 128.15 Kcal / 535.67 KJ			Energia: 219.23 Kcal / 916.38 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	5.85 g	14.26 g	3.69 g	9.77 g	3.84 g	1.80 g	11.58 g	12.34 g	4.70 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
	24.81 g	0.04 g	1.12 g	26.27 g	0.04 g	0.42 g	25.00 g	0.04 g	0.59 g	26.60 g	2.14 g	0.96 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g	
	1,15	1,15			1,7,15			1,7,15			15					
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 475.79 Kcal / 1,988.80 KJ			Energia: 877.86 Kcal / 3,669.45 KJ			Energia: 526.28 Kcal / 2,199.85 KJ			Energia: 656.99 Kcal / 2,746.22 KJ			Energia: 583.73 Kcal / 2,439.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.69 g	13.22 g	1.74 g	40.97 g	47.14 g	14.38 g	21.95 g	15.02 g	3.18 g	41.33 g	22.94 g	4.64 g	29.60 g	29.38 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	68.89 g	0.01 g	6.33 g	71.42 g	0.01 g	6.34 g	74.20 g	0.00 g	1.72 g	70.59 g	0.04 g	5.60 g	67.16 g	2.44 g	5.58 g	
	1,9,15,(3),(12)	1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)					
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 KJ			Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ			Energia: 346.60 Kcal / 1,448.79 KJ			Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ			Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
10.54 g		27.04 g	8.42 g	4.56 g	0.61 g	0.05 g	8.90 g	23.80 g	7.36 g	7.22 g	16.12 g	9.20 g	10.48 g	21.02 g	6.18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.37 g	0.00 g	1.95 g	25.00 g	0.00 g	0.07 g	23.79 g	4.40 g	1.08 g	24.97 g	0.00 g	0.54 g	24.56 g	6.24 g	1.09 g		
1	1,15			1			1,7			1						





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06400) Zsír-,Esz E:625- 630kcal,T- U330kcal	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye		
		Energia: 430.64 Kcal / 1,800.08 KJ			Energia: 666.95 Kcal / 2,787.85 KJ			Energia: 570.03 Kcal / 2,382.73 KJ			Energia: 310.25 Kcal / 1,296.85 KJ			Energia: 594.79 Kcal / 2,486.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.37 g	14.78 g	2.27 g	60.64 g	30.06 g	6.23 g	29.69 g	27.11 g	7.32 g	18.59 g	4.02 g	1.53 g	17.20 g	35.92 g	8.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.43 g	0.00 g	2.56 g	48.27 g	1.50 g	5.60 g	51.15 g	0.00 g	2.08 g	49.26 g	2.20 g	2.91 g	49.06 g	0.00 g	1.89 g		
1	1,3,7,15,(12)			1	1,4,7,(3)											
(06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 249.08 Kcal / 1,041.15 KJ			Energia: 157.73 Kcal / 659.31 KJ			Energia: 249.08 Kcal / 1,041.15 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 256.45 Kcal / 1,071.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.37 g	10.38 g	8.45 g	5.96 g	1.17 g	0.05 g	6.37 g	10.38 g	8.45 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	6.81 g	10.44 g	8.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.61 g	0.00 g	0.81 g	30.63 g	0.53 g	0.17 g	32.61 g	0.00 g	0.81 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	33.87 g	0.00 g	0.81 g		
1	1,15			1	1			1	1			1	1			
Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 260.29 Kcal / 1,088.01 KJ			Energia: 124.87 Kcal / 521.96 KJ			Energia: 128.15 Kcal / 535.67 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
		11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.85 g	14.26 g	3.69 g	4.66 g	1.00 g	0.04 g	11.58 g	12.34 g	4.70 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
24.81 g	0.04 g	1.12 g	26.27 g	0.04 g	0.42 g	23.57 g	0.06 g	0.56 g	26.60 g	2.14 g	0.74 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g		
1,15	1,15			1,15	1,15			1,15	15			15				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 508.14 Kcal / 2,124.03 KJ			Energia: 674.57 Kcal / 2,819.70 KJ			Energia: 526.28 Kcal / 2,199.85 KJ			Energia: 623.79 Kcal / 2,607.44 KJ			Energia: 583.73 Kcal / 2,439.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.83 g	14.30 g	2.01 g	49.40 g	24.38 g	6.73 g	21.95 g	15.02 g	3.18 g	36.18 g	21.02 g	2.49 g	29.60 g	29.38 g	3.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	69.48 g	0.02 g	6.29 g	67.70 g	0.01 g	7.45 g	74.20 g	0.00 g	1.72 g	72.34 g	0.00 g	5.24 g	67.16 g	2.44 g	5.58 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,9			15			1,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
		Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 KJ			Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ			Energia: 346.60 Kcal / 1,448.79 KJ			Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ			Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.54 g	27.04 g	8.42 g	4.56 g	0.61 g	0.05 g	8.90 g	23.80 g	7.36 g	5.53 g	9.62 g	7.81 g	10.48 g	21.02 g	6.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.37 g	0.00 g	1.95 g	25.00 g	0.00 g	0.07 g	23.79 g	4.40 g	1.08 g	26.62 g	0.00 g	0.66 g	24.56 g	6.24 g	1.09 g		
1			1,15			1			1			1				
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mexikói húsos babragu			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Brassói aprópecsenye			
	Energia: 430.64 Kcal / 1,800.08 KJ			Energia: 625.21 Kcal / 2,613.38 KJ			Energia: 570.03 Kcal / 2,382.73 KJ			Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ			Energia: 594.79 Kcal / 2,486.22 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	23.37 g	14.78 g	2.27 g	59.76 g	26.01 g	4.19 g	29.69 g	27.11 g	7.32 g	15.87 g	1.44 g	0.27 g	17.20 g	35.92 g	8.73 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
50.43 g	0.00 g	2.56 g	47.88 g	1.50 g	5.58 g	51.15 g	0.00 g	2.08 g	49.41 g	2.20 g	2.62 g	49.06 g	0.00 g	1.89 g		
1			1,3,15,(12)			1			1,4,10,(3),(12)							





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06640) Diab.GM 5-10- 40 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Magyaros vajkrém, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Kockasajt , Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Zöldfűszeres vajkrém, Abonett		
		Energia: 179.33 Kcal / 749.60 KJ			Energia: 52.10 Kcal / 217.78 KJ			Energia: 172.54 Kcal / 721.22 KJ			Energia: 193.22 Kcal / 807.66 KJ			Energia: 179.33 Kcal / 749.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.70 g	16.30 g	7.79 g	3.20 g	1.62 g	0.78 g	8.92 g	12.74 g	7.48 g	7.40 g	15.36 g	4.21 g	1.70 g	16.30 g	7.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		5.86 g	0.09 g	0.15 g	5.72 g	0.09 g	0.15 g	5.04 g	0.07 g	1.52 g	5.80 g	0.07 g	1.17 g	5.86 g	0.09 g	0.15 g
		7			7,15			7			7			7		
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Abonett			Herba tea édesítőszerrel, Sült zöldségkrém TM+, Abonett			Herba tea édesítőszerrel, Növényi túrós körözött, Abonett			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 223.85 Kcal / 935.69 KJ			Energia: 216.51 Kcal / 905.01 KJ			Energia: 64.41 Kcal / 269.23 KJ			Energia: 64.25 Kcal / 268.57 KJ			Energia: 83.83 Kcal / 350.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.11 g	15.66 g	4.26 g	1.77 g	18.03 g	4.83 g	1.54 g	1.01 g	0.11 g	4.52 g	5.21 g	1.92 g	0.45 g	3.57 g	0.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		11.05 g	0.21 g	1.16 g	10.25 g	0.19 g	0.55 g	10.84 g	0.25 g	0.62 g	11.85 g	0.62 g	0.21 g	9.62 g	5.71 g	0.09 g
		15			15			15			15			15		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 315.98 Kcal / 1,320.80 KJ			Energia: 526.64 Kcal / 2,201.36 KJ			Energia: 268.23 Kcal / 1,121.20 KJ			Energia: 432.40 Kcal / 1,807.43 KJ			Energia: 363.07 Kcal / 1,517.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.95 g	12.59 g	1.78 g	24.11 g	29.89 g	7.75 g	9.80 g	6.19 g	1.27 g	32.56 g	14.03 g	1.84 g	16.93 g	15.02 g	2.54 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38.11 g		1.36 g	5.56 g	39.64 g	0.36 g	4.85 g	42.20 g	0.18 g	0.65 g	43.74 g	0.00 g	3.40 g	39.66 g	2.02 g	2.74 g	
9,15,(12)			3			15			9			9,15,(12)				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05010) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M.	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 364.57 Kcal / 1,523.90 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ			Energia: 139.84 Kcal / 584.53 KJ			Energia: 306.14 Kcal / 1,279.67 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.30 g	18.50 g	6.25 g	1.73 g	17.10 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	2.93 g	23.42 g	6.68 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.78 g	20.03 g	0.60 g	24.47 g	19.98 g	0.45 g	22.22 g	19.98 g	0.52 g	20.53 g	19.98 g	0.50 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	1,7	1,10,(12)			1,7	1			7							
	Ebéd	Tárkonyos raguleves*, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Sajtos sertésszelet, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 701.16 Kcal / 2,930.85 KJ			Energia: 744.43 Kcal / 3,111.72 KJ			Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 KJ			Energia: 909.63 Kcal / 3,802.25 KJ			Energia: 690.62 Kcal / 2,886.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.10 g	20.67 g	3.79 g	32.86 g	42.15 g	11.62 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	38.98 g	43.29 g	10.41 g	30.33 g	29.16 g	8.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	102.65 g	0.03 g	6.13 g	60.08 g	0.05 g	4.33 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	90.10 g	2.10 g	7.69 g	75.80 g	0.02 g	3.51 g	
	1,7,9,15,(3),(12)	1,7			1,7	1,7,9,(10)			1,7,9,10,15,(3),(12)							
	Uzsonna	Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 161.13 Kcal / 673.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 223.99 Kcal / 936.28 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 158.94 Kcal / 664.37 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
1.53 g		16.12 g	7.73 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	2.27 g	23.13 g	6.61 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	1.49 g	16.04 g	7.74 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.29 g	0.00 g	0.01 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.42 g	4.40 g	0.54 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	2.14 g	6.24 g	0.03 g		
1,7	1,7			1	1,7			1,7								





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05012) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M.4-6	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 284.93 Kcal / 1,191.01 KJ			Energia: 225.19 Kcal / 941.29 KJ			Energia: 308.05 Kcal / 1,287.65 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.40 g	9.28 g	2.32 g	8.19 g	2.35 g	0.92 g	7.00 g	12.44 g	3.38 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	43.62 g	13.39 g	0.31 g	42.55 g	13.39 g	0.49 g	41.65 g	13.39 g	0.33 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7	1,10,(12)			1,7	1			7							
	Ebéd	Tárkonyos raguleves*, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Sajtos sertésszelet, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 471.74 Kcal / 1,971.87 KJ			Energia: 386.55 Kcal / 1,615.78 KJ			Energia: 668.76 Kcal / 2,795.42 KJ			Energia: 681.79 Kcal / 2,849.88 KJ			Energia: 412.72 Kcal / 1,725.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.81 g	16.25 g	3.32 g	18.59 g	19.01 g	5.82 g	24.01 g	15.76 g	4.30 g	27.32 g	33.72 g	8.11 g	17.69 g	14.33 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62.12 g	0.03 g	3.66 g	36.52 g	0.02 g	2.68 g	105.87 g	35.96 g	1.78 g	66.56 g	2.09 g	5.35 g	52.71 g	0.01 g	5.66 g	
	1,7,9,15,(3),(12)	1,7,9			1,7	1,7,9,(10)			1,7,9,10,15,(3),(12)							
	Uzsonna	Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 221.89 Kcal / 927.50 KJ			Energia: 327.50 Kcal / 1,368.95 KJ			Energia: 255.67 Kcal / 1,068.70 KJ			Energia: 221.59 Kcal / 926.25 KJ			Energia: 220.79 Kcal / 922.90 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.30 g		8.79 g	3.91 g	11.79 g	3.50 g	1.54 g	6.87 g	12.32 g	3.50 g	6.90 g	8.49 g	4.62 g	6.28 g	8.75 g	3.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.13 g	0.00 g	0.08 g	61.81 g	11.99 g	0.32 g	29.04 g	4.40 g	0.36 g	29.13 g	0.00 g	0.32 g	29.06 g	3.12 g	0.09 g		
1,7	1,7			1	1,7			1,7								





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05013) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M.7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 329.48 Kcal / 1,377.23 KJ			Energia: 239.52 Kcal / 1,001.19 KJ			Energia: 364.16 Kcal / 1,522.19 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.82 g	13.56 g	3.46 g	9.81 g	3.05 g	1.30 g	7.72 g	18.30 g	5.05 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	44.67 g	13.39 g	0.42 g	42.92 g	13.39 g	0.49 g	41.72 g	13.39 g	0.46 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7			1,10,(12)			1,7			1			7			
	Ebéd	Tárkonyos raguleves*, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Sajtos sertésszelet, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 612.87 Kcal / 2,561.80 KJ			Energia: 583.47 Kcal / 2,438.90 KJ			Energia: 833.82 Kcal / 3,485.37 KJ			Energia: 777.36 Kcal / 3,249.36 KJ			Energia: 502.10 Kcal / 2,098.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.79 g	18.55 g	3.57 g	25.57 g	32.74 g	8.94 g	26.88 g	16.72 g	4.71 g	34.42 g	35.95 g	8.77 g	21.65 g	18.08 g	5.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.89 g	0.03 g	4.66 g	48.12 g	0.04 g	3.55 g	141.62 g	41.66 g	1.96 g	78.24 g	2.08 g	5.25 g	62.54 g	0.02 g	2.26 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,7,9			1,7			1,7,9,(10)			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Uzsonna	Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 261.83 Kcal / 1,094.45 KJ			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ			Energia: 310.15 Kcal / 1,296.43 KJ			Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ			Energia: 260.18 Kcal / 1,087.55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.67 g	12.82 g	5.84 g	13.86 g	4.43 g	2.04 g	7.33 g	18.09 g	5.07 g	7.57 g	12.37 g	6.91 g	6.64 g	12.76 g	5.85 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.63 g	0.00 g	0.08 g	73.03 g	15.98 g	0.40 g	29.15 g	4.40 g	0.49 g	29.63 g	0.00 g	0.43 g	29.52 g	4.68 g	0.09 g		
1,7			1,7			1			1,7			1,7				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05014) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 324.43 Kcal / 1,356.12 KJ			Energia: 246.25 Kcal / 1,029.33 KJ			Energia: 126.19 Kcal / 527.47 KJ			Energia: 292.49 Kcal / 1,222.61 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.56 g	17.74 g	5.83 g	1.73 g	17.10 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	2.93 g	23.42 g	6.68 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.25 g	16.62 g	0.53 g	21.07 g	16.58 g	0.45 g	18.82 g	16.58 g	0.52 g	17.13 g	16.58 g	0.50 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	1,7			1,10,(12)			1,7			1			7			
	Ebéd	Tárkonyos raguleves*, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Sajtos sertésszelet, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 701.16 Kcal / 2,930.85 KJ			Energia: 744.43 Kcal / 3,111.72 KJ			Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 KJ			Energia: 909.63 Kcal / 3,802.25 KJ			Energia: 690.62 Kcal / 2,886.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.10 g	20.67 g	3.79 g	32.86 g	42.15 g	11.62 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	38.98 g	43.29 g	10.41 g	30.33 g	29.16 g	8.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	102.65 g	0.03 g	6.13 g	60.08 g	0.05 g	4.33 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	90.10 g	2.10 g	7.69 g	75.80 g	0.02 g	3.51 g	
	1,7,9,15,(3),(12)			1,7			1,7			1,7,9,(10)			1,7,9,10,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 161.13 Kcal / 673.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 223.99 Kcal / 936.28 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 158.94 Kcal / 664.37 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
1.53 g		16.12 g	7.73 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	2.27 g	23.13 g	6.61 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	1.49 g	16.04 g	7.74 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.29 g	0.00 g	0.01 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.42 g	4.40 g	0.54 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	2.14 g	6.24 g	0.03 g		
1,7			1,7			1			1,7			1,7				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05015) Par,csoki,ban án,kakaóOMC MzeIRostBŐ	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 364.57 Kcal / 1,523.90 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 139.84 Kcal / 584.53 KJ			Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.30 g	18.50 g	6.25 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.78 g	20.03 g	0.60 g	24.30 g	19.98 g	0.44 g	22.22 g	19.98 g	0.52 g	72.42 g	19.98 g	1.83 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	1,7			1			1,7			1,7,10,(12)			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 658.90 Kcal / 2,754.20 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 1,137.21 Kcal / 4,753.54 KJ			Energia: 778.29 Kcal / 3,253.25 KJ			Energia: 548.14 Kcal / 2,291.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.78 g	16.53 g	2.25 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	37.72 g	13.50 g	5.31 g	41.02 g	32.57 g	6.05 g	30.99 g	14.69 g	3.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	97.73 g	0.02 g	6.69 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	213.31 g	84.42 g	2.18 g	80.04 g	0.00 g	7.57 g	72.24 g	0.00 g	3.54 g	
	1,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			7			1,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05017) Par,csoki,ban, kak,OMCMzel RostBŐ4-6	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 225.19 Kcal / 941.29 KJ			Energia: 196.92 Kcal / 823.13 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	8.19 g	2.35 g	0.92 g	12.40 g	13.56 g	4.70 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	43.54 g	13.39 g	0.30 g	42.55 g	13.39 g	0.49 g	40.71 g	13.39 g	1.01 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7	1			1,7	1,7,10,(12)			7				7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtós csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 349.31 Kcal / 1,460.12 KJ			Energia: 383.88 Kcal / 1,604.62 KJ			Energia: 576.22 Kcal / 2,408.60 KJ			Energia: 508.66 Kcal / 2,126.20 KJ			Energia: 340.48 Kcal / 1,423.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.82 g	9.25 g	1.24 g	19.08 g	19.49 g	5.97 g	19.07 g	7.05 g	2.67 g	26.86 g	22.27 g	4.54 g	18.00 g	7.09 g	1.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.19 g	0.01 g	3.11 g	34.23 g	0.01 g	2.51 g	107.43 g	38.46 g	1.20 g	49.94 g	0.00 g	4.23 g	50.73 g	0.00 g	5.69 g		
1,15,(3),(12)	1,3,7,9			1,7	7			1,15,(3),(12)				1,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 221.59 Kcal / 926.25 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.90 g	8.49 g	4.62 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	29.13 g	0.00 g	0.32 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1	1			1	1,7			1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05018) Par,csoki,ban, kak,OCMzeIR ostBŐ7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 KJ			Energia: 239.52 Kcal / 1,001.19 KJ			Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	9.81 g	3.05 g	1.30 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	44.54 g	13.39 g	0.41 g	42.92 g	13.39 g	0.49 g	63.63 g	13.39 g	1.64 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7			1			1,7			1,7,10,(12)			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségregmleves, Sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 506.47 Kcal / 2,117.04 KJ			Energia: 550.17 Kcal / 2,299.71 KJ			Energia: 765.76 Kcal / 3,200.88 KJ			Energia: 568.90 Kcal / 2,378.00 KJ			Energia: 402.44 Kcal / 1,682.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.33 g	12.12 g	1.59 g	26.25 g	30.38 g	8.81 g	23.94 g	8.69 g	3.31 g	27.87 g	22.79 g	4.38 g	21.34 g	8.59 g	1.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.16 g	0.01 g	4.33 g	44.35 g	0.01 g	4.17 g	145.69 g	44.16 g	1.50 g	62.83 g	0.00 g	4.26 g	59.41 g	0.00 g	2.16 g		
1,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			7			1,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	7.57 g	12.37 g	6.91 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.16 g	0.00 g	1.44 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	29.63 g	0.00 g	0.43 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g		
1			1			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05019) Par,csok,ban, kak,OCMzeIR ostBŐ15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 324.43 Kcal / 1,356.12 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 126.19 Kcal / 527.47 KJ			Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.56 g	17.74 g	5.83 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.25 g	16.62 g	0.53 g	20.90 g	16.58 g	0.44 g	18.82 g	16.58 g	0.52 g	69.02 g	16.58 g	1.83 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	1,7			1			1,7			1,7,10,(12)			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtós csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 626.83 Kcal / 2,620.15 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 1,088.23 Kcal / 4,548.80 KJ			Energia: 753.65 Kcal / 3,150.26 KJ			Energia: 536.10 Kcal / 2,240.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.71 g	15.38 g	2.03 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	33.70 g	12.14 g	4.84 g	40.61 g	31.14 g	5.94 g	30.65 g	14.09 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95.33 g	0.02 g	6.24 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	208.29 g	84.42 g	1.93 g	77.41 g	0.00 g	7.17 g	70.96 g	0.00 g	3.31 g	
	1,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			7			1,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05020) HaOCMmus,ban,szilvsz ó,alma	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 364.57 Kcal / 1,523.90 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 139.84 Kcal / 584.53 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.30 g	18.50 g	6.25 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.78 g	20.03 g	0.60 g	24.30 g	19.98 g	0.44 g	22.22 g	19.98 g	0.52 g	73.02 g	24.18 g	1.91 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	1,7			1			1,7			1,7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Amerikai kukoricaleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 661.99 Kcal / 2,767.12 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 855.93 Kcal / 3,577.79 KJ			Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.41 g	16.19 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	33.08 g	19.21 g	6.09 g	43.68 g	30.39 g	6.51 g	32.74 g	14.86 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	98.57 g	0.02 g	6.69 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	204.31 g	79.43 g	2.13 g	100.97 g	2.04 g	6.20 g	75.27 g	0.02 g	3.52 g	
	1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(05022) HaOCMmus,ba ar,ban,szilvsz ó,alma4-6	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény						
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 225.19 Kcal / 941.29 KJ			Energia: 184.78 Kcal / 772.38 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv			
		12.42 g	10.75 g	3.58 g		6.38 g	9.27 g	2.32 g		8.19 g	2.35 g	0.92 g		11.68 g	12.36 g	4.70 g		8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g		43.54 g	13.39 g	0.30 g		42.55 g	13.39 g	0.49 g		41.11 g	16.19 g	1.06 g		42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7			1			1,7			1,7			7							
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Amerikai kukoricaleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta						
		Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 KJ			Energia: 383.88 Kcal / 1,604.62 KJ			Energia: 696.07 Kcal / 2,909.57 KJ			Energia: 625.45 Kcal / 2,614.38 KJ			Energia: 350.85 Kcal / 1,466.55 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv			
		15.33 g	9.32 g	1.56 g		19.08 g	19.49 g	5.97 g		24.01 g	15.61 g	4.30 g		39.48 g	21.59 g	5.08 g		18.87 g	7.18 g	1.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
	52.29 g	0.01 g	3.29 g		34.23 g	0.01 g	2.51 g		113.37 g	35.96 g	1.77 g		67.57 g	1.02 g	2.97 g		52.24 g	0.01 g	5.67 g	
	1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(3),(12)							
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						
Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 327.50 Kcal / 1,368.95 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 221.59 Kcal / 926.25 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv				
8.56 g		13.95 g	4.23 g		11.79 g	3.50 g	1.54 g		7.94 g	12.35 g	3.85 g		6.90 g	8.49 g	4.62 g		8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g		61.81 g	11.99 g	0.32 g		28.88 g	4.40 g	0.59 g		29.13 g	0.00 g	0.32 g		28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1			1,7			1			1,7			1								





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05023) HaOCMmus,ban,szilso, alma7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 KJ			Energia: 239.52 Kcal / 1,001.19 KJ			Energia: 184.78 Kcal / 772.38 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	9.81 g	3.05 g	1.30 g	11.68 g	12.36 g	4.70 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	44.54 g	13.39 g	0.41 g	42.92 g	13.39 g	0.49 g	41.11 g	16.19 g	1.06 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7			1			1,7			1,7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Amerikai kukoricaleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 529.45 Kcal / 2,213.10 KJ			Energia: 550.17 Kcal / 2,299.71 KJ			Energia: 861.13 Kcal / 3,599.52 KJ			Energia: 717.63 Kcal / 2,999.69 KJ			Energia: 422.94 Kcal / 1,767.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.41 g	12.78 g	2.20 g	26.25 g	30.38 g	8.81 g	26.88 g	16.57 g	4.71 g	41.36 g	24.17 g	5.63 g	22.74 g	9.01 g	1.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.43 g	0.02 g	4.66 g	44.35 g	0.01 g	4.17 g	149.12 g	41.66 g	1.95 g	82.86 g	1.52 g	4.07 g	62.17 g	0.02 g	2.26 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás pékáru BL, Paprika, Snidlinges sajtkrém			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	13.86 g	4.43 g	2.04 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	7.57 g	12.37 g	6.91 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.16 g	0.00 g	1.44 g	73.03 g	15.98 g	0.40 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	29.63 g	0.00 g	0.43 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05024) HaOCMmus,ba r,banszilso, alma15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 324.43 Kcal / 1,356.12 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 126.19 Kcal / 527.47 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.56 g	17.74 g	5.83 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.25 g	16.62 g	0.53 g	20.90 g	16.58 g	0.44 g	18.82 g	16.58 g	0.52 g	69.62 g	20.78 g	1.91 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	1,7			1			1,7			1,7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Amerikai kukoricaleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 661.99 Kcal / 2,767.12 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 855.93 Kcal / 3,577.79 KJ			Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.41 g	16.19 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	33.08 g	19.21 g	6.09 g	43.68 g	30.39 g	6.51 g	32.74 g	14.86 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	98.57 g	0.02 g	6.69 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	204.31 g	79.43 g	2.13 g	100.97 g	2.04 g	6.20 g	75.27 g	0.02 g	3.52 g	
	1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05030) Fruktózszege ny	Tízórai	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ			Energia: 179.29 Kcal / 749.43 KJ			Energia: 60.31 Kcal / 252.10 KJ			Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 KJ			Energia: 196.35 Kcal / 820.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.82 g	17.10 g	4.56 g	5.41 g	3.27 g	1.76 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	15.25 g	7.15 g	3.89 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.27 g 0.00 g 0.60 g			4.32 g 0.00 g 0.44 g			2.24 g 0.00 g 0.52 g			72.42 g 19.98 g 1.83 g			17.52 g 0.00 g 0.42 g			
	1,7			1			1,7			1,7,10,(12)			1,7,15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Fahéj szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 661.99 Kcal / 2,767.12 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 897.47 Kcal / 3,751.42 KJ			Energia: 778.37 Kcal / 3,253.59 KJ			Energia: 679.17 Kcal / 2,838.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.41 g	16.19 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	31.57 g	17.68 g	5.45 g	41.59 g	32.32 g	6.36 g	30.00 g	29.05 g	8.67 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
98.57 g 0.02 g 6.69 g			55.54 g 0.01 g 5.35 g			151.14 g 44.46 g 2.12 g			79.72 g 0.01 g 7.58 g			73.51 g 0.00 g 3.44 g				
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			56.42 g 19.98 g 0.40 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			2.29 g 0.00 g 0.47 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05032) Fruktózszegec ukor,édesítősz zerM4-6	Tízórai	Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöld tea , Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 231.11 Kcal / 966.04 KJ			Energia: 171.91 Kcal / 718.58 KJ			Energia: 196.92 Kcal / 823.13 KJ			Energia: 263.77 Kcal / 1,102.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.38 g	10.73 g	3.57 g	6.47 g	9.29 g	2.32 g	8.28 g	2.37 g	0.92 g	12.40 g	13.56 g	4.70 g	14.86 g	5.06 g	2.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.77 g	0.00 g	0.45 g	30.15 g	0.00 g	0.30 g	29.16 g	0.00 g	0.49 g	40.71 g	13.39 g	1.01 g	39.40 g	0.00 g	0.36 g	
	1,7			1			1,7			1,7,10,(12)			1,7,15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Fahéj szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 KJ			Energia: 383.88 Kcal / 1,604.62 KJ			Energia: 539.96 Kcal / 2,257.03 KJ			Energia: 508.70 Kcal / 2,126.37 KJ			Energia: 406.98 Kcal / 1,701.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.33 g	9.32 g	1.56 g	19.08 g	19.49 g	5.97 g	22.97 g	14.63 g	3.98 g	27.15 g	22.15 g	4.69 g	17.53 g	14.27 g	4.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.29 g	0.01 g	3.29 g	34.23 g	0.01 g	2.51 g	77.94 g	18.48 g	1.76 g	49.78 g	0.01 g	4.24 g	51.57 g	0.00 g	5.63 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 327.50 Kcal / 1,368.95 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 221.59 Kcal / 926.25 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	11.79 g	3.50 g	1.54 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.90 g	8.49 g	4.62 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	61.81 g	11.99 g	0.32 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	29.13 g	0.00 g	0.32 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05033) Fruktózszeget, cukor,édesítőszert M7-14	Tízórai	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 186.24 Kcal / 778.48 KJ			Energia: 196.92 Kcal / 823.13 KJ			Energia: 276.11 Kcal / 1,154.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.38 g	10.73 g	3.57 g	6.88 g	13.55 g	3.46 g	9.90 g	3.07 g	1.30 g	12.40 g	13.56 g	4.70 g	16.11 g	5.72 g	2.76 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	38.77 g 0.00 g 0.45 g			31.15 g 0.00 g 0.41 g			29.53 g 0.00 g 0.49 g			40.71 g 13.39 g 1.01 g			39.73 g 0.00 g 0.37 g			
	1,7			1			1,7			1,7,10,(12)			1,7,15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Fahéj szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtós csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 529.45 Kcal / 2,213.10 KJ			Energia: 550.17 Kcal / 2,299.71 KJ			Energia: 705.02 Kcal / 2,946.98 KJ			Energia: 568.94 Kcal / 2,378.17 KJ			Energia: 487.15 Kcal / 2,036.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.41 g	12.78 g	2.20 g	26.25 g	30.38 g	8.81 g	25.84 g	15.59 g	4.39 g	28.21 g	22.64 g	4.57 g	21.11 g	17.70 g	5.33 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
81.43 g 0.02 g 4.66 g			44.35 g 0.01 g 4.17 g			113.69 g 24.18 g 1.94 g			62.64 g 0.01 g 4.27 g			60.22 g 0.00 g 2.10 g				
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	13.86 g	4.43 g	2.04 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	7.57 g	12.37 g	6.91 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.16 g 0.00 g 1.44 g			73.03 g 15.98 g 0.40 g			28.90 g 4.40 g 0.79 g			29.63 g 0.00 g 0.43 g			29.30 g 4.68 g 0.79 g				
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05034) Fruktózsze, cu kor,édesítősz erM15-18	Tízórai	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ			Energia: 179.16 Kcal / 748.89 KJ			Energia: 60.18 Kcal / 251.55 KJ			Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 KJ			Energia: 196.35 Kcal / 820.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.80 g	17.09 g	4.56 g	5.39 g	3.26 g	1.76 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	15.25 g	7.15 g	3.89 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.27 g 0.00 g 0.60 g			4.32 g 0.00 g 0.44 g			2.24 g 0.00 g 0.52 g			69.02 g 16.58 g 1.83 g			17.52 g 0.00 g 0.42 g			
	1,7			1			1,7			1,7,10,(12)			1,7,15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Fahéj szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 661.99 Kcal / 2,767.12 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 897.47 Kcal / 3,751.42 KJ			Energia: 753.71 Kcal / 3,150.51 KJ			Energia: 665.28 Kcal / 2,780.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.41 g	16.19 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	31.57 g	17.68 g	5.45 g	41.06 g	30.94 g	6.19 g	29.38 g	28.43 g	8.60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
98.57 g 0.02 g 6.69 g			55.54 g 0.01 g 5.35 g			151.14 g 44.46 g 2.12 g			77.15 g 0.01 g 7.17 g			72.08 g 0.00 g 3.23 g				
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			56.42 g 19.98 g 0.40 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			2.29 g 0.00 g 0.47 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(05035) Fruktózszeg., édestőM.nyer stejM	Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Körözött, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hot-dog, Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL						
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 178.52 Kcal / 746.21 Kj			Energia: 59.54 Kcal / 248.88 Kj			Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 Kj			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 Kj						
		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	1.69 g	17.07 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	2.05 g	0.00 g	1.13 g	4.32 g	0.00 g	0.52 g	2.24 g	0.00 g	0.60 g	52.44 g	0.00 g	1.91 g	4.76 g	3.00 g	0.10 g					
	1				1				1,7				1,7,10,(12)				1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Fahéj szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta						
		Energia: 661.99 Kcal / 2,767.12 Kj			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 Kj			Energia: 897.47 Kcal / 3,751.42 Kj			Energia: 778.37 Kcal / 3,253.59 Kj			Energia: 679.17 Kcal / 2,838.93 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		29.41 g	16.19 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	31.57 g	17.68 g	5.45 g	41.59 g	32.32 g	6.36 g	30.00 g	29.05 g	8.67 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	98.57 g	0.02 g	6.69 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	151.14 g	44.46 g	2.12 g	79.72 g	0.01 g	7.58 g	73.51 g	0.00 g	3.44 g					
	1,7,9,15,(3),(12)				1,3,7,9				1,7				1,7,9				1,7,9,10,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 Kj			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 Kj			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 Kj			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj								
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav					
6.05 g		26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g						
1				1,7				1				1,7				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(05037) Fruktózszeg., édestőM.nyer stejM4-6	Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Körözött, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hot-dog, Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL						
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 230.59 Kcal / 963.87 KJ			Energia: 171.39 Kcal / 716.41 KJ			Energia: 143.12 Kcal / 598.24 KJ			Energia: 176.00 Kcal / 735.68 KJ						
		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	6.38 g	9.27 g	2.32 g	8.19 g	2.35 g	0.92 g	12.40 g	13.56 g	4.70 g	7.92 g	2.06 g	0.77 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	29.01 g	0.00 g	0.69 g	30.15 g	0.00 g	0.38 g	29.16 g	0.00 g	0.57 g	27.32 g	0.00 g	1.09 g	31.23 g	2.40 g	0.17 g					
	1				1				1,7				1,7,10,(12)				1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgarral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Fahéj szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta						
		Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 KJ			Energia: 383.88 Kcal / 1,604.62 KJ			Energia: 539.96 Kcal / 2,257.03 KJ			Energia: 508.69 Kcal / 2,126.32 KJ			Energia: 406.97 Kcal / 1,701.13 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		15.33 g	9.32 g	1.56 g	19.08 g	19.49 g	5.97 g	22.97 g	14.63 g	3.98 g	27.14 g	22.14 g	4.69 g	17.52 g	14.27 g	4.29 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	52.29 g	0.01 g	3.29 g	34.23 g	0.01 g	2.51 g	77.94 g	18.48 g	1.76 g	49.77 g	0.00 g	4.23 g	51.56 g	0.00 g	5.63 g					
	1,7,9,15,(3),(12)				1,3,7,9				1,7				1,7,9				1,7,9,10,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						
Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 327.50 Kcal / 1,368.95 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 221.59 Kcal / 926.25 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
8.56 g		13.95 g	4.23 g	11.79 g	3.50 g	1.54 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.90 g	8.49 g	4.62 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
28.83 g	0.00 g	1.02 g	61.81 g	11.99 g	0.32 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	29.13 g	0.00 g	0.32 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g						
1				1,7				1				1,7				1				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05038) Fruktózszeg., édestőM.nyer stejM7-14	Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Körözött, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hot-dog, Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 274.87 Kcal / 1,148.96 KJ			Energia: 185.72 Kcal / 776.31 KJ			Energia: 143.12 Kcal / 598.24 KJ			Energia: 179.74 Kcal / 751.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	9.81 g	3.05 g	1.30 g	12.40 g	13.56 g	4.70 g	8.13 g	2.33 g	0.92 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	31.15 g	0.00 g	0.49 g	29.53 g	0.00 g	0.57 g	27.32 g	0.00 g	1.09 g	31.34 g	2.40 g	0.17 g	
	1			1			1,7			1,7,10,(12)			1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgarral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Fahéj szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 529.45 Kcal / 2,213.10 KJ			Energia: 550.17 Kcal / 2,299.71 KJ			Energia: 705.02 Kcal / 2,946.98 KJ			Energia: 568.94 Kcal / 2,378.17 KJ			Energia: 487.14 Kcal / 2,036.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.41 g	12.78 g	2.20 g	26.25 g	30.38 g	8.81 g	25.84 g	15.59 g	4.39 g	28.20 g	22.63 g	4.56 g	21.10 g	17.69 g	5.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.43 g	0.02 g	4.66 g	44.35 g	0.01 g	4.17 g	113.69 g	24.18 g	1.94 g	62.64 g	0.00 g	4.26 g	60.22 g	0.00 g	2.10 g	
	1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
10.05 g		17.06 g	5.38 g	13.86 g	4.43 g	2.04 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	7.57 g	12.37 g	6.91 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.16 g	0.00 g	1.44 g	73.03 g	15.98 g	0.40 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	29.63 g	0.00 g	0.43 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05039) Fruktózszeg.é destőM.nyerst ejM15-18	Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Körözött, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hot-dog, Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 178.52 Kcal / 746.21 Kj			Energia: 59.54 Kcal / 248.88 Kj			Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 Kj			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 Kj		
		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	1.69 g	17.07 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	2.05 g	0.00 g	1.13 g	4.32 g	0.00 g	0.52 g	2.24 g	0.00 g	0.60 g	52.44 g	0.00 g	1.91 g	4.76 g	3.00 g	0.10 g	
	1			1			1,7			1,7,10,(12)			1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Fahéj szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 661.99 Kcal / 2,767.12 Kj			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 Kj			Energia: 897.47 Kcal / 3,751.42 Kj			Energia: 753.71 Kcal / 3,150.51 Kj			Energia: 665.28 Kcal / 2,780.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.41 g	16.19 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	31.57 g	17.68 g	5.45 g	41.06 g	30.93 g	6.18 g	29.37 g	28.43 g	8.60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
98.57 g	0.02 g	6.69 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	151.14 g	44.46 g	2.12 g	77.15 g	0.00 g	7.17 g	72.08 g	0.00 g	3.23 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 Kj			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 Kj			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 Kj			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05040) Sertés- és marhamentes	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 364.57 Kcal / 1,523.90 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ			Energia: 139.84 Kcal / 584.53 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.30 g	18.50 g	6.25 g	1.73 g	17.10 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.78 g	20.03 g	0.60 g	24.47 g	19.98 g	0.45 g	22.22 g	19.98 g	0.52 g	73.02 g	24.18 g	1.91 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	1,7			1,10,(12)			1,7			1,7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi csirkegulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff csirkeragu, Főtt tészta		
		Energia: 661.99 Kcal / 2,767.12 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 1,205.92 Kcal / 5,040.75 KJ			Energia: 922.08 Kcal / 3,854.29 KJ			Energia: 548.74 Kcal / 2,293.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.41 g	16.19 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	39.07 g	18.99 g	5.44 g	43.08 g	30.39 g	6.47 g	36.09 g	10.84 g	2.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.57 g	0.02 g	6.69 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	216.63 g	79.93 g	2.21 g	117.17 g	12.64 g	6.19 g	75.96 g	0.02 g	3.53 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.29 g	21.32 g	6.56 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
3.25 g	0.00 g	1.05 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	2.73 g	4.40 g	1.06 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05042) Sertés- és marhamentes 4-6	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 284.93 Kcal / 1,191.01 KJ			Energia: 225.19 Kcal / 941.29 KJ			Energia: 184.78 Kcal / 772.38 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.40 g	9.28 g	2.32 g	8.19 g	2.35 g	0.92 g	11.68 g	12.36 g	4.70 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	43.62 g	13.39 g	0.31 g	42.55 g	13.39 g	0.49 g	41.11 g	16.19 g	1.06 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7			1,10,(12)			1,7			1,7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi csirkegulyásleves , Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 KJ			Energia: 383.88 Kcal / 1,604.62 KJ			Energia: 610.57 Kcal / 2,552.18 KJ			Energia: 691.60 Kcal / 2,890.89 KJ			Energia: 412.72 Kcal / 1,725.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.33 g	9.32 g	1.56 g	19.08 g	19.49 g	5.97 g	19.73 g	9.78 g	2.73 g	38.88 g	21.59 g	5.04 g	17.69 g	14.33 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.29 g	0.01 g	3.29 g	34.23 g	0.01 g	2.51 g	109.09 g	36.21 g	1.21 g	83.77 g	11.62 g	2.96 g	52.71 g	0.01 g	5.66 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 327.50 Kcal / 1,368.95 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 221.59 Kcal / 926.25 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	11.79 g	3.50 g	1.54 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	6.90 g	8.49 g	4.62 g	8.18 g	11.39 g	3.33 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.61 g	0.00 g	0.61 g	61.81 g	11.99 g	0.32 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g	29.13 g	0.00 g	0.32 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05043) Sertés- és marhamentes 7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 329.48 Kcal / 1,377.23 KJ			Energia: 239.52 Kcal / 1,001.19 KJ			Energia: 184.78 Kcal / 772.38 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.82 g	13.56 g	3.46 g	9.81 g	3.05 g	1.30 g	11.68 g	12.36 g	4.70 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	44.67 g	13.39 g	0.42 g	42.92 g	13.39 g	0.49 g	41.11 g	16.19 g	1.06 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7			1,10,(12)			1,7			1,7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi csirkegulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff csirkeragu, Főtt tészta		
		Energia: 529.45 Kcal / 2,213.10 KJ			Energia: 550.17 Kcal / 2,299.71 KJ			Energia: 807.58 Kcal / 3,375.68 KJ			Energia: 783.78 Kcal / 3,276.20 KJ			Energia: 470.29 Kcal / 1,965.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.41 g	12.78 g	2.20 g	26.25 g	30.38 g	8.81 g	24.65 g	11.86 g	3.32 g	40.76 g	24.17 g	5.59 g	33.81 g	7.69 g	1.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.43 g	0.02 g	4.66 g	44.35 g	0.01 g	4.17 g	148.16 g	41.96 g	1.52 g	99.06 g	12.12 g	4.06 g	65.83 g	0.02 g	3.17 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ			Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ			Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	13.86 g	4.43 g	2.04 g	11.08 g	8.61 g	2.51 g	7.57 g	12.37 g	6.91 g	9.48 g	13.22 g	4.01 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.33 g	0.00 g	0.82 g	73.03 g	15.98 g	0.40 g	30.11 g	4.40 g	0.83 g	29.63 g	0.00 g	0.43 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05044) Sertés- és marhamentes 15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 324.43 Kcal / 1,356.12 KJ			Energia: 246.25 Kcal / 1,029.33 KJ			Energia: 126.19 Kcal / 527.47 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.56 g	17.74 g	5.83 g	1.73 g	17.10 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.25 g	16.62 g	0.53 g	21.07 g	16.58 g	0.45 g	18.82 g	16.58 g	0.52 g	69.62 g	20.78 g	1.91 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	1,7			1,10,(12)			1,7			1,7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi csirkegulyásleves , Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff csirkeragu, Főtt tészta		
		Energia: 661.99 Kcal / 2,767.12 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 1,142.02 Kcal / 4,773.64 KJ			Energia: 922.08 Kcal / 3,854.29 KJ			Energia: 548.74 Kcal / 2,293.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.41 g	16.19 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	34.96 g	16.74 g	5.07 g	43.08 g	30.39 g	6.47 g	36.09 g	10.84 g	2.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	98.57 g	0.02 g	6.69 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	209.99 g	79.83 g	1.95 g	117.17 g	12.64 g	6.19 g	75.96 g	0.02 g	3.53 g	
	1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
7.37 g		15.24 g	4.17 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.29 g	21.32 g	6.56 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
3.25 g	0.00 g	1.05 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	2.73 g	4.40 g	1.06 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05070) Hüvelyes, hal, artószerm entes	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 364.57 Kcal / 1,523.90 KJ			Energia: 251.18 Kcal / 1,049.93 KJ			Energia: 139.84 Kcal / 584.53 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 212.22 Kcal / 887.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.30 g	18.50 g	6.25 g	0.69 g	17.55 g	4.75 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	15.66 g	7.33 g	3.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.78 g	20.03 g	0.60 g	22.25 g	19.98 g	0.45 g	22.22 g	19.98 g	0.52 g	73.02 g	24.18 g	1.91 g	20.66 g	3.00 g	0.42 g	
	1,7			1			1,7			1,7			1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 679.47 Kcal / 2,840.18 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 KJ			Energia: 922.08 Kcal / 3,854.29 KJ			Energia: 690.62 Kcal / 2,886.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.11 g	16.19 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	43.08 g	30.39 g	6.47 g	30.33 g	29.16 g	8.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.87 g	0.02 g	5.52 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	117.17 g	12.64 g	6.19 g	75.80 g	0.02 g	3.51 g	
	1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05072) Hüvelyes,hal,t artószerm entes4-6	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ			Energia: 225.19 Kcal / 941.29 KJ			Energia: 184.78 Kcal / 772.38 KJ			Energia: 273.06 Kcal / 1,141.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	5.88 g	9.51 g	2.42 g	8.19 g	2.35 g	0.92 g	11.68 g	12.36 g	4.70 g	14.72 g	5.06 g	2.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	42.51 g	13.39 g	0.31 g	42.55 g	13.39 g	0.49 g	41.11 g	16.19 g	1.06 g	41.83 g	2.40 g	0.36 g	
	1,7			1			1,7			1,7			1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 363.17 Kcal / 1,518.05 KJ			Energia: 383.88 Kcal / 1,604.62 KJ			Energia: 668.76 Kcal / 2,795.42 KJ			Energia: 691.60 Kcal / 2,890.89 KJ			Energia: 412.72 Kcal / 1,725.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.61 g	9.32 g	1.56 g	19.08 g	19.49 g	5.97 g	24.01 g	15.76 g	4.30 g	38.88 g	21.59 g	5.04 g	17.69 g	14.33 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.61 g	0.01 g	2.82 g	34.23 g	0.01 g	2.51 g	105.87 g	35.96 g	1.78 g	83.77 g	11.62 g	2.96 g	52.71 g	0.01 g	5.66 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 327.50 Kcal / 1,368.95 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 221.59 Kcal / 926.25 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	11.79 g	3.50 g	1.54 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.90 g	8.49 g	4.62 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	61.81 g	11.99 g	0.32 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	29.13 g	0.00 g	0.32 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1			1,7			1			1,7			1				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05073) Hüvelyes,hal,t artószerm ent.7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 322.94 Kcal / 1,349.89 KJ			Energia: 239.52 Kcal / 1,001.19 KJ			Energia: 184.78 Kcal / 772.38 KJ			Energia: 276.80 Kcal / 1,157.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.04 g	13.89 g	3.60 g	9.81 g	3.05 g	1.30 g	11.68 g	12.36 g	4.70 g	14.93 g	5.33 g	2.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	43.01 g	13.39 g	0.42 g	42.92 g	13.39 g	0.49 g	41.11 g	16.19 g	1.06 g	41.94 g	2.40 g	0.36 g	
	1,7			1			1,7			1,7			1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 539.94 Kcal / 2,256.95 KJ			Energia: 550.17 Kcal / 2,299.71 KJ			Energia: 833.82 Kcal / 3,485.37 KJ			Energia: 783.78 Kcal / 3,276.20 KJ			Energia: 502.10 Kcal / 2,098.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.83 g	12.78 g	2.20 g	26.25 g	30.38 g	8.81 g	26.88 g	16.72 g	4.71 g	40.76 g	24.17 g	5.59 g	21.65 g	18.08 g	5.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83.41 g	0.02 g	3.96 g	44.35 g	0.01 g	4.17 g	141.62 g	41.66 g	1.96 g	99.06 g	12.12 g	4.06 g	62.54 g	0.02 g	2.26 g	
	1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
10.05 g		17.06 g	5.38 g	13.86 g	4.43 g	2.04 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	7.57 g	12.37 g	6.91 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.16 g	0.00 g	1.44 g	73.03 g	15.98 g	0.40 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	29.63 g	0.00 g	0.43 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g		
1			1,7			1			1,7			1				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05074) Hüvelyes,hal,t artószerm ent15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 324.43 Kcal / 1,356.12 KJ			Energia: 237.53 Kcal / 992.88 KJ			Energia: 126.19 Kcal / 527.47 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 212.22 Kcal / 887.08 KJ		
		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	0.69 g	17.55 g	4.75 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	15.66 g	7.33 g	3.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.25 g	16.62 g	0.53 g	18.85 g	16.58 g	0.45 g	18.82 g	16.58 g	0.52 g	69.62 g	20.78 g	1.91 g	20.66 g	3.00 g	0.42 g	
	1,7			1			1,7			1,7			1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 679.47 Kcal / 2,840.18 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 KJ			Energia: 922.08 Kcal / 3,854.29 KJ			Energia: 690.62 Kcal / 2,886.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.11 g	16.19 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	43.08 g	30.39 g	6.47 g	30.33 g	29.16 g	8.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.87 g	0.02 g	5.52 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	117.17 g	12.64 g	6.19 g	75.80 g	0.02 g	3.51 g	
	1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05100) Káliumszegén y	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 364.57 Kcal / 1,523.90 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ			Energia: 139.84 Kcal / 584.53 KJ			Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.30 g	18.50 g	6.25 g	1.73 g	17.10 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.78 g	20.03 g	0.60 g	24.47 g	19.98 g	0.45 g	22.22 g	19.98 g	0.52 g	72.42 g	19.98 g	1.83 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	1,7			1,10,(12)			1,7			1,7,10,(12)			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 535.88 Kcal / 2,239.98 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 KJ			Energia: 922.08 Kcal / 3,854.29 KJ			Energia: 690.62 Kcal / 2,886.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.83 g	8.70 g	1.98 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	43.08 g	30.39 g	6.47 g	30.33 g	29.16 g	8.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.22 g	5.02 g	5.70 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	117.17 g	12.64 g	6.19 g	75.80 g	0.02 g	3.51 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05102) Káliumszegén y 4-6	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 284.93 Kcal / 1,191.01 KJ			Energia: 225.19 Kcal / 941.29 KJ			Energia: 196.92 Kcal / 823.13 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.40 g	9.28 g	2.32 g	8.19 g	2.35 g	0.92 g	12.40 g	13.56 g	4.70 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	43.62 g	13.39 g	0.31 g	42.55 g	13.39 g	0.49 g	40.71 g	13.39 g	1.01 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7			1,10,(12)			1,7			1,7,10,(12)			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 KJ			Energia: 383.88 Kcal / 1,604.62 KJ			Energia: 668.76 Kcal / 2,795.42 KJ			Energia: 691.60 Kcal / 2,890.89 KJ			Energia: 412.72 Kcal / 1,725.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.93 g	5.00 g	1.06 g	19.08 g	19.49 g	5.97 g	24.01 g	15.76 g	4.30 g	38.88 g	21.59 g	5.04 g	17.69 g	14.33 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.99 g	3.01 g	2.91 g	34.23 g	0.01 g	2.51 g	105.87 g	35.96 g	1.78 g	83.77 g	11.62 g	2.96 g	52.71 g	0.01 g	5.66 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 327.50 Kcal / 1,368.95 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 221.59 Kcal / 926.25 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	11.79 g	3.50 g	1.54 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.90 g	8.49 g	4.62 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	61.81 g	11.99 g	0.32 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	29.13 g	0.00 g	0.32 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05103) Káliumszegén y7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 329.48 Kcal / 1,377.23 KJ			Energia: 239.52 Kcal / 1,001.19 KJ			Energia: 196.92 Kcal / 823.13 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.82 g	13.56 g	3.46 g	9.81 g	3.05 g	1.30 g	12.40 g	13.56 g	4.70 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	44.67 g	13.39 g	0.42 g	42.92 g	13.39 g	0.49 g	40.71 g	13.39 g	1.01 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7			1,10,(12)			1,7			1,7,10,(12)			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 407.24 Kcal / 1,702.26 KJ			Energia: 550.17 Kcal / 2,299.71 KJ			Energia: 833.82 Kcal / 3,485.37 KJ			Energia: 783.78 Kcal / 3,276.20 KJ			Energia: 502.10 Kcal / 2,098.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.40 g	6.70 g	1.50 g	26.25 g	30.38 g	8.81 g	26.88 g	16.72 g	4.71 g	40.76 g	24.17 g	5.59 g	21.65 g	18.08 g	5.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	67.19 g	4.02 g	3.97 g	44.35 g	0.01 g	4.17 g	141.62 g	41.66 g	1.96 g	99.06 g	12.12 g	4.06 g	62.54 g	0.02 g	2.26 g	
	1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
10.05 g		17.06 g	5.38 g	13.86 g	4.43 g	2.04 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	7.57 g	12.37 g	6.91 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.16 g	0.00 g	1.44 g	73.03 g	15.98 g	0.40 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	29.63 g	0.00 g	0.43 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05104) Káliumszegén y 15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 324.43 Kcal / 1,356.12 Kj			Energia: 246.25 Kcal / 1,029.33 Kj			Energia: 126.19 Kcal / 527.47 Kj			Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 Kj			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.56 g	17.74 g	5.83 g	1.73 g	17.10 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.25 g	16.62 g	0.53 g	21.07 g	16.58 g	0.45 g	18.82 g	16.58 g	0.52 g	69.02 g	16.58 g	1.83 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	1,7			1,10,(12)			1,7			1,7,10,(12)			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 535.88 Kcal / 2,239.98 Kj			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 Kj			Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 Kj			Energia: 922.08 Kcal / 3,854.29 Kj			Energia: 690.62 Kcal / 2,886.79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.83 g	8.70 g	1.98 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	43.08 g	30.39 g	6.47 g	30.33 g	29.16 g	8.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.22 g	5.02 g	5.70 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	117.17 g	12.64 g	6.19 g	75.80 g	0.02 g	3.51 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 Kj			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 Kj			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 Kj			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1,7			1			1,7			1				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05110) OM,kókusz, must,szój,szil v,banánM	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 364.57 Kcal / 1,523.90 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 139.84 Kcal / 584.53 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 233.86 Kcal / 977.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.30 g	18.50 g	6.25 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	11.04 g	5.02 g	2.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.78 g	20.03 g	0.60 g	24.30 g	19.98 g	0.44 g	22.22 g	19.98 g	0.52 g	73.02 g	24.18 g	1.91 g	35.79 g	10.79 g	0.40 g	
	1,7			1			1,7			1,7			1,7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórát			Amerikai kukoricafeles, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 679.47 Kcal / 2,840.18 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 845.34 Kcal / 3,533.52 KJ			Energia: 855.93 Kcal / 3,577.79 KJ			Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.11 g	16.19 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	31.28 g	18.46 g	6.06 g	43.68 g	30.39 g	6.51 g	32.74 g	14.86 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.87 g	0.02 g	5.52 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	137.29 g	76.43 g	2.08 g	100.97 g	2.04 g	6.20 g	75.27 g	0.02 g	3.52 g	
	1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ			Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ			Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
5.57 g		26.32 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.01 g	23.16 g	7.02 g	2.25 g	15.40 g	9.16 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	0.43 g	0.00 g	1.00 g	1.09 g	0.00 g	0.47 g	0.83 g	0.00 g	1.00 g		
1			1,7			1			1,7			1				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05112) OM,kók, must,szój, szil v,banánM4-6	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 225.19 Kcal / 941.29 KJ			Energia: 184.78 Kcal / 772.38 KJ			Energia: 282.52 Kcal / 1,180.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	8.19 g	2.35 g	0.92 g	11.68 g	12.36 g	4.70 g	12.75 g	3.99 g	1.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	43.54 g	13.39 g	0.30 g	42.55 g	13.39 g	0.49 g	41.11 g	16.19 g	1.06 g	48.53 g	5.39 g	0.35 g	
	1,7			1			1,7			1,7			1,7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórát			Amerikai kukorica leves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 363.17 Kcal / 1,518.05 KJ			Energia: 383.88 Kcal / 1,604.62 KJ			Energia: 513.16 Kcal / 2,145.01 KJ			Energia: 625.45 Kcal / 2,614.38 KJ			Energia: 350.85 Kcal / 1,466.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.61 g	9.32 g	1.56 g	19.08 g	19.49 g	5.97 g	22.81 g	15.01 g	4.28 g	39.48 g	21.59 g	5.08 g	18.87 g	7.18 g	1.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.61 g	0.01 g	2.82 g	34.23 g	0.01 g	2.51 g	70.86 g	34.46 g	1.74 g	67.57 g	1.02 g	2.97 g	52.24 g	0.01 g	5.67 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 327.50 Kcal / 1,368.95 KJ			Energia: 254.97 Kcal / 1,065.77 KJ			Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	11.79 g	3.50 g	1.54 g	7.54 g	12.31 g	3.55 g	6.66 g	8.43 g	4.62 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.23 g	0.00 g	1.02 g	61.81 g	11.99 g	0.32 g	28.20 g	0.00 g	0.58 g	28.53 g	0.00 g	0.32 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g		
1			1,7			1			1,7			1				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05113) OM,kók, must,szój, szil v,banánM7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 KJ			Energia: 239.52 Kcal / 1,001.19 KJ			Energia: 184.78 Kcal / 772.38 KJ			Energia: 304.24 Kcal / 1,271.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	9.81 g	3.05 g	1.30 g	11.68 g	12.36 g	4.70 g	12.95 g	4.12 g	1.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	44.54 g	13.39 g	0.41 g	42.92 g	13.39 g	0.49 g	41.11 g	16.19 g	1.06 g	53.43 g	8.09 g	0.35 g	
	1,7			1			1,7			1,7			1,7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórát			Amerikai kukoricafejes, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 539.94 Kcal / 2,256.95 KJ			Energia: 550.17 Kcal / 2,299.71 KJ			Energia: 574.80 Kcal / 2,402.66 KJ			Energia: 717.63 Kcal / 2,999.69 KJ			Energia: 422.94 Kcal / 1,767.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.83 g	12.78 g	2.20 g	26.25 g	30.38 g	8.81 g	25.08 g	15.82 g	4.68 g	41.36 g	24.17 g	5.63 g	22.74 g	9.01 g	1.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83.41 g	0.02 g	3.96 g	44.35 g	0.01 g	4.17 g	82.10 g	38.66 g	1.90 g	82.86 g	1.52 g	4.07 g	62.17 g	0.02 g	2.26 g	
	1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL		
Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ			Energia: 279.67 Kcal / 1,169.02 KJ			Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 KJ			Energia: 266.69 Kcal / 1,114.76 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
9.69 g		16.97 g	5.38 g	13.86 g	4.43 g	2.04 g	8.52 g	14.60 g	4.36 g	7.21 g	12.28 g	6.91 g	9.68 g	12.52 g	3.69 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.26 g	0.00 g	1.44 g	73.03 g	15.98 g	0.40 g	28.22 g	0.00 g	0.78 g	28.73 g	0.00 g	0.43 g	28.51 g	0.00 g	0.78 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05114) OM,kók, must,szój,szil v,banáM15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup	Tej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 324.43 Kcal / 1,356.12 KJ	Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ	Energia: 126.19 Kcal / 527.47 KJ	Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ	Energia: 233.86 Kcal / 977.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.56 g 17.74 g 5.83 g	1.69 g 17.07 g 4.56 g	5.28 g 3.24 g 1.76 g	23.15 g 24.68 g 9.39 g	11.04 g 5.02 g 2.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	32.25 g 16.62 g 0.53 g	20.90 g 16.58 g 0.44 g	18.82 g 16.58 g 0.52 g	69.62 g 20.78 g 1.91 g	35.79 g 10.79 g 0.40 g	
	1,7	1	1,7	1,7	1,7	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Céklasaláta	Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral	Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórát	Amerikai kukoricaleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 679.47 Kcal / 2,840.18 KJ	Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ	Energia: 845.34 Kcal / 3,533.52 KJ	Energia: 855.93 Kcal / 3,577.79 KJ	Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.11 g 16.19 g 2.84 g	33.85 g 39.78 g 11.54 g	31.28 g 18.46 g 6.06 g	43.68 g 30.39 g 6.51 g	32.74 g 14.86 g 3.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	101.87 g 0.02 g 5.52 g	55.54 g 0.01 g 5.35 g	137.29 g 76.43 g 2.08 g	100.97 g 2.04 g 6.20 g	75.27 g 0.02 g 3.52 g	
	1,7,9,(3)	1,3,7,9	1,7	1,7,9	1,9,15,(3),(12)	
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csokoládés puding, Diétás pékáru BL	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL
Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ		Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ	Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ	Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ	Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
5.57 g 26.32 g 8.38 g		10.43 g 4.62 g 2.50 g	4.01 g 23.16 g 7.02 g	2.25 g 15.40 g 9.16 g	5.55 g 20.38 g 6.13 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
0.49 g 0.00 g 1.88 g	56.42 g 19.98 g 0.40 g	0.43 g 0.00 g 1.00 g	1.09 g 0.00 g 0.47 g	0.83 g 0.00 g 1.00 g		
1	1,7	1	1,7	1		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05120) Hüv.OM,árpa, PP,köm.,hal,c sirke,pul	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 364.57 Kcal / 1,523.90 KJ			Energia: 251.18 Kcal / 1,049.93 KJ			Energia: 139.84 Kcal / 584.53 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 212.22 Kcal / 887.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.30 g	18.50 g	6.25 g	0.69 g	17.55 g	4.75 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	15.66 g	7.33 g	3.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.78 g	20.03 g	0.60 g	22.25 g	19.98 g	0.45 g	22.22 g	19.98 g	0.52 g	73.02 g	24.18 g	1.91 g	20.66 g	3.00 g	0.42 g	
	1,7			1			1,7			1,7			1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos raguleves*, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérokca, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricales, Sajtos sertésszelet, Párolt rizs			Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 718.64 Kcal / 3,003.92 KJ			Energia: 770.29 Kcal / 3,219.81 KJ			Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 KJ			Energia: 909.63 Kcal / 3,802.25 KJ			Energia: 705.59 Kcal / 2,949.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.80 g	20.67 g	3.79 g	33.84 g	42.25 g	11.65 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	38.98 g	43.29 g	10.41 g	35.23 g	30.29 g	5.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	105.95 g	0.03 g	4.96 g	65.31 g	0.05 g	4.33 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	90.10 g	2.10 g	7.69 g	72.07 g	0.02 g	1.59 g	
	1,7,9,(3)			1,7			1,7			1,7,9,(10)			1,9,(3)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05122) Hüv.OMárpa,P P,köm,hal,csir k,pul4-6	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ			Energia: 225.19 Kcal / 941.29 KJ			Energia: 184.78 Kcal / 772.38 KJ			Energia: 273.06 Kcal / 1,141.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	5.88 g	9.51 g	2.42 g	8.19 g	2.35 g	0.92 g	11.68 g	12.36 g	4.70 g	14.72 g	5.06 g	2.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	42.51 g	13.39 g	0.31 g	42.55 g	13.39 g	0.49 g	41.11 g	16.19 g	1.06 g	41.83 g	2.40 g	0.36 g	
	1,7			1			1,7			1,7			1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos raguleves*, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérokca, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricales, Sajtos sertésszelet, Párolt rizs			Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 478.73 Kcal / 2,001.09 KJ			Energia: 412.41 Kcal / 1,723.87 KJ			Energia: 668.76 Kcal / 2,795.42 KJ			Energia: 588.79 Kcal / 2,461.14 KJ			Energia: 452.53 Kcal / 1,891.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.09 g	16.25 g	3.32 g	19.57 g	19.11 g	5.85 g	24.01 g	15.76 g	4.30 g	25.52 g	28.73 g	7.12 g	22.39 g	17.12 g	3.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	63.44 g	0.03 g	3.19 g	41.75 g	0.02 g	2.68 g	105.87 g	35.96 g	1.78 g	56.41 g	1.07 g	3.80 g	51.63 g	0.01 g	4.73 g	
	1,7,9,(3)			1,7,9			1,7			1,7,9,(10)			1,9,(3)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 327.50 Kcal / 1,368.95 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 221.59 Kcal / 926.25 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
8.56 g		13.95 g	4.23 g	11.79 g	3.50 g	1.54 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.90 g	8.49 g	4.62 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	61.81 g	11.99 g	0.32 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	29.13 g	0.00 g	0.32 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05123) Hüv.OMárpa,P P,köm,halcsir k,pul7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 322.94 Kcal / 1,349.89 KJ			Energia: 139.84 Kcal / 584.53 KJ			Energia: 184.78 Kcal / 772.38 KJ			Energia: 276.80 Kcal / 1,157.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.04 g	13.89 g	3.60 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	11.68 g	12.36 g	4.70 g	14.93 g	5.33 g	2.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	43.01 g	13.39 g	0.42 g	22.22 g	19.98 g	0.52 g	41.11 g	16.19 g	1.06 g	41.94 g	2.40 g	0.36 g	
	1,7			1			1,7			1,7			1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos raguleves*, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérokca, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Sajtos sertésszelet, Párolt rizs			Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 623.36 Kcal / 2,605.64 KJ			Energia: 609.33 Kcal / 2,547.00 KJ			Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 KJ			Energia: 716.19 Kcal / 2,993.67 KJ			Energia: 537.64 Kcal / 2,247.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.21 g	18.55 g	3.57 g	26.55 g	32.84 g	8.97 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	33.30 g	32.56 g	8.21 g	24.50 g	21.09 g	3.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.87 g	0.03 g	3.96 g	53.35 g	0.04 g	3.55 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	71.76 g	1.56 g	4.70 g	61.73 g	0.02 g	1.12 g		
1,7,9,(3)			1,7,9			1,7			1,7,9,(10)			1,9,(3)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	13.86 g	4.43 g	2.04 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	7.57 g	12.37 g	6.91 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.16 g	0.00 g	1.44 g	73.03 g	15.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	29.63 g	0.00 g	0.43 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05124) Hüv.OMárpa,P P,köm,halcsir kpu15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 324.43 Kcal / 1,356.12 Kj			Energia: 237.53 Kcal / 992.88 Kj			Energia: 126.19 Kcal / 527.47 Kj			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 Kj			Energia: 212.22 Kcal / 887.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.56 g	17.74 g	5.83 g	0.69 g	17.55 g	4.75 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	15.66 g	7.33 g	3.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.25 g	16.62 g	0.53 g	18.85 g	16.58 g	0.45 g	18.82 g	16.58 g	0.52 g	73.02 g	24.18 g	1.91 g	20.66 g	3.00 g	0.42 g	
	1,7			1			1,7			1,7			1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos raguleves*, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérokca, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Sajtos sertésszelet, Párolt rizs, Párolt rizs			Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 718.64 Kcal / 3,003.92 Kj			Energia: 770.29 Kcal / 3,219.81 Kj			Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 Kj			Energia: 1,287.96 Kcal / 5,383.67 Kj			Energia: 705.59 Kcal / 2,949.37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.80 g	20.67 g	3.79 g	33.84 g	42.25 g	11.65 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	45.78 g	52.83 g	11.51 g	35.23 g	30.29 g	5.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	105.95 g	0.03 g	4.96 g	65.31 g	0.05 g	4.33 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	155.98 g	2.10 g	9.67 g	72.07 g	0.02 g	1.59 g	
	1,7,9,(3)			1,7			1,7			1,7,9,(10)			1,9,(3)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 Kj			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 Kj			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 Kj			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05200) TOM,szój,zab, rozs,ban,fokp arM	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 364.57 Kcal / 1,523.90 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 139.84 Kcal / 584.53 KJ			Energia: 299.89 Kcal / 1,253.54 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.30 g	18.50 g	6.25 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	22.61 g	24.58 g	9.39 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.78 g	20.03 g	0.60 g	24.30 g	19.98 g	0.44 g	22.22 g	19.98 g	0.52 g	65.95 g	19.98 g	1.26 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	1,7			1			1,7			1,7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 760.21 Kcal / 3,177.68 KJ			Energia: 770.29 Kcal / 3,219.81 KJ			Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 KJ			Energia: 799.13 Kcal / 3,340.36 KJ			Energia: 581.09 Kcal / 2,428.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.66 g	17.16 g	3.09 g	33.84 g	42.25 g	11.65 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	42.34 g	33.29 g	6.93 g	25.94 g	17.54 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	124.47 g	5.02 g	6.73 g	65.31 g	0.05 g	4.33 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	81.95 g	0.01 g	7.64 g	78.47 g	4.02 g	3.55 g	
	1,7,9,15,(12)			1,7			1,7			1,7,9			1,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05202) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p arM4-6	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 Kj			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 Kj			Energia: 225.19 Kcal / 941.29 Kj			Energia: 163.49 Kcal / 683.39 Kj			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	8.19 g	2.35 g	0.92 g	11.30 g	12.29 g	4.70 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	43.54 g	13.39 g	0.30 g	42.55 g	13.39 g	0.49 g	36.36 g	13.39 g	0.63 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7			1			1,7			1,7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 424.87 Kcal / 1,775.96 Kj			Energia: 412.41 Kcal / 1,723.87 Kj			Energia: 668.76 Kcal / 2,795.42 Kj			Energia: 534.13 Kcal / 2,232.66 Kj			Energia: 363.52 Kcal / 1,519.51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.03 g	9.63 g	1.67 g	19.57 g	19.11 g	5.85 g	24.01 g	15.76 g	4.30 g	27.94 g	23.42 g	5.12 g	13.67 g	10.44 g	1.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70.29 g	2.86 g	3.46 g	41.75 g	0.02 g	2.68 g	105.87 g	35.96 g	1.78 g	52.47 g	0.01 g	4.47 g	52.79 g	2.89 g	1.82 g	
	1,7,9,15,(12)			1,7,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 Kj			Energia: 327.50 Kcal / 1,368.95 Kj			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 Kj			Energia: 221.59 Kcal / 926.25 Kj			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
8.56 g		13.95 g	4.23 g	11.79 g	3.50 g	1.54 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.90 g	8.49 g	4.62 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	61.81 g	11.99 g	0.32 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	29.13 g	0.00 g	0.32 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05203) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p arM7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 KJ			Energia: 239.52 Kcal / 1,001.19 KJ			Energia: 163.70 Kcal / 684.27 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	9.81 g	3.05 g	1.30 g	11.31 g	12.29 g	4.70 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	44.54 g	13.39 g	0.41 g	42.92 g	13.39 g	0.49 g	36.39 g	13.39 g	0.63 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7			1			1,7			1,7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 541.38 Kcal / 2,262.97 KJ			Energia: 609.33 Kcal / 2,547.00 KJ			Energia: 833.82 Kcal / 3,485.37 KJ			Energia: 598.97 Kcal / 2,503.69 KJ			Energia: 423.05 Kcal / 1,768.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.38 g	12.45 g	2.26 g	26.55 g	32.84 g	8.97 g	26.88 g	16.72 g	4.71 g	29.13 g	24.02 g	5.05 g	16.55 g	12.36 g	2.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.44 g	3.57 g	4.60 g	53.35 g	0.04 g	3.55 g	141.62 g	41.66 g	1.96 g	66.10 g	0.01 g	4.52 g	60.35 g	3.22 g	2.28 g		
1,7,9,15,(12)			1,7,9			1,7			1,7,9			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	13.86 g	4.43 g	2.04 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	7.57 g	12.37 g	6.91 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.16 g	0.00 g	1.44 g	73.03 g	15.98 g	0.40 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	29.63 g	0.00 g	0.43 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05204) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p aM15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 324.43 Kcal / 1,356.12 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 126.19 Kcal / 527.47 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.56 g	17.74 g	5.83 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	22.61 g	24.58 g	9.39 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.25 g	16.62 g	0.53 g	20.90 g	16.58 g	0.44 g	18.82 g	16.58 g	0.52 g	62.55 g	16.58 g	1.26 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	1,7			1			1,7			1,7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 760.21 Kcal / 3,177.68 KJ			Energia: 770.29 Kcal / 3,219.81 KJ			Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 KJ			Energia: 799.13 Kcal / 3,340.36 KJ			Energia: 581.09 Kcal / 2,428.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.66 g	17.16 g	3.09 g	33.84 g	42.25 g	11.65 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	42.34 g	33.29 g	6.93 g	25.94 g	17.54 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124.47 g	5.02 g	6.73 g	65.31 g	0.05 g	4.33 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	81.95 g	0.01 g	7.64 g	78.47 g	4.02 g	3.55 g		
1,7,9,15,(12)			1,7			1,7			1,7,9			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05210) TO, szárnyas, r ép, bur, hűv, m ogyM	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 364.57 Kcal / 1,523.90 KJ			Energia: 306.14 Kcal / 1,279.67 KJ			Energia: 139.84 Kcal / 584.53 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 212.22 Kcal / 887.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.30 g	18.50 g	6.25 g	2.93 g	23.42 g	6.68 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	15.66 g	7.33 g	3.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.78 g	20.03 g	0.60 g	20.53 g	19.98 g	0.50 g	22.22 g	19.98 g	0.52 g	73.02 g	24.18 g	1.91 g	20.66 g	3.00 g	0.42 g	
	1,7			1			1,7			1,7			1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, Káposztás tészta			Rántott leves, Pirított kenyérgocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricales, TGM, Sajtos sertésszelet, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 727.65 Kcal / 3,041.58 KJ			Energia: 563.80 Kcal / 2,356.68 KJ			Energia: 1,125.25 Kcal / 4,703.55 KJ			Energia: 882.82 Kcal / 3,690.19 KJ			Energia: 447.23 Kcal / 1,869.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.43 g	29.07 g	6.35 g	28.42 g	28.02 g	7.88 g	34.79 g	20.34 g	6.40 g	38.23 g	41.66 g	9.43 g	21.48 g	30.39 g	8.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	96.66 g	10.02 g	3.23 g	51.38 g	0.05 g	4.16 g	198.13 g	79.93 g	2.22 g	87.70 g	2.06 g	7.65 g	21.52 g	0.08 g	3.39 g	
	9			1			1,7			7,(1),(10)			1,7,10,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1,7			1			1,7			1				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05212) TO,szárnyas,rép,bur,hüv,mogyM4-6	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 308.05 Kcal / 1,287.65 KJ			Energia: 225.19 Kcal / 941.29 KJ			Energia: 184.78 Kcal / 772.38 KJ			Energia: 273.06 Kcal / 1,141.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	7.00 g	12.44 g	3.38 g	8.19 g	2.35 g	0.92 g	11.68 g	12.36 g	4.70 g	14.72 g	5.06 g	2.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	41.65 g	13.39 g	0.33 g	42.55 g	13.39 g	0.49 g	41.11 g	16.19 g	1.06 g	41.83 g	2.40 g	0.36 g	
	1,7	1			1,7	1,7			1,7	1,7,(12)						
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, Káposztás tészta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Sajtos sertésszelet, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 398.06 Kcal / 1,663.89 KJ			Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ			Energia: 570.24 Kcal / 2,383.60 KJ			Energia: 568.79 Kcal / 2,377.54 KJ			Energia: 241.71 Kcal / 1,010.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.60 g	15.38 g	3.24 g	16.51 g	12.68 g	4.11 g	17.60 g	10.46 g	3.21 g	24.93 g	27.89 g	6.63 g	10.93 g	16.55 g	4.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54.47 g	5.71 g	1.69 g	30.87 g	0.02 g	2.29 g	99.85 g	36.21 g	1.22 g	53.86 g	1.05 g	4.27 g	12.04 g	0.06 g	1.71 g	
	9	1,9			1,7	7,(1),(10)			1,7,10,15,(12)							
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 327.50 Kcal / 1,368.95 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 221.59 Kcal / 926.25 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
8.56 g		13.95 g	4.23 g	11.79 g	3.50 g	1.54 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.90 g	8.49 g	4.62 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	61.81 g	11.99 g	0.32 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	29.13 g	0.00 g	0.32 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1	1,7			1	1,7			1								





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05213) TO, szárnyas, r ép, bur, hűv, m ogyM 7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 364.16 Kcal / 1,522.19 KJ			Energia: 239.52 Kcal / 1,001.19 KJ			Energia: 184.78 Kcal / 772.38 KJ			Energia: 276.80 Kcal / 1,157.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	7.72 g	18.30 g	5.05 g	9.81 g	3.05 g	1.30 g	11.68 g	12.36 g	4.70 g	14.93 g	5.33 g	2.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	41.72 g	13.39 g	0.46 g	42.92 g	13.39 g	0.49 g	41.11 g	16.19 g	1.06 g	41.94 g	2.40 g	0.36 g	
	1,7			1			1,7			1,7			1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, Káposztás tészta			Rántott leves, Pirított kenyérokca, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukorica leves TGM, Sajtos sertésszelet, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 490.39 Kcal / 2,049.83 KJ			Energia: 416.29 Kcal / 1,740.09 KJ			Energia: 759.18 Kcal / 3,173.37 KJ			Energia: 681.60 Kcal / 2,849.09 KJ			Energia: 289.98 Kcal / 1,212.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.67 g	18.77 g	3.91 g	20.54 g	20.61 g	5.68 g	22.09 g	12.67 g	3.90 g	32.35 g	30.96 g	7.39 g	13.39 g	19.96 g	5.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.64 g	7.11 g	2.06 g	38.48 g	0.04 g	3.04 g	137.06 g	41.96 g	1.53 g	67.60 g	1.24 g	4.38 g	13.93 g	0.06 g	2.06 g		
9			1,9			1,7			7,(1),(10)			1,7,10,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	13.86 g	4.43 g	2.04 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	7.57 g	12.37 g	6.91 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.16 g	0.00 g	1.44 g	73.03 g	15.98 g	0.40 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	29.63 g	0.00 g	0.43 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05214) TO,szárnyas,rép,bur,hüv,mogyM15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 324.43 Kcal / 1,356.12 Kj			Energia: 292.49 Kcal / 1,222.61 Kj			Energia: 126.19 Kcal / 527.47 Kj			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 Kj			Energia: 212.22 Kcal / 887.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.56 g	17.74 g	5.83 g	2.93 g	23.42 g	6.68 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	15.66 g	7.33 g	3.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.25 g	16.62 g	0.53 g	17.13 g	16.58 g	0.50 g	18.82 g	16.58 g	0.52 g	69.62 g	20.78 g	1.91 g	20.66 g	3.00 g	0.42 g	
	1,7			1			1,7			1,7			1,7,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, Káposztás tészta			Rántott leves, Pirított kenyérokca, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Sajtos sertésszelet, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 679.96 Kcal / 2,842.23 Kj			Energia: 563.80 Kcal / 2,356.68 Kj			Energia: 1,077.48 Kcal / 4,503.87 Kj			Energia: 848.34 Kcal / 3,546.06 Kj			Energia: 431.41 Kcal / 1,803.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.86 g	25.69 g	5.27 g	28.42 g	28.02 g	7.88 g	31.54 g	17.83 g	5.84 g	37.57 g	39.98 g	9.23 g	20.71 g	29.76 g	8.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.88 g	10.01 g	2.81 g	51.38 g	0.05 g	4.16 g	195.19 g	79.83 g	1.96 g	83.58 g	1.66 g	7.23 g	19.78 g	0.08 g	3.18 g		
9			1			1,7			7,(1),(10)			1,7,10,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 Kj			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 Kj			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 Kj			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05220) Méz-dió-kesudió-OM-zab-rozsm	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 364.57 Kcal / 1,523.90 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ			Energia: 139.84 Kcal / 584.53 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.30 g	18.50 g	6.25 g	1.73 g	17.10 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.78 g	20.03 g	0.60 g	24.47 g	19.98 g	0.45 g	22.22 g	19.98 g	0.52 g	73.02 g	24.18 g	1.91 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	1,7			1,10,(12)			1,7			1,7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 661.99 Kcal / 2,767.12 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 KJ			Energia: 922.08 Kcal / 3,854.29 KJ			Energia: 690.62 Kcal / 2,886.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.41 g	16.19 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	43.08 g	30.39 g	6.47 g	30.33 g	29.16 g	8.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	98.57 g	0.02 g	6.69 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	117.17 g	12.64 g	6.19 g	75.80 g	0.02 g	3.51 g	
	1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05222) Méz-dióM 4-6	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 284.92 Kcal / 1,190.97 KJ			Energia: 225.19 Kcal / 941.29 KJ			Energia: 184.78 Kcal / 772.38 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.40 g	9.28 g	2.32 g	8.19 g	2.35 g	0.92 g	11.68 g	12.36 g	4.70 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	43.62 g	13.39 g	0.30 g	42.55 g	13.39 g	0.49 g	41.11 g	16.19 g	1.06 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7			1,10,(12)			1,7			1,7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 KJ			Energia: 383.88 Kcal / 1,604.62 KJ			Energia: 668.76 Kcal / 2,795.42 KJ			Energia: 691.60 Kcal / 2,890.89 KJ			Energia: 412.72 Kcal / 1,725.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.33 g	9.32 g	1.56 g	19.08 g	19.49 g	5.97 g	24.01 g	15.76 g	4.30 g	38.88 g	21.59 g	5.04 g	17.69 g	14.33 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.29 g	0.01 g	3.29 g	34.23 g	0.01 g	2.51 g	105.87 g	35.96 g	1.78 g	83.77 g	11.62 g	2.96 g	52.71 g	0.01 g	5.66 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 327.50 Kcal / 1,368.95 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 221.59 Kcal / 926.25 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	11.79 g	3.50 g	1.54 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.90 g	8.49 g	4.62 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	61.81 g	11.99 g	0.32 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	29.13 g	0.00 g	0.32 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05223) Méz-dióm 7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ			Energia: 329.48 Kcal / 1,377.23 KJ			Energia: 239.52 Kcal / 1,001.19 KJ			Energia: 184.78 Kcal / 772.38 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.42 g	10.75 g	3.58 g	6.82 g	13.55 g	3.46 g	9.81 g	3.05 g	1.30 g	11.68 g	12.36 g	4.70 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.90 g	13.42 g	0.45 g	44.67 g	13.39 g	0.41 g	42.92 g	13.39 g	0.49 g	41.11 g	16.19 g	1.06 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	1,7			1,10,(12)			1,7			1,7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 529.45 Kcal / 2,213.10 KJ			Energia: 550.17 Kcal / 2,299.71 KJ			Energia: 833.82 Kcal / 3,485.37 KJ			Energia: 783.78 Kcal / 3,276.20 KJ			Energia: 502.10 Kcal / 2,098.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.41 g	12.78 g	2.20 g	26.25 g	30.38 g	8.81 g	26.88 g	16.72 g	4.71 g	40.76 g	24.17 g	5.59 g	21.65 g	18.08 g	5.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.43 g	0.02 g	4.66 g	44.35 g	0.01 g	4.17 g	141.62 g	41.66 g	1.96 g	99.06 g	12.12 g	4.06 g	62.54 g	0.02 g	2.26 g	
	1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
10.05 g		17.06 g	5.38 g	13.86 g	4.43 g	2.04 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	7.57 g	12.37 g	6.91 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.16 g	0.00 g	1.44 g	73.03 g	15.98 g	0.40 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	29.63 g	0.00 g	0.43 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g		
1			1,7			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05224) Méz-dióM 15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 324.43 Kcal / 1,356.12 KJ			Energia: 246.25 Kcal / 1,029.33 KJ			Energia: 126.19 Kcal / 527.47 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.56 g	17.74 g	5.83 g	1.73 g	17.10 g	4.56 g	5.28 g	3.24 g	1.76 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.25 g	16.62 g	0.53 g	21.07 g	16.58 g	0.45 g	18.82 g	16.58 g	0.52 g	69.62 g	20.78 g	1.91 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	1,7	1,10,(12)			1,7	1,7			1,7			7				
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 661.99 Kcal / 2,767.12 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 KJ			Energia: 922.08 Kcal / 3,854.29 KJ			Energia: 690.62 Kcal / 2,886.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.41 g	16.19 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	43.08 g	30.39 g	6.47 g	30.33 g	29.16 g	8.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	98.57 g	0.02 g	6.69 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	117.17 g	12.64 g	6.19 g	75.80 g	0.02 g	3.51 g	
	1,7,9,15,(3),(12)	1,3,7,9			1,7	1,7,9			1,7,9			1,7,9,10,15,(3),(12)				
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 310.52 Kcal / 1,297.97 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 160.53 Kcal / 671.02 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	10.43 g	4.62 g	2.50 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	2.73 g	15.52 g	9.16 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	56.42 g	19.98 g	0.40 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	2.29 g	0.00 g	0.47 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1	1,7			1	1,7			1,7			1					





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05305) TOM,fűszer,zsír,kalsz,sovfelvágó	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj			Energia: 288.08 Kcal / 1,204.17 Kj			Energia: 124.87 Kcal / 521.96 Kj			Energia: 117.22 Kcal / 489.98 Kj			Energia: 219.23 Kcal / 916.38 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	5.18 g	18.15 g	4.79 g	4.66 g	1.00 g	0.04 g	10.45 g	11.11 g	4.23 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
	24.81 g	0.04 g	1.12 g	25.03 g	0.04 g	0.52 g	23.57 g	0.06 g	0.56 g	24.31 g	2.14 g	0.70 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g	
	1,15			1,15			1,15			1,15			15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 436.36 Kcal / 1,823.98 Kj			Energia: 853.55 Kcal / 3,567.84 Kj			Energia: 513.47 Kcal / 2,146.30 Kj			Energia: 607.67 Kcal / 2,540.06 Kj			Energia: 598.73 Kcal / 2,502.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.99 g	10.62 g	1.53 g	38.41 g	46.41 g	12.05 g	21.61 g	14.88 g	3.15 g	37.59 g	19.17 g	2.33 g	24.56 g	23.97 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.04 g	2.51 g	5.74 g	70.98 g	0.66 g	6.71 g	71.68 g	0.00 g	1.70 g	70.56 g	0.04 g	5.29 g	70.49 g	3.64 g	4.54 g		
9,15,(12)			1			15			1,9			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			
	Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 Kj			Energia: 122.63 Kcal / 512.59 Kj			Energia: 291.98 Kcal / 1,220.48 Kj			Energia: 215.62 Kcal / 901.29 Kj			Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.54 g	27.04 g	8.42 g	4.01 g	0.82 g	0.07 g	11.78 g	15.76 g	4.51 g	5.23 g	10.29 g	8.44 g	10.48 g	21.02 g	6.18 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.37 g	0.00 g	1.95 g	24.55 g	1.20 g	0.06 g	25.41 g	4.40 g	1.13 g	25.62 g	0.00 g	0.71 g	24.56 g	6.24 g	1.09 g		
1			1,15			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05307) TOM,fűszer,zsír,kalsz,sovfelvág4-6	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 203.37 Kcal / 850.09 KJ			Energia: 202.48 Kcal / 846.37 KJ			Energia: 120.87 Kcal / 505.24 KJ			Energia: 110.94 Kcal / 463.73 KJ			Energia: 218.38 Kcal / 912.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.96 g	8.16 g	2.12 g	4.86 g	9.38 g	2.42 g	4.60 g	0.80 g	0.04 g	10.34 g	11.09 g	4.23 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
	23.90 g	0.03 g	0.60 g	24.01 g	0.03 g	0.30 g	23.28 g	0.04 g	0.32 g	23.08 g	1.43 g	0.59 g	25.49 g	15.15 g	0.24 g	
	1,15			1,15			1,15			1,15			15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Főtt tészta, Kertészleves, Stroganoff sertésragu		
		Energia: 362.56 Kcal / 1,515.50 KJ			Energia: 806.92 Kcal / 3,372.93 KJ			Energia: 513.47 Kcal / 2,146.30 KJ			Energia: 436.26 Kcal / 1,823.57 KJ			Energia: 388.90 Kcal / 1,625.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.46 g	8.22 g	1.12 g	37.54 g	43.70 g	11.81 g	21.61 g	14.88 g	3.15 g	21.18 g	12.93 g	1.56 g	13.14 g	14.03 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.52 g	2.51 g	3.16 g	65.70 g	0.64 g	5.72 g	71.68 g	0.00 g	1.70 g	58.35 g	0.02 g	3.35 g	51.88 g	2.90 g	2.33 g		
9,15,(12)			1			15			1,9			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			
	Energia: 250.40 Kcal / 1,046.67 KJ			Energia: 114.28 Kcal / 477.69 KJ			Energia: 206.33 Kcal / 862.46 KJ			Energia: 211.70 Kcal / 884.91 KJ			Energia: 223.10 Kcal / 932.56 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.54 g	13.82 g	4.23 g	3.99 g	0.70 g	0.05 g	8.36 g	8.20 g	2.42 g	4.99 g	10.23 g	8.44 g	7.51 g	10.81 g	3.12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
23.67 g	0.00 g	1.01 g	22.79 g	0.72 g	0.06 g	24.53 g	4.40 g	0.61 g	25.02 g	0.00 g	0.71 g	23.77 g	3.12 g	0.58 g		
1			1,15			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05308) TOM,fűszer,zsír,kalsz,sovfel vá7-14	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 214.42 Kcal / 896.28 KJ			Energia: 244.85 Kcal / 1,023.47 KJ			Energia: 122.45 Kcal / 511.84 KJ			Energia: 110.94 Kcal / 463.73 KJ			Energia: 218.38 Kcal / 912.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.66 g	8.44 g	2.21 g	5.02 g	13.76 g	3.60 g	4.63 g	0.90 g	0.04 g	10.34 g	11.09 g	4.23 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
	24.32 g	0.03 g	0.81 g	24.51 g	0.03 g	0.41 g	23.41 g	0.05 g	0.44 g	23.08 g	1.43 g	0.58 g	25.49 g	15.15 g	0.24 g	
	1,15			1,15			1,15			1,15			15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizszel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 500.84 Kcal / 2,093.51 KJ			Energia: 813.41 Kcal / 3,400.05 KJ			Energia: 513.47 Kcal / 2,146.30 KJ			Energia: 393.64 Kcal / 1,645.42 KJ			Energia: 478.61 Kcal / 2,000.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.30 g	11.15 g	1.49 g	37.61 g	44.21 g	11.85 g	21.61 g	14.88 g	3.15 g	20.71 g	11.49 g	1.38 g	15.89 g	17.12 g	2.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86.11 g	3.56 g	4.30 g	66.11 g	0.64 g	5.92 g	71.68 g	0.00 g	1.70 g	51.44 g	0.02 g	2.45 g	64.47 g	3.62 g	2.79 g	
	9,15,(12)			1			15			1,9			1,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 KJ			Energia: 118.45 Kcal / 495.12 KJ			Energia: 217.38 Kcal / 908.65 KJ			Energia: 213.66 Kcal / 893.10 KJ			Energia: 244.89 Kcal / 1,023.64 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
9.03 g		16.93 g	5.38 g	4.00 g	0.76 g	0.06 g	10.06 g	8.48 g	2.51 g	5.11 g	10.26 g	8.44 g	8.99 g	12.42 g	3.70 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.00 g	0.00 g	1.43 g	23.67 g	0.96 g	0.06 g	24.95 g	4.40 g	0.82 g	25.32 g	0.00 g	0.71 g	24.14 g	4.68 g	0.78 g		
1			1,15			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05309) TOM,fűszer,zsír,kalsz,sovfel v15-18	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 289.43 Kcal / 1,209.82 Kj			Energia: 287.64 Kcal / 1,202.34 Kj			Energia: 124.43 Kcal / 520.12 Kj			Energia: 116.78 Kcal / 488.14 Kj			Energia: 218.79 Kcal / 914.54 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	5.18 g	18.15 g	4.79 g	4.66 g	1.00 g	0.04 g	10.45 g	11.11 g	4.23 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
	24.80 g	0.03 g	1.12 g	25.02 g	0.03 g	0.52 g	23.56 g	0.05 g	0.56 g	24.30 g	2.13 g	0.70 g	25.51 g	15.15 g	0.24 g	
	1,15			1,15			1,15			1,15			15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 410.14 Kcal / 1,714.39 Kj			Energia: 840.56 Kcal / 3,513.54 Kj			Energia: 513.47 Kcal / 2,146.30 Kj			Energia: 584.92 Kcal / 2,444.97 Kj			Energia: 572.39 Kcal / 2,392.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.92 g	9.68 g	1.37 g	38.27 g	45.38 g	11.96 g	21.61 g	14.88 g	3.15 g	36.84 g	18.08 g	2.24 g	24.08 g	21.89 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66.65 g	2.51 g	5.28 g	70.14 g	0.66 g	6.31 g	71.68 g	0.00 g	1.70 g	68.08 g	0.03 g	4.87 g	68.97 g	3.63 g	4.12 g	
	9,15,(12)			1			15			1,9			1,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 Kj			Energia: 122.63 Kcal / 512.59 Kj			Energia: 291.98 Kcal / 1,220.48 Kj			Energia: 215.62 Kcal / 901.29 Kj			Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
10.54 g		27.04 g	8.42 g	4.01 g	0.82 g	0.07 g	11.78 g	15.76 g	4.51 g	5.23 g	10.29 g	8.44 g	10.48 g	21.02 g	6.18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.37 g	0.00 g	1.95 g	24.55 g	1.20 g	0.06 g	25.41 g	4.40 g	1.13 g	25.62 g	0.00 g	0.71 g	24.56 g	6.24 g	1.09 g		
1			1,15			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05310) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.55 g	32.02 g	0.20 g	24.30 g	19.98 g	0.44 g	20.79 g	20.00 g	0.49 g	73.02 g	24.18 g	1.47 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 759.92 Kcal / 3,176.47 KJ			Energia: 501.70 Kcal / 2,097.11 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 779.79 Kcal / 3,259.52 KJ			Energia: 565.48 Kcal / 2,363.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.37 g	17.56 g	2.36 g	28.35 g	25.45 g	7.80 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	39.30 g	24.85 g	3.20 g	32.65 g	14.80 g	3.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.80 g	5.02 g	6.75 g	41.68 g	0.01 g	5.18 g	230.77 g	75.13 g	1.70 g	98.74 g	2.00 g	5.85 g	74.60 g	0.00 g	3.52 g		
1,9,15,(12)				1,3,9				1				1				1,9,15,(3),(12)
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1				1				1				1				1





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05312) Tej,OM,cm,sz őj,ban,marha 4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			43.54 g 13.39 g 0.30 g			41.78 g 13.40 g 0.33 g			64.03 g 16.19 g 1.25 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.39 Kcal / 1,753.05 KJ			Energia: 280.59 Kcal / 1,172.87 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 441.59 Kcal / 1,845.85 KJ			Energia: 349.15 Kcal / 1,459.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.69 g	9.59 g	1.27 g	16.00 g	14.14 g	4.39 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	20.65 g	13.39 g	1.72 g	18.83 g	7.15 g	1.59 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.28 g 2.86 g 3.29 g			23.42 g 0.01 g 2.82 g			128.39 g 40.16 g 0.89 g			59.07 g 1.00 g 2.24 g			51.91 g 0.00 g 5.68 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.83 g 0.00 g 1.02 g			66.48 g 19.18 g 0.09 g			28.88 g 4.40 g 0.59 g			31.33 g 0.00 g 0.72 g			28.93 g 3.12 g 0.59 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05313) Tej,OM,cm,sz őj,ban,marha 7-14	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	44.54 g	13.39 g	0.41 g	41.91 g	13.41 g	0.45 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.07 Kcal / 2,173.89 Kj			Energia: 347.76 Kcal / 1,453.64 Kj			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 Kj			Energia: 519.17 Kcal / 2,170.13 Kj			Energia: 412.84 Kcal / 1,725.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.51 g	11.82 g	1.55 g	19.87 g	17.49 g	5.44 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	22.19 g	15.20 g	1.93 g	22.34 g	8.66 g	1.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.27 g	3.56 g	4.28 g	29.06 g	0.01 g	3.46 g	170.90 g	46.86 g	1.08 g	72.77 g	1.20 g	2.55 g	60.82 g	0.00 g	2.15 g		
1,9,15,(12)				1,3,9				1				1				1,9,15,(3),(12)
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.16 g	0.00 g	1.44 g	79.26 g	25.58 g	0.09 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	31.63 g	0.00 g	0.72 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05314) Tej,OM,cm,sz őj,ban,marha 15-18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.70 g	26.58 g	0.20 g	20.90 g	16.58 g	0.44 g	17.39 g	16.60 g	0.49 g	69.62 g	20.78 g	1.47 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.26 Kcal / 3,039.95 KJ			Energia: 486.33 Kcal / 2,032.86 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 745.32 Kcal / 3,115.44 KJ			Energia: 549.98 Kcal / 2,298.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.23 g	16.40 g	2.14 g	27.87 g	24.39 g	7.62 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	38.62 g	23.20 g	3.00 g	31.98 g	14.17 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.36 g	5.02 g	6.30 g	40.71 g	0.01 g	4.78 g	225.75 g	75.13 g	1.45 g	94.58 g	1.60 g	5.43 g	72.85 g	0.00 g	3.30 g		
1,9,15,(12)				1,3,9				1				1				1,9,15,(3),(12)
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1				1				1				1				1





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05315) Tej,szója,citr., kókusz,zab,O M,ban</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 252.91 Kcal / 1,057.16 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	1.32 g	14.51 g	3.92 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	46.55 g 32.02 g 0.20 g			24.30 g 19.98 g 0.44 g			28.97 g 19.98 g 0.69 g			73.02 g 24.18 g 1.47 g			55.47 g 30.89 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Roston sült csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 759.92 Kcal / 3,176.47 KJ			Energia: 501.70 Kcal / 2,097.11 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 771.61 Kcal / 3,225.33 KJ			Energia: 565.48 Kcal / 2,363.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.37 g	17.56 g	2.36 g	28.35 g	25.45 g	7.80 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	39.84 g	28.98 g	3.14 g	32.65 g	14.80 g	3.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.80 g 5.02 g 6.75 g			41.68 g 0.01 g 5.18 g			230.77 g 75.13 g 1.70 g			87.29 g 2.00 g 4.39 g			74.60 g 0.00 g 3.52 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 188.34 Kcal / 787.26 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.67 g	19.73 g	5.32 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			1.80 g 0.00 g 0.28 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05317) Tej,szója,citr., kóku,zabOM,b an4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 281.43 Kcal / 1,176.38 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	6.20 g	7.99 g	2.00 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			43.54 g 13.39 g 0.30 g			45.87 g 13.39 g 0.43 g			64.03 g 16.19 g 1.25 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Roston sült csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.39 Kcal / 1,753.05 KJ			Energia: 280.59 Kcal / 1,172.87 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 437.50 Kcal / 1,828.75 KJ			Energia: 349.15 Kcal / 1,459.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.69 g	9.59 g	1.27 g	16.00 g	14.14 g	4.39 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	20.92 g	15.45 g	1.69 g	18.83 g	7.15 g	1.59 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.28 g 2.86 g 3.29 g			23.42 g 0.01 g 2.82 g			128.39 g 40.16 g 0.89 g			53.34 g 1.00 g 1.51 g			51.91 g 0.00 g 5.68 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 235.50 Kcal / 984.39 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	5.87 g	10.60 g	2.70 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.83 g 0.00 g 1.02 g			66.48 g 19.18 g 0.09 g			28.88 g 4.40 g 0.59 g			28.89 g 0.00 g 0.22 g			28.93 g 3.12 g 0.59 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05318) Tej,szója,citr., kóku,zabOM,b an7-14</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 Kj			Energia: 324.24 Kcal / 1,355.32 Kj			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	6.51 g	11.61 g	2.98 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			44.54 g 13.39 g 0.41 g			48.05 g 13.39 g 0.60 g			64.03 g 16.19 g 1.25 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Roston sült csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.07 Kcal / 2,173.89 Kj			Energia: 347.76 Kcal / 1,453.64 Kj			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 Kj			Energia: 515.08 Kcal / 2,153.03 Kj			Energia: 412.84 Kcal / 1,725.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.51 g	11.82 g	1.55 g	19.87 g	17.49 g	5.44 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	22.46 g	17.26 g	1.90 g	22.34 g	8.66 g	1.91 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.27 g 3.56 g 4.28 g			29.06 g 0.01 g 3.46 g			170.90 g 46.86 g 1.08 g			67.04 g 1.20 g 1.82 g			60.82 g 0.00 g 2.15 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 282.24 Kcal / 1,179.76 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.03 g	15.53 g	4.03 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.16 g 0.00 g 1.44 g			79.26 g 25.58 g 0.09 g			28.90 g 4.40 g 0.79 g			29.26 g 0.00 g 0.29 g			29.30 g 4.68 g 0.79 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05319) Tej,szója,citr., kóku,zabOM,b a15-18</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 239.26 Kcal / 1,000.11 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	1.32 g	14.51 g	3.92 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	38.70 g 26.58 g 0.20 g			20.90 g 16.58 g 0.44 g			25.57 g 16.58 g 0.69 g			69.62 g 20.78 g 1.47 g			51.45 g 28.85 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Roston sült csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.26 Kcal / 3,039.95 KJ			Energia: 486.33 Kcal / 2,032.86 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 737.14 Kcal / 3,081.25 KJ			Energia: 549.98 Kcal / 2,298.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.23 g	16.40 g	2.14 g	27.87 g	24.39 g	7.62 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	39.16 g	27.33 g	2.94 g	31.98 g	14.17 g	3.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.36 g 5.02 g 6.30 g			40.71 g 0.01 g 4.78 g			225.75 g 75.13 g 1.45 g			83.13 g 1.60 g 3.97 g			72.85 g 0.00 g 3.30 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 188.34 Kcal / 787.26 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.67 g	19.73 g	5.32 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			1.80 g 0.00 g 0.28 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05320) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	46.55 g 32.02 g 0.20 g			24.30 g 19.98 g 0.44 g			20.79 g 20.00 g 0.49 g			73.02 g 24.18 g 1.47 g			55.47 g 30.89 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Hawai csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 759.92 Kcal / 3,176.47 KJ			Energia: 501.70 Kcal / 2,097.11 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 843.27 Kcal / 3,524.87 KJ			Energia: 565.48 Kcal / 2,363.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.37 g	17.56 g	2.36 g	28.35 g	25.45 g	7.80 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	38.66 g	24.28 g	2.97 g	32.65 g	14.80 g	3.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.80 g 5.02 g 6.75 g			41.68 g 0.01 g 5.18 g			230.77 g 75.13 g 1.70 g			115.60 g 12.60 g 5.96 g			74.60 g 0.00 g 3.52 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05322) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			43.54 g 13.39 g 0.30 g			41.78 g 13.40 g 0.33 g			64.03 g 16.19 g 1.25 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Hawai csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.39 Kcal / 1,753.05 KJ			Energia: 280.59 Kcal / 1,172.87 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 473.33 Kcal / 1,978.52 KJ			Energia: 349.15 Kcal / 1,459.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.69 g	9.59 g	1.27 g	16.00 g	14.14 g	4.39 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	20.33 g	13.10 g	1.60 g	18.83 g	7.15 g	1.59 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.28 g 2.86 g 3.29 g			23.42 g 0.01 g 2.82 g			128.39 g 40.16 g 0.89 g			67.50 g 6.30 g 2.29 g			51.91 g 0.00 g 5.68 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.83 g 0.00 g 1.02 g			66.48 g 19.18 g 0.09 g			28.88 g 4.40 g 0.59 g			31.33 g 0.00 g 0.72 g			28.93 g 3.12 g 0.59 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05323) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)7-14</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			44.54 g 13.39 g 0.41 g			41.91 g 13.41 g 0.45 g			64.03 g 16.19 g 1.25 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Hawai csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.07 Kcal / 2,173.89 Kj			Energia: 347.76 Kcal / 1,453.64 Kj			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 Kj			Energia: 550.91 Kcal / 2,302.80 Kj			Energia: 412.84 Kcal / 1,725.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.51 g	11.82 g	1.55 g	19.87 g	17.49 g	5.44 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	21.87 g	14.91 g	1.81 g	22.34 g	8.66 g	1.91 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.27 g 3.56 g 4.28 g			29.06 g 0.01 g 3.46 g			170.90 g 46.86 g 1.08 g			81.20 g 6.50 g 2.60 g			60.82 g 0.00 g 2.15 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.16 g 0.00 g 1.44 g			79.26 g 25.58 g 0.09 g			28.90 g 4.40 g 0.79 g			31.63 g 0.00 g 0.72 g			29.30 g 4.68 g 0.79 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek							
(05324) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)15-18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény							
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav				
		0.17 g	16.37 g	4.10 g		1.69 g	17.07 g	4.56 g		0.17 g	0.40 g	0.00 g		23.15 g	24.68 g	9.39 g		1.57 g	14.27 g	1.19 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
	38.70 g	26.58 g	0.20 g		20.90 g	16.58 g	0.44 g		17.39 g	16.60 g	0.49 g		69.62 g	20.78 g	1.47 g		51.45 g	28.85 g	0.30 g		
	1			1			1			1											
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Hawai csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta							
		Energia: 727.26 Kcal / 3,039.95 KJ			Energia: 486.33 Kcal / 2,032.86 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 808.80 Kcal / 3,380.78 KJ			Energia: 549.98 Kcal / 2,298.92 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav				
		21.23 g	16.40 g	2.14 g		27.87 g	24.39 g	7.62 g		26.43 g	11.86 g	3.00 g		37.98 g	22.63 g	2.77 g		31.98 g	14.17 g	3.17 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
	121.36 g	5.02 g	6.30 g		40.71 g	0.01 g	4.78 g		225.75 g	75.13 g	1.45 g		111.44 g	12.20 g	5.54 g		72.85 g	0.00 g	3.30 g		
	1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,9,15,(3),(12)								
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek							
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ									
Fehérje		Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav					
6.05 g		26.44 g	8.38 g		0.32 g	2.98 g	0.42 g		4.41 g	23.20 g	7.32 g		0.97 g	9.72 g	8.40 g		5.99 g	20.42 g	6.14 g		
Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		
1.69 g	0.00 g	1.88 g		64.20 g	31.97 g	0.01 g		1.11 g	4.40 g	1.01 g		4.09 g	0.00 g	0.64 g		1.88 g	6.24 g	1.02 g			
1			1			1			1			1									





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05330) Tej,szója,zab, cm,par,fokh,O M</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsseborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	46.55 g 32.02 g 0.20 g			24.30 g 19.98 g 0.44 g			20.79 g 20.00 g 0.49 g			72.42 g 19.98 g 1.39 g			55.47 g 30.89 g 0.30 g			
	1			1			1			1,10,(12)						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawaii csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 759.92 Kcal / 3,176.47 KJ			Energia: 501.70 Kcal / 2,097.11 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 798.58 Kcal / 3,338.06 KJ			Energia: 565.48 Kcal / 2,363.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.37 g	17.56 g	2.36 g	28.35 g	25.45 g	7.80 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	37.93 g	23.39 g	2.62 g	32.65 g	14.80 g	3.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.80 g 5.02 g 6.75 g			41.68 g 0.01 g 5.18 g			230.77 g 75.13 g 1.70 g			107.88 g 10.60 g 5.93 g			74.60 g 0.00 g 3.52 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1,9			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05332) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM4- 6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			43.54 g 13.39 g 0.30 g			41.78 g 13.40 g 0.33 g			63.63 g 13.39 g 1.20 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	1			1			1			1,10,(12)						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawaii csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.39 Kcal / 1,753.05 KJ			Energia: 280.59 Kcal / 1,172.87 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 450.98 Kcal / 1,885.10 KJ			Energia: 349.15 Kcal / 1,459.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.69 g	9.59 g	1.27 g	16.00 g	14.14 g	4.39 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	19.97 g	12.66 g	1.42 g	18.83 g	7.15 g	1.59 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.28 g 2.86 g 3.29 g			23.42 g 0.01 g 2.82 g			128.39 g 40.16 g 0.89 g			63.64 g 5.30 g 2.28 g			51.91 g 0.00 g 5.68 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1,9			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.83 g 0.00 g 1.02 g			66.48 g 19.18 g 0.09 g			28.88 g 4.40 g 0.59 g			31.33 g 0.00 g 0.72 g			28.93 g 3.12 g 0.59 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05333) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM 7 -14</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			44.54 g 13.39 g 0.41 g			41.91 g 13.41 g 0.45 g			63.63 g 13.39 g 1.20 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	1			1			1			1,10,(12)						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawaii csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.07 Kcal / 2,173.89 Kj			Energia: 347.76 Kcal / 1,453.64 Kj			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 Kj			Energia: 524.10 Kcal / 2,190.74 Kj			Energia: 412.84 Kcal / 1,725.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.51 g	11.82 g	1.55 g	19.87 g	17.49 g	5.44 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	21.43 g	14.37 g	1.60 g	22.34 g	8.66 g	1.91 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.27 g 3.56 g 4.28 g			29.06 g 0.01 g 3.46 g			170.90 g 46.86 g 1.08 g			76.56 g 5.30 g 2.58 g			60.82 g 0.00 g 2.15 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1,9			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.16 g 0.00 g 1.44 g			79.26 g 25.58 g 0.09 g			28.90 g 4.40 g 0.79 g			31.63 g 0.00 g 0.72 g			29.30 g 4.68 g 0.79 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05334) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM 15-18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.70 g	26.58 g	0.20 g	20.90 g	16.58 g	0.44 g	17.39 g	16.60 g	0.49 g	69.02 g	16.58 g	1.39 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	
	1			1			1			1,10,(12)						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawaii csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.26 Kcal / 3,039.95 KJ			Energia: 486.33 Kcal / 2,032.86 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 773.04 Kcal / 3,231.31 KJ			Energia: 549.98 Kcal / 2,298.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.23 g	16.40 g	2.14 g	27.87 g	24.39 g	7.62 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	37.40 g	21.92 g	2.49 g	31.98 g	14.17 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	121.36 g	5.02 g	6.30 g	40.71 g	0.01 g	4.78 g	225.75 g	75.13 g	1.45 g	105.26 g	10.60 g	5.52 g	72.85 g	0.00 g	3.30 g	
	1,9,15,(12)			1,3,9			1			1,9			1,9,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05335) Tej-,szója-,bú zafehérjeM	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 Kj			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 Kj			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 Kj			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 Kj			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.26 g	32.82 g	0.90 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	82.42 g	24.98 g	1.35 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 Kj			Energia: 576.85 Kcal / 2,411.23 Kj			Energia: 1,066.00 Kcal / 4,455.88 Kj			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 Kj			Energia: 588.88 Kcal / 2,461.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.54 g	32.62 g	8.52 g	22.72 g	18.12 g	3.39 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	28.05 g	18.93 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.63 g	5.02 g	6.73 g	43.56 g	0.40 g	5.17 g	199.10 g	79.32 g	1.72 g	115.07 g	12.60 g	5.96 g	75.16 g	4.00 g	3.61 g	
	15,(12)			3									15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 Kj			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 Kj			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 Kj			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 Kj			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.40 g	0.80 g	2.58 g	75.25 g	0.80 g	0.70 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g		
			15													



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05337) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 4- 6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 Kj			Energia: 288.38 Kcal / 1,205.43 Kj			Energia: 202.95 Kcal / 848.33 Kj			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.46 g	9.54 g	2.48 g	3.70 g	1.20 g	0.20 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58.48 g	21.85 g	0.45 g	42.91 g	13.79 g	0.57 g	41.15 g	13.80 g	0.60 g	73.43 g	16.99 g	1.13 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 418.00 Kcal / 1,747.24 Kj			Energia: 323.57 Kcal / 1,352.52 Kj			Energia: 584.93 Kcal / 2,445.01 Kj			Energia: 473.34 Kcal / 1,978.56 Kj			Energia: 367.39 Kcal / 1,535.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.52 g	9.56 g	1.35 g	14.97 g	18.23 g	4.80 g	11.92 g	9.69 g	1.74 g	20.19 g	13.29 g	1.64 g	14.73 g	11.13 g	2.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.19 g	2.86 g	3.28 g	24.53 g	0.23 g	2.81 g	110.16 g	42.17 g	0.90 g	67.23 g	6.30 g	2.29 g	51.14 g	2.88 g	1.86 g	
	15,(12)			3									15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 Kj			Energia: 195.95 Kcal / 819.07 Kj			Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 Kj			Energia: 198.72 Kcal / 830.65 Kj			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
6.64 g		14.22 g	4.39 g	3.75 g	1.07 g	0.24 g	6.02 g	12.62 g	4.01 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.20 g	0.40 g	1.29 g	39.65 g	0.40 g	0.35 g	28.25 g	4.80 g	0.86 g	29.40 g	0.40 g	0.67 g	28.30 g	3.52 g	0.86 g		
15																



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05338) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 7- 14	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 KJ			Energia: 332.66 Kcal / 1,390.52 KJ			Energia: 204.53 Kcal / 854.94 KJ			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.87 g	13.80 g	3.62 g	3.73 g	1.30 g	0.20 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58.48 g	21.85 g	0.45 g	43.91 g	13.79 g	0.68 g	41.28 g	13.81 g	0.72 g	73.43 g	16.99 g	1.13 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 518.40 Kcal / 2,166.91 KJ			Energia: 401.34 Kcal / 1,677.60 KJ			Energia: 767.61 Kcal / 3,208.61 KJ			Energia: 550.93 Kcal / 2,302.89 KJ			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.30 g	11.79 g	1.65 g	18.59 g	22.58 g	5.96 g	14.76 g	11.74 g	2.11 g	21.71 g	15.11 g	1.86 g	17.47 g	12.87 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86.17 g	3.56 g	4.27 g	30.45 g	0.28 g	3.45 g	147.66 g	48.74 g	1.10 g	80.91 g	6.50 g	2.60 g	57.42 g	3.20 g	2.20 g	
	15,(12)			3									15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 315.86 Kcal / 1,320.29 KJ			Energia: 212.60 Kcal / 888.67 KJ			Energia: 288.36 Kcal / 1,205.34 KJ			Energia: 225.08 Kcal / 940.83 KJ			Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
8.13 g		17.33 g	5.54 g	3.78 g	1.10 g	0.25 g	7.00 g	14.91 g	4.82 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.53 g	0.40 g	1.71 g	43.70 g	0.40 g	0.35 g	28.27 g	4.80 g	1.06 g	30.35 g	0.40 g	0.83 g	28.67 g	5.08 g	1.06 g		
15																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05339) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 15 -18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 598.26 Kcal / 2,500.73 KJ			Energia: 535.80 Kcal / 2,239.64 KJ			Energia: 364.95 Kcal / 1,525.49 KJ			Energia: 391.21 Kcal / 1,635.26 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.40 g	18.37 g	4.50 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	93.41 g 27.38 g 0.90 g			75.61 g 17.38 g 1.14 g			72.10 g 17.40 g 1.19 g			79.02 g 21.58 g 1.35 g			51.45 g 28.85 g 0.30 g			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 725.05 Kcal / 3,030.71 KJ			Energia: 561.91 Kcal / 2,348.78 KJ			Energia: 1,010.87 Kcal / 4,225.44 KJ			Energia: 808.83 Kcal / 3,380.91 KJ			Energia: 576.84 Kcal / 2,411.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.96 g	16.35 g	2.28 g	26.09 g	31.55 g	8.36 g	19.29 g	15.60 g	2.83 g	37.70 g	22.98 g	2.84 g	27.71 g	18.33 g	3.82 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	121.23 g 5.02 g 6.28 g			42.69 g 0.40 g 4.77 g			194.55 g 79.22 g 1.48 g			110.95 g 12.20 g 5.54 g			73.88 g 4.00 g 3.38 g			
	15,(12)			3									15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.40 g 0.80 g 2.58 g			75.25 g 0.80 g 0.70 g			55.82 g 5.20 g 1.71 g			58.80 g 0.80 g 1.34 g			56.59 g 7.04 g 1.72 g				
			15													





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05340) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	46.55 g 32.02 g 0.20 g			24.30 g 19.98 g 0.44 g			20.79 g 20.00 g 0.49 g			73.02 g 24.18 g 1.47 g			55.47 g 30.89 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 759.92 Kcal / 3,176.47 KJ			Energia: 501.70 Kcal / 2,097.11 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 779.79 Kcal / 3,259.52 KJ			Energia: 565.48 Kcal / 2,363.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.37 g	17.56 g	2.36 g	28.35 g	25.45 g	7.80 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	39.30 g	24.85 g	3.20 g	32.65 g	14.80 g	3.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.80 g 5.02 g 6.75 g			41.68 g 0.01 g 5.18 g			230.77 g 75.13 g 1.70 g			98.74 g 2.00 g 5.85 g			74.60 g 0.00 g 3.52 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05342) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény			
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	43.54 g	13.39 g	0.30 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g		
	1				1				1				1				
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 419.39 Kcal / 1,753.05 KJ			Energia: 280.59 Kcal / 1,172.87 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 441.59 Kcal / 1,845.85 KJ			Energia: 349.15 Kcal / 1,459.45 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		12.69 g	9.59 g	1.27 g	16.00 g	14.14 g	4.39 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	20.65 g	13.39 g	1.72 g	18.83 g	7.15 g	1.59 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	69.28 g	2.86 g	3.29 g	23.42 g	0.01 g	2.82 g	128.39 g	40.16 g	0.89 g	59.07 g	1.00 g	2.24 g	51.91 g	0.00 g	5.68 g		
	1,9,15,(12)				1,3,9				1				1				1,9,15,(3),(12)
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ					
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
8.56 g		13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.83 g	0.00 g	1.02 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	31.33 g	0.00 g	0.72 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g			
1				1				1				1				1	





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05343) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f-7-14	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény			
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	44.54 g	13.39 g	0.41 g	41.91 g	13.41 g	0.45 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g		
	1				1				1				1				
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 520.07 Kcal / 2,173.89 Kj			Energia: 347.76 Kcal / 1,453.64 Kj			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 Kj			Energia: 519.17 Kcal / 2,170.13 Kj			Energia: 412.84 Kcal / 1,725.67 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		15.51 g	11.82 g	1.55 g	19.87 g	17.49 g	5.44 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	22.19 g	15.20 g	1.93 g	22.34 g	8.66 g	1.91 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	86.27 g	3.56 g	4.28 g	29.06 g	0.01 g	3.46 g	170.90 g	46.86 g	1.08 g	72.77 g	1.20 g	2.55 g	60.82 g	0.00 g	2.15 g		
	1,9,15,(12)				1,3,9				1				1				1,9,15,(3),(12)
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj					
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
10.05 g		17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.16 g	0.00 g	1.44 g	79.26 g	25.58 g	0.09 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	31.63 g	0.00 g	0.72 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g			
1				1				1				1					





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05344) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f 15-18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsseborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	38.70 g 26.58 g 0.20 g			20.90 g 16.58 g 0.44 g			17.39 g 16.60 g 0.49 g			69.62 g 20.78 g 1.47 g			51.45 g 28.85 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.26 Kcal / 3,039.95 KJ			Energia: 486.33 Kcal / 2,032.86 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 745.32 Kcal / 3,115.44 KJ			Energia: 549.98 Kcal / 2,298.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.23 g	16.40 g	2.14 g	27.87 g	24.39 g	7.62 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	38.62 g	23.20 g	3.00 g	31.98 g	14.17 g	3.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.36 g 5.02 g 6.30 g			40.71 g 0.01 g 4.78 g			225.75 g 75.13 g 1.45 g			94.58 g 1.60 g 5.43 g			72.85 g 0.00 g 3.30 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05350) Tej-, naraforgóolaj M	Tízórai	Kókusztej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsseborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Kókusztej, Diétás péksütemény		
		Energia: 168.46 Kcal / 704.16 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.29 g	15.80 g	3.80 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.70 g	13.70 g	0.90 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	5.77 g 3.80 g 0.44 g			24.30 g 19.98 g 0.44 g			20.79 g 20.00 g 0.49 g			73.02 g 24.18 g 1.47 g			37.20 g 22.70 g 0.54 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 KJ			Energia: 503.37 Kcal / 2,104.09 KJ			Energia: 996.54 Kcal / 4,165.54 KJ			Energia: 779.79 Kcal / 3,259.52 KJ			Energia: 577.73 Kcal / 2,414.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.37 g	17.58 g	2.51 g	28.47 g	25.55 g	7.77 g	29.63 g	11.63 g	3.71 g	39.30 g	24.85 g	3.20 g	25.85 g	17.48 g	3.34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.80 g 5.02 g 6.75 g			41.74 g 0.01 g 5.18 g			190.40 g 57.95 g 1.80 g			98.74 g 2.00 g 5.85 g			77.80 g 4.00 g 3.55 g				
1,9,15,(12)			1,3,9						1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL, paprika, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 279.43 Kcal / 1,168.02 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	6.58 g	26.56 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
3.18 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05352) Tej-, napraforgóola jM 4-6	Tízórai	Kókusztej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Kókusztej, Diétás péksütemény		
		Energia: 245.55 Kcal / 1,026.40 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.78 g	9.53 g	1.94 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.70 g	13.70 g	0.90 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.57 g 3.80 g 0.42 g			43.54 g 13.39 g 0.30 g			41.78 g 13.40 g 0.33 g			64.03 g 16.19 g 1.25 g			37.20 g 22.70 g 0.54 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.49 Kcal / 1,753.47 KJ			Energia: 271.19 Kcal / 1,133.57 KJ			Energia: 547.91 Kcal / 2,290.26 KJ			Energia: 441.59 Kcal / 1,845.85 KJ			Energia: 361.81 Kcal / 1,512.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.69 g	9.60 g	1.35 g	16.05 g	13.07 g	4.24 g	15.59 g	6.31 g	1.91 g	20.65 g	13.39 g	1.72 g	13.63 g	10.41 g	1.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.28 g 2.86 g 3.29 g			23.43 g 0.01 g 2.13 g			105.38 g 30.37 g 0.95 g			59.07 g 1.00 g 2.24 g			52.46 g 2.88 g 1.82 g				
1,9,15,(12)			1,3,9						1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.83 g 0.00 g 1.02 g			66.48 g 19.18 g 0.09 g			28.88 g 4.40 g 0.59 g			31.33 g 0.00 g 0.72 g			28.93 g 3.12 g 0.59 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05353) Tej-, napraforgóola JM 7-14	Tízórai	Kókusztej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Kókusztej, Diétás péksütemény		
		Energia: 245.55 Kcal / 1,026.40 KJ			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 KJ			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.78 g	9.53 g	1.94 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.70 g	13.70 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.57 g	3.80 g	0.42 g	44.54 g	13.39 g	0.41 g	41.91 g	13.41 g	0.45 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	37.20 g	22.70 g	0.54 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 KJ			Energia: 357.61 Kcal / 1,494.81 KJ			Energia: 722.92 Kcal / 3,021.81 KJ			Energia: 519.17 Kcal / 2,170.13 KJ			Energia: 577.73 Kcal / 2,414.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.51 g	11.84 g	1.66 g	20.28 g	18.16 g	5.53 g	19.15 g	7.54 g	2.25 g	22.19 g	15.20 g	1.93 g	25.85 g	17.48 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.27 g	3.56 g	4.28 g	29.58 g	0.01 g	3.66 g	142.24 g	34.67 g	1.16 g	72.77 g	1.20 g	2.55 g	77.80 g	4.00 g	3.55 g		
1,9,15,(12)				1,3,9				1				1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.16 g	0.00 g	1.44 g	79.26 g	25.58 g	0.09 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	31.63 g	0.00 g	0.72 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05354) Tej-, napraforgóola JM 15-18	Tízórai	Kókusztej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsseborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Kókusztej, Diétás péksütemény		
		Energia: 168.46 Kcal / 704.16 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.29 g	15.80 g	3.80 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.70 g	13.70 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	5.77 g	3.80 g	0.44 g	20.90 g	16.58 g	0.44 g	17.39 g	16.60 g	0.49 g	69.62 g	20.78 g	1.47 g	37.20 g	22.70 g	0.54 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.43 Kcal / 3,040.66 KJ			Energia: 503.37 Kcal / 2,104.09 KJ			Energia: 947.56 Kcal / 3,960.80 KJ			Energia: 745.32 Kcal / 3,115.44 KJ			Energia: 562.23 Kcal / 2,350.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.23 g	16.42 g	2.29 g	28.47 g	25.55 g	7.77 g	25.61 g	10.27 g	3.24 g	38.62 g	23.20 g	3.00 g	25.18 g	16.85 g	3.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.36 g	5.02 g	6.30 g	41.74 g	0.01 g	5.18 g	185.38 g	57.95 g	1.55 g	94.58 g	1.60 g	5.43 g	76.05 g	4.00 g	3.33 g		
1,9,15,(12)				1,3,9				1				1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL, paprika, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 279.43 Kcal / 1,168.02 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	6.58 g	26.56 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
3.18 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05360) TM,OM,hűv,be ls,citr,szőlő	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.55 g	32.02 g	0.20 g	24.30 g	19.98 g	0.44 g	20.79 g	20.00 g	0.49 g	73.02 g	24.18 g	1.47 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 759.92 Kcal / 3,176.47 KJ			Energia: 501.70 Kcal / 2,097.11 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 779.79 Kcal / 3,259.52 KJ			Energia: 565.48 Kcal / 2,363.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.37 g	17.56 g	2.36 g	28.35 g	25.45 g	7.80 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	39.30 g	24.85 g	3.20 g	32.65 g	14.80 g	3.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.80 g	5.02 g	6.75 g	41.68 g	0.01 g	5.18 g	230.77 g	75.13 g	1.70 g	98.74 g	2.00 g	5.85 g	74.60 g	0.00 g	3.52 g		
1,9,15,(12)				1,3,9				1				1				1,9,15,(3),(12)
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05362) TM,OM,hűv,be ls,citr,szőlő4- 6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	43.54 g	13.39 g	0.30 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.39 Kcal / 1,753.05 KJ			Energia: 280.59 Kcal / 1,172.87 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 441.59 Kcal / 1,845.85 KJ			Energia: 349.15 Kcal / 1,459.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.69 g	9.59 g	1.27 g	16.00 g	14.14 g	4.39 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	20.65 g	13.39 g	1.72 g	18.83 g	7.15 g	1.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.28 g	2.86 g	3.29 g	23.42 g	0.01 g	2.82 g	128.39 g	40.16 g	0.89 g	59.07 g	1.00 g	2.24 g	51.91 g	0.00 g	5.68 g		
1,9,15,(12)				1,3,9				1				1				1,9,15,(3),(12)
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	31.33 g	0.00 g	0.72 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05363) TM,OM,hűv,be ls,citr,szőlő7- 14	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			44.54 g 13.39 g 0.41 g			41.91 g 13.41 g 0.45 g			64.03 g 16.19 g 1.25 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.07 Kcal / 2,173.89 Kj			Energia: 347.76 Kcal / 1,453.64 Kj			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 Kj			Energia: 519.17 Kcal / 2,170.13 Kj			Energia: 412.84 Kcal / 1,725.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.51 g	11.82 g	1.55 g	19.87 g	17.49 g	5.44 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	22.19 g	15.20 g	1.93 g	22.34 g	8.66 g	1.91 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.27 g 3.56 g 4.28 g			29.06 g 0.01 g 3.46 g			170.90 g 46.86 g 1.08 g			72.77 g 1.20 g 2.55 g			60.82 g 0.00 g 2.15 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.16 g 0.00 g 1.44 g			79.26 g 25.58 g 0.09 g			28.90 g 4.40 g 0.79 g			31.63 g 0.00 g 0.72 g			29.30 g 4.68 g 0.79 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05364) TM,OM,hűv,be ls,citr, szőlő15-18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	38.70 g 26.58 g 0.20 g			20.90 g 16.58 g 0.44 g			17.39 g 16.60 g 0.49 g			69.62 g 20.78 g 1.47 g			51.45 g 28.85 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.26 Kcal / 3,039.95 KJ			Energia: 486.33 Kcal / 2,032.86 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 745.32 Kcal / 3,115.44 KJ			Energia: 549.98 Kcal / 2,298.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.23 g	16.40 g	2.14 g	27.87 g	24.39 g	7.62 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	38.62 g	23.20 g	3.00 g	31.98 g	14.17 g	3.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.36 g 5.02 g 6.30 g			40.71 g 0.01 g 4.78 g			225.75 g 75.13 g 1.45 g			94.58 g 1.60 g 5.43 g			72.85 g 0.00 g 3.30 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(05370) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL						
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 179.29 Kcal / 749.43 KJ			Energia: 8.44 Kcal / 35.28 KJ			Energia: 270.09 Kcal / 1,128.98 KJ			Energia: 143.01 Kcal / 597.78 KJ						
		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	1.82 g	17.10 g	4.56 g	0.30 g	0.43 g	0.00 g	24.36 g	26.51 g	9.39 g	0.17 g	3.25 g	0.35 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	4.32 g	0.00 g	0.44 g	0.81 g	0.02 g	0.49 g	52.44 g	0.00 g	1.39 g	27.08 g	15.01 g	0.00 g					
	1				1				1				1,10,(12)				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéj szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta						
		Energia: 759.92 Kcal / 3,176.47 KJ			Energia: 501.70 Kcal / 2,097.11 KJ			Energia: 973.76 Kcal / 4,070.32 KJ			Energia: 717.99 Kcal / 3,001.20 KJ			Energia: 565.48 Kcal / 2,363.71 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		24.37 g	17.56 g	2.36 g	28.35 g	25.45 g	7.80 g	28.94 g	11.54 g	2.83 g	37.16 g	27.76 g	3.07 g	32.65 g	14.80 g	3.25 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	123.80 g	5.02 g	6.75 g	41.68 g	0.01 g	5.18 g	185.10 g	40.16 g	1.68 g	79.70 g	0.00 g	7.16 g	74.60 g	0.00 g	3.52 g					
	1,9,15,(12)				1,3,9				1				1,9				1,9,15,(3),(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssalámi, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
6.05 g		26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
1.69 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g						
1				1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05372) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM4-6	Tízórai	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöld tea , Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 231.11 Kcal / 966.04 KJ			Energia: 145.68 Kcal / 608.94 KJ			Energia: 252.92 Kcal / 1,057.21 KJ			Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ		
		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	6.47 g	9.29 g	2.32 g	5.71 g	0.95 g	0.04 g	23.75 g	25.86 g	9.39 g	5.64 g	2.85 g	0.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	44.03 g 8.03 g 0.18 g			30.15 g 0.00 g 0.30 g			28.39 g 0.01 g 0.33 g			50.24 g 0.00 g 1.20 g			45.55 g 9.54 g 0.08 g			
	1			1			1			1,10,(12)			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéj szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.39 Kcal / 1,753.05 KJ			Energia: 280.59 Kcal / 1,172.87 KJ			Energia: 524.05 Kcal / 2,190.53 KJ			Energia: 410.68 Kcal / 1,716.64 KJ			Energia: 349.15 Kcal / 1,459.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.69 g	9.59 g	1.27 g	16.00 g	14.14 g	4.39 g	15.02 g	6.09 g	1.46 g	19.58 g	14.84 g	1.65 g	18.83 g	7.15 g	1.59 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.28 g 2.86 g 3.29 g			23.42 g 0.01 g 2.82 g			100.46 g 22.68 g 0.87 g			49.54 g 0.00 g 2.89 g			51.91 g 0.00 g 5.68 g				
1,9,15,(12)			1,3,9			1			1,9			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.83 g 0.00 g 1.02 g			66.48 g 19.18 g 0.09 g			28.88 g 4.40 g 0.59 g			31.33 g 0.00 g 0.72 g			28.93 g 3.12 g 0.59 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
(05373) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM 7-14	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL					
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 Kj			Energia: 147.26 Kcal / 615.55 Kj			Energia: 252.92 Kcal / 1,057.21 Kj			Energia: 238.21 Kcal / 995.72 Kj					
		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	6.88 g	13.55 g	3.46 g	5.74 g	1.05 g	0.04 g	23.75 g	25.86 g	9.39 g	5.64 g	2.94 g	0.27 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	44.03 g	8.03 g	0.18 g	31.15 g	0.00 g	0.41 g	28.52 g	0.02 g	0.45 g	50.24 g	0.00 g	1.20 g	46.33 g	10.30 g	0.08 g				
	1				1				1				1,10,(12)						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéj szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta					
		Energia: 520.07 Kcal / 2,173.89 Kj			Energia: 347.76 Kcal / 1,453.64 Kj			Energia: 724.83 Kcal / 3,029.79 Kj			Energia: 483.90 Kcal / 2,022.70 Kj			Energia: 412.84 Kcal / 1,725.67 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		15.51 g	11.82 g	1.55 g	19.87 g	17.49 g	5.44 g	18.69 g	7.54 g	1.76 g	21.10 g	16.55 g	1.83 g	22.34 g	8.66 g	1.91 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
86.27 g	3.56 g	4.28 g	29.06 g	0.01 g	3.46 g	142.97 g	29.38 g	1.06 g	62.45 g	0.00 g	3.19 g	60.82 g	0.00 g	2.15 g					
1,9,15,(12)				1,3,9				1				1,9				1,9,15,(3),(12)			
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssalámi, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
29.16 g	0.00 g	1.44 g	79.26 g	25.58 g	0.09 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	31.63 g	0.00 g	0.72 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g					
1				1				1				1							





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
(05374) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM 15-18	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL					
		Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 179.16 Kcal / 748.89 KJ			Energia: 8.31 Kcal / 34.74 KJ			Energia: 269.96 Kcal / 1,128.43 KJ			Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ					
		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	1.80 g	17.09 g	4.56 g	0.28 g	0.42 g	0.00 g	24.34 g	26.50 g	9.39 g	0.15 g	2.76 g	0.29 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	20.02 g	9.95 g	0.20 g	4.32 g	0.00 g	0.44 g	0.81 g	0.02 g	0.49 g	52.44 g	0.00 g	1.39 g	23.06 g	12.97 g	0.00 g				
	1				1				1				1,10,(12)						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéj szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta					
		Energia: 727.26 Kcal / 3,039.95 KJ			Energia: 486.33 Kcal / 2,032.86 KJ			Energia: 924.78 Kcal / 3,865.58 KJ			Energia: 692.25 Kcal / 2,893.61 KJ			Energia: 549.98 Kcal / 2,298.92 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		21.23 g	16.40 g	2.14 g	27.87 g	24.39 g	7.62 g	24.92 g	10.18 g	2.36 g	36.52 g	26.28 g	2.94 g	31.98 g	14.17 g	3.17 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
121.36 g	5.02 g	6.30 g	40.71 g	0.01 g	4.78 g	180.08 g	40.16 g	1.43 g	77.12 g	0.00 g	6.75 g	72.85 g	0.00 g	3.30 g					
1,9,15,(12)				1,3,9				1				1,9				1,9,15,(3),(12)			
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
1.69 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g					
1				1				1				1							





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05500) TTOM,kókusz, hüv,hal,csirke ,ban</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségrékm TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 Kj			Energia: 251.18 Kcal / 1,049.93 Kj			Energia: 252.91 Kcal / 1,057.16 Kj			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 Kj			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	0.69 g	17.55 g	4.75 g	1.32 g	14.51 g	3.92 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	0.93 g	3.38 g	0.46 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	46.55 g 32.02 g 0.20 g			22.25 g 19.98 g 0.45 g			28.97 g 19.98 g 0.69 g			73.02 g 24.18 g 1.47 g			43.56 g 22.78 g 0.00 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 781.46 Kcal / 3,266.50 Kj			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 Kj			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 Kj			Energia: 857.38 Kcal / 3,583.85 Kj			Energia: 577.73 Kcal / 2,414.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.96 g	20.10 g	3.18 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	32.51 g	35.28 g	6.03 g	25.85 g	17.48 g	3.34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
127.95 g 5.03 g 6.15 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			230.77 g 75.13 g 1.70 g			101.00 g 9.99 g 6.48 g			77.80 g 4.00 g 3.55 g				
1,9,15,(12)			1			1			1,15,(12)			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 Kj			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 Kj			Energia: 188.34 Kcal / 787.26 Kj			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.67 g	19.73 g	5.32 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			1.80 g 0.00 g 0.28 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05502) TTOM,kókusz, hüv,hal,csirke ,ban4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségrékm TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ			Energia: 281.43 Kcal / 1,176.38 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 269.44 Kcal / 1,126.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	5.88 g	9.51 g	2.42 g	6.20 g	7.99 g	2.00 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	6.02 g	2.91 g	0.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	42.51 g	13.39 g	0.31 g	45.87 g	13.39 g	0.43 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	53.79 g	13.43 g	0.08 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 430.17 Kcal / 1,798.11 KJ			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 595.63 Kcal / 2,489.73 KJ			Energia: 361.82 Kcal / 1,512.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.98 g	10.85 g	1.68 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	27.62 g	27.28 g	5.10 g	13.63 g	10.41 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.35 g	2.86 g	2.98 g	30.95 g	0.02 g	2.30 g	128.39 g	40.16 g	0.89 g	59.00 g	4.20 g	3.02 g	52.46 g	2.88 g	1.83 g		
1,9,15,(12)				1,9				1				1,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 235.50 Kcal / 984.39 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	5.87 g	10.60 g	2.70 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	28.89 g	0.00 g	0.22 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05503) TTOM,kókusz, hüv,hal,csirke ,ban7-14	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 322.94 Kcal / 1,349.89 Kj			Energia: 324.24 Kcal / 1,355.32 Kj			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 Kj			Energia: 291.17 Kcal / 1,217.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.04 g	13.89 g	3.60 g	6.51 g	11.61 g	2.98 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	6.21 g	3.04 g	0.35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			43.01 g 13.39 g 0.42 g			48.05 g 13.39 g 0.60 g			64.03 g 16.19 g 1.25 g			58.69 g 16.12 g 0.08 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 533.00 Kcal / 2,227.94 Kj			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 Kj			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 Kj			Energia: 685.90 Kcal / 2,867.06 Kj			Energia: 412.95 Kcal / 1,726.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.46 g	13.34 g	2.06 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	29.43 g	29.11 g	5.31 g	16.15 g	12.01 g	2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
88.76 g 3.56 g 3.92 g			38.58 g 0.04 g 3.04 g			170.90 g 46.86 g 1.08 g			75.49 g 6.00 g 3.58 g			59.00 g 3.20 g 2.17 g				
1,9,15,(12)			1,9			1			1,15,(12)			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 282.24 Kcal / 1,179.76 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.03 g	15.53 g	4.03 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.16 g 0.00 g 1.44 g			79.26 g 25.58 g 0.09 g			28.90 g 4.40 g 0.79 g			29.26 g 0.00 g 0.29 g			29.30 g 4.68 g 0.79 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05504) TTOM,kókusz, hüv,hal,csirke ,ba15-18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 237.53 Kcal / 992.88 KJ			Energia: 239.26 Kcal / 1,000.11 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 192.31 Kcal / 803.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	0.69 g	17.55 g	4.75 g	1.32 g	14.51 g	3.92 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	0.91 g	2.89 g	0.40 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	38.70 g 26.58 g 0.20 g			18.85 g 16.58 g 0.45 g			25.57 g 16.58 g 0.69 g			69.62 g 20.78 g 1.47 g			39.54 g 20.74 g 0.00 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 744.52 Kcal / 3,112.09 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 822.91 Kcal / 3,439.76 KJ			Energia: 562.23 Kcal / 2,350.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.50 g	18.43 g	2.82 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	31.83 g	33.63 g	5.83 g	25.18 g	16.85 g	3.26 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
124.68 g 5.02 g 5.82 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			225.75 g 75.13 g 1.45 g			96.84 g 9.59 g 6.06 g			76.05 g 4.00 g 3.33 g				
1,9,15,(12)			1			1			1,15,(12)			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 188.34 Kcal / 787.26 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.67 g	19.73 g	5.32 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			1.80 g 0.00 g 0.28 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05505) Tej,tojás,szója ,olajM	Tízórai	Puncsos rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 314.84 Kcal / 1,316.03 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 143.01 Kcal / 597.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.59 g	12.46 g	8.76 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	0.17 g	3.25 g	0.35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	49.07 g 32.02 g 0.64 g			24.30 g 19.98 g 0.44 g			20.79 g 20.00 g 0.49 g			73.02 g 24.18 g 1.47 g			27.08 g 15.01 g 0.00 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Hawai csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 843.27 Kcal / 3,524.87 KJ			Energia: 577.73 Kcal / 2,414.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.37 g	17.58 g	2.51 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	38.66 g	24.28 g	2.97 g	25.85 g	17.48 g	3.34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.80 g 5.02 g 6.75 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			230.77 g 75.13 g 1.70 g			115.60 g 12.60 g 5.96 g			77.80 g 4.00 g 3.55 g				
1,9,15,(12)			1			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 240.73 Kcal / 1,006.25 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 202.50 Kcal / 846.45 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 186.14 Kcal / 778.07 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	6.45 g	22.04 g	12.98 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.81 g	18.80 g	11.92 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	6.39 g	16.02 g	10.74 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
4.21 g 0.00 g 2.32 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			3.63 g 4.40 g 1.45 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			4.40 g 6.24 g 1.46 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05507) Tej,tojás,szója ,olajM4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 335.44 Kcal / 1,402.14 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.85 g	7.45 g	4.48 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	5.64 g	2.85 g	0.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.37 g	21.45 g	0.40 g	43.54 g	13.39 g	0.30 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	45.55 g	9.54 g	0.08 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Hawaii csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.49 Kcal / 1,753.47 KJ			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 473.33 Kcal / 1,978.52 KJ			Energia: 361.82 Kcal / 1,512.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.69 g	9.60 g	1.35 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	20.33 g	13.10 g	1.60 g	13.63 g	10.41 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.28 g	2.86 g	3.29 g	30.95 g	0.02 g	2.30 g	128.39 g	40.16 g	0.89 g	67.50 g	6.30 g	2.29 g	52.46 g	2.88 g	1.83 g	
	1,9,15,(12)			1,9			1			1			1,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 261.69 Kcal / 1,093.86 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 244.93 Kcal / 1,023.81 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 234.39 Kcal / 979.75 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
8.76 g		11.75 g	6.53 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	8.14 g	10.15 g	6.15 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.73 g	8.74 g	5.42 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.09 g	0.00 g	1.24 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	30.14 g	4.40 g	0.81 g	31.33 g	0.00 g	0.72 g	30.19 g	3.12 g	0.81 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05508) Tej,tojás,szója ,olajM7-14	Tízórai	Puncsos rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsseborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 359.84 Kcal / 1,504.13 Kj			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 Kj			Energia: 238.21 Kcal / 995.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.96 g	9.85 g	6.58 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	5.64 g	2.94 g	0.27 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	61.02 g	21.45 g	0.56 g	44.54 g	13.39 g	0.41 g	41.91 g	13.41 g	0.45 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	46.33 g	10.30 g	0.08 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Hawaii csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 Kj			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 Kj			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 Kj			Energia: 550.91 Kcal / 2,302.80 Kj			Energia: 412.95 Kcal / 1,726.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.51 g	11.84 g	1.66 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	21.87 g	14.91 g	1.81 g	16.15 g	12.01 g	2.12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86.27 g	3.56 g	4.28 g	38.58 g	0.04 g	3.04 g	170.90 g	46.86 g	1.08 g	81.20 g	6.50 g	2.60 g	59.00 g	3.20 g	2.17 g		
1,9,15,(12)			1,9			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 321.53 Kcal / 1,344.00 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 294.03 Kcal / 1,229.05 Kj			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj			Energia: 280.58 Kcal / 1,172.82 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.36 g	17.26 g	9.78 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	9.23 g	14.84 g	9.06 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.32 g	12.75 g	8.10 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31.07 g	0.00 g	1.82 g	79.26 g	25.58 g	0.09 g	30.81 g	4.40 g	1.17 g	31.63 g	0.00 g	0.72 g	31.21 g	4.68 g	1.17 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05509) Tej, tojás, szója ,olajM15-18</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 278.14 Kcal / 1,162.63 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.57 g	11.97 g	8.70 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	0.15 g	2.76 g	0.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	41.22 g 26.58 g 0.64 g			20.90 g 16.58 g 0.44 g			17.39 g 16.60 g 0.49 g			69.62 g 20.78 g 1.47 g			23.06 g 12.97 g 0.00 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Hawai csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.43 Kcal / 3,040.66 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 808.80 Kcal / 3,380.78 KJ			Energia: 562.23 Kcal / 2,350.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.23 g	16.42 g	2.29 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	37.98 g	22.63 g	2.77 g	25.18 g	16.85 g	3.26 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.36 g 5.02 g 6.30 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			225.75 g 75.13 g 1.45 g			111.44 g 12.20 g 5.54 g			76.05 g 4.00 g 3.33 g				
1,9,15,(12)			1			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 240.73 Kcal / 1,006.25 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 202.50 Kcal / 846.45 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 186.14 Kcal / 778.07 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.45 g	22.04 g	12.98 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.81 g	18.80 g	11.92 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	6.39 g	16.02 g	10.74 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
4.21 g 0.00 g 2.32 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			3.63 g 4.40 g 1.45 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			4.40 g 6.24 g 1.46 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05510) TM,TO,OM,kó k,szój,marh,ci tr.par	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 252.91 Kcal / 1,057.16 KJ			Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	1.32 g	14.51 g	3.92 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	46.55 g 32.02 g 0.20 g			24.30 g 19.98 g 0.44 g			28.97 g 19.98 g 0.69 g			72.42 g 19.98 g 1.39 g			55.47 g 30.89 g 0.30 g			
	1			1			1			1,10,(12)						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukorica leves TM, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 835.10 Kcal / 3,490.72 KJ			Energia: 577.73 Kcal / 2,414.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.37 g	17.58 g	2.51 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	41.15 g	29.08 g	3.14 g	25.85 g	17.48 g	3.34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.80 g 5.02 g 6.75 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			230.77 g 75.13 g 1.70 g			101.20 g 9.99 g 5.62 g			77.80 g 4.00 g 3.55 g				
1,9,15,(12)			1			1			1,15,(12)			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 188.34 Kcal / 787.26 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.67 g	19.73 g	5.32 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			1.80 g 0.00 g 0.28 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05512) TM,TO,OM,kó k,szój,marh,ci tr.par4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 Kj			Energia: 281.43 Kcal / 1,176.38 Kj			Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	6.20 g	7.99 g	2.00 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	43.54 g	13.39 g	0.30 g	45.87 g	13.39 g	0.43 g	63.63 g	13.39 g	1.20 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	1			1			1			1,10,(12)						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukorica leves TM, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.49 Kcal / 1,753.47 Kj			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 Kj			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 Kj			Energia: 462.90 Kcal / 1,934.92 Kj			Energia: 361.82 Kcal / 1,512.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.69 g	9.60 g	1.35 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	21.44 g	15.49 g	1.69 g	13.63 g	10.41 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.28 g	2.86 g	3.29 g	30.95 g	0.02 g	2.30 g	128.39 g	40.16 g	0.89 g	58.90 g	4.20 g	2.00 g	52.46 g	2.88 g	1.83 g		
1,9,15,(12)			1,9			1			1,15,(12)			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 Kj			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 Kj			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 Kj			Energia: 235.50 Kcal / 984.39 Kj			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	5.87 g	10.60 g	2.70 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	28.89 g	0.00 g	0.22 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05513) TM,TOM,kók,s zój,marh,citr.p ar7-14	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 Kj			Energia: 324.24 Kcal / 1,355.32 Kj			Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	6.51 g	11.61 g	2.98 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	44.54 g	13.39 g	0.41 g	48.05 g	13.39 g	0.60 g	63.63 g	13.39 g	1.20 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	1	1	1	1,10,(12)												
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukorica leves TM, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 Kj			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 Kj			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 Kj			Energia: 553.17 Kcal / 2,312.25 Kj			Energia: 412.95 Kcal / 1,726.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.51 g	11.84 g	1.66 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	23.25 g	17.32 g	1.90 g	16.15 g	12.01 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.27 g	3.56 g	4.28 g	38.58 g	0.04 g	3.04 g	170.90 g	46.86 g	1.08 g	75.39 g	6.00 g	2.56 g	59.00 g	3.20 g	2.17 g		
1,9,15,(12)	1,9	1	1,15,(12)	1,9,15,(12)												
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 282.24 Kcal / 1,179.76 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.03 g	15.53 g	4.03 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.16 g	0.00 g	1.44 g	79.26 g	25.58 g	0.09 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	29.26 g	0.00 g	0.29 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g		
1	1	1	1	1												





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05514) TM,TOM,kók,s zój,marh,citr.p ar15-18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 239.26 Kcal / 1,000.11 KJ			Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	1.32 g	14.51 g	3.92 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	38.70 g 26.58 g 0.20 g			20.90 g 16.58 g 0.44 g			25.57 g 16.58 g 0.69 g			69.02 g 16.58 g 1.39 g			51.45 g 28.85 g 0.30 g			
	1			1			1			1,10,(12)						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukorica leves TM, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.43 Kcal / 3,040.66 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 800.63 Kcal / 3,346.63 KJ			Energia: 562.23 Kcal / 2,350.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.23 g	16.42 g	2.29 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	40.47 g	27.43 g	2.94 g	25.18 g	16.85 g	3.26 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.36 g 5.02 g 6.30 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			225.75 g 75.13 g 1.45 g			97.04 g 9.59 g 5.20 g			76.05 g 4.00 g 3.33 g				
1,9,15,(12)			1			1			1,15,(12)			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 188.34 Kcal / 787.26 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.67 g	19.73 g	5.32 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			1.80 g 0.00 g 0.28 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
(05515) Tej,tojás,szója ,parad.M	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény					
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	46.55 g	32.02 g	0.20 g	24.30 g	19.98 g	0.44 g	20.79 g	20.00 g	0.49 g	72.42 g	19.98 g	1.39 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g				
	1				1				1				1,10,(12)						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawaii csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta					
		Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 798.58 Kcal / 3,338.06 KJ			Energia: 577.73 Kcal / 2,414.91 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		24.37 g	17.58 g	2.51 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	37.93 g	23.39 g	2.62 g	25.85 g	17.48 g	3.34 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
123.80 g	5.02 g	6.75 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	230.77 g	75.13 g	1.70 g	107.88 g	10.60 g	5.93 g	77.80 g	4.00 g	3.55 g					
1,9,15,(12)				1				1				1,9				1,9,15,(12)			
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
1.69 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g					
1				1				1				1							





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05517) Tej,tojás,szója ,parad.M4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	43.54 g	13.39 g	0.30 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	63.63 g	13.39 g	1.20 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	1	1	1	1,10,(12)												
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawaii csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.49 Kcal / 1,753.47 KJ			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 450.98 Kcal / 1,885.10 KJ			Energia: 361.82 Kcal / 1,512.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.69 g	9.60 g	1.35 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	19.97 g	12.66 g	1.42 g	13.63 g	10.41 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.28 g	2.86 g	3.29 g	30.95 g	0.02 g	2.30 g	128.39 g	40.16 g	0.89 g	63.64 g	5.30 g	2.28 g	52.46 g	2.88 g	1.83 g	
	1,9,15,(12)	1,9	1	1,9	1,15,(12)											
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
8.56 g		13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	31.33 g	0.00 g	0.72 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05518) Tej,tojás,szója ,parad.M7-14	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	44.54 g	13.39 g	0.41 g	41.91 g	13.41 g	0.45 g	63.63 g	13.39 g	1.20 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	1	1	1	1,10,(12)												
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawaii csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 Kj			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 Kj			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 Kj			Energia: 524.10 Kcal / 2,190.74 Kj			Energia: 412.95 Kcal / 1,726.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.51 g	11.84 g	1.66 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	21.43 g	14.37 g	1.60 g	16.15 g	12.01 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.27 g	3.56 g	4.28 g	38.58 g	0.04 g	3.04 g	170.90 g	46.86 g	1.08 g	76.56 g	5.30 g	2.58 g	59.00 g	3.20 g	2.17 g		
1,9,15,(12)	1,9	1	1,9													
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.16 g	0.00 g	1.44 g	79.26 g	25.58 g	0.09 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	31.63 g	0.00 g	0.72 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g		
1	1	1	1													





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05519) Tej,tojás,szója ,parad.M15-18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 Kj			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 Kj			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 Kj			Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 Kj			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.70 g	26.58 g	0.20 g	20.90 g	16.58 g	0.44 g	17.39 g	16.60 g	0.49 g	69.02 g	16.58 g	1.39 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	
	1	1	1	1,10,(12)												
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawaii csirkemell TM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.43 Kcal / 3,040.66 Kj			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 Kj			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 Kj			Energia: 773.04 Kcal / 3,231.31 Kj			Energia: 562.23 Kcal / 2,350.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.23 g	16.42 g	2.29 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	37.40 g	21.92 g	2.49 g	25.18 g	16.85 g	3.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	121.36 g	5.02 g	6.30 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	225.75 g	75.13 g	1.45 g	105.26 g	10.60 g	5.52 g	76.05 g	4.00 g	3.33 g	
	1,9,15,(12)	1	1	1,9	1,9,15,(12)											
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 Kj			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 Kj			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05520) TMTOkuk,par, csirk,hal,alm, citr,kör	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 251.18 Kcal / 1,049.93 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 299.89 Kcal / 1,253.54 KJ			Energia: 143.01 Kcal / 597.78 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	0.69 g	17.55 g	4.75 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	22.61 g	24.58 g	9.39 g	0.17 g	3.25 g	0.35 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	22.25 g	19.98 g	0.45 g	20.79 g	20.00 g	0.49 g	65.95 g	19.98 g	0.82 g	27.08 g	15.01 g	0.00 g	
	1	1			1			1			1					
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott sárgarépa bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos sertésszelet , Párolt rizs			Kertészleves, Sertés aprósült, Főtt tészta		
		Energia: 814.75 Kcal / 3,405.66 KJ			Energia: 737.46 Kcal / 3,082.58 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 772.50 Kcal / 3,229.05 KJ			Energia: 615.71 Kcal / 2,573.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.04 g	26.27 g	6.54 g	26.57 g	35.75 g	8.85 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	32.53 g	35.54 g	5.97 g	27.74 g	23.48 g	4.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.85 g	5.01 g	5.55 g	78.87 g	0.05 g	5.04 g	230.77 g	75.13 g	1.70 g	80.37 g	0.00 g	7.23 g	71.86 g	4.00 g	2.49 g		
	1			1			1			1			9			
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás tápióka puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 29.73 Kcal / 124.27 KJ			Energia: 228.32 Kcal / 954.38 KJ			Energia: 100.00 Kcal / 418.00 KJ			Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.06 g	0.29 g	0.04 g	4.10 g	23.18 g	7.02 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	5.64 g	20.40 g	6.13 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.62 g	0.00 g	1.88 g	6.58 g	3.00 g	0.00 g	0.56 g	0.00 g	1.00 g	3.02 g	0.00 g	0.64 g	0.96 g	0.00 g	1.00 g		
1	1			1			1			1			1			





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(05522) TMTOkuk,par, csir,hal,alm,c m,kör4-6	Tízórai	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL						
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 272.77 Kcal / 1,140.18 KJ			Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	5.88 g	9.51 g	2.42 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.56 g	24.57 g	9.39 g	5.64 g	2.85 g	0.27 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.51 g	13.39 g	0.31 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	59.28 g	13.39 g	0.82 g	45.55 g	9.54 g	0.08 g					
	1				1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott sárgarépa bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos sertésszelet , Párolt rizs			Kertészleves, Sertés aprósült, Főtt tészta						
		Energia: 445.06 Kcal / 1,860.35 KJ			Energia: 398.32 Kcal / 1,664.98 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 437.93 Kcal / 1,830.55 KJ			Energia: 380.81 Kcal / 1,591.79 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		10.95 g	13.94 g	3.36 g	15.46 g	17.10 g	4.67 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	17.26 g	18.72 g	3.09 g	14.58 g	13.41 g	2.37 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	67.47 g	2.85 g	2.80 g	46.54 g	0.02 g	2.80 g	128.39 g	40.16 g	0.89 g	49.87 g	0.00 g	2.92 g	49.49 g	2.88 g	1.30 g					
		1,9				1				1				9						
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás tápióka puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél						
Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ			Energia: 159.03 Kcal / 664.75 KJ			Energia: 255.38 Kcal / 1,067.49 KJ			Energia: 240.02 Kcal / 1,003.28 KJ			Energia: 246.72 Kcal / 1,031.29 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav					
8.36 g		13.90 g	4.23 g	5.57 g	0.90 g	0.06 g	7.58 g	12.32 g	3.55 g	6.04 g	10.34 g	8.44 g	8.35 g	10.93 g	3.11 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
28.28 g	0.00 g	1.02 g	31.90 g	1.80 g	0.08 g	28.25 g	0.00 g	0.58 g	30.78 g	0.00 g	0.72 g	28.45 g	0.00 g	0.58 g						
1				1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05523) TMTkuk,par,c sir,hal,alm,cm ,kör7-14	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 322.94 Kcal / 1,349.89 KJ			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 KJ			Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 KJ			Energia: 238.21 Kcal / 995.72 KJ		
		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	6.04 g	13.89 g	3.60 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.57 g	24.57 g	9.39 g	5.64 g	2.94 g	0.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.03 g	8.03 g	0.18 g	43.01 g	13.39 g	0.42 g	41.91 g	13.41 g	0.45 g	59.31 g	13.39 g	0.82 g	46.33 g	10.30 g	0.08 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott sárgarépa bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos sertésszelet , Párolt rizs			Kertészleves, Sertés aprósült, Főtt tészta		
		Energia: 552.98 Kcal / 2,311.46 KJ			Energia: 539.59 Kcal / 2,255.49 KJ			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 KJ			Energia: 511.22 Kcal / 2,136.90 KJ			Energia: 415.08 Kcal / 1,735.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.51 g	17.05 g	4.07 g	19.24 g	26.11 g	6.37 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	18.72 g	20.44 g	3.27 g	15.17 g	14.33 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	84.50 g	3.55 g	3.56 g	58.00 g	0.04 g	3.67 g	170.90 g	46.86 g	1.08 g	62.86 g	0.00 g	3.23 g	55.29 g	3.20 g	1.42 g	
				1,9			1			1			9			
	Uzsonna	Diétás pékáru BL, Liga margarin, Salátalevél, Soproni felvágott			Vaniliás tapióka puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ			Energia: 164.70 Kcal / 688.45 KJ			Energia: 280.29 Kcal / 1,171.61 KJ			Energia: 240.23 Kcal / 1,004.16 KJ			Energia: 267.31 Kcal / 1,117.36 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
9.74 g		16.98 g	5.38 g	5.57 g	0.96 g	0.07 g	8.57 g	14.61 g	4.36 g	6.05 g	10.34 g	8.44 g	9.73 g	12.53 g	3.69 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.34 g	0.00 g	1.44 g	33.16 g	2.40 g	0.08 g	28.30 g	0.00 g	0.78 g	30.81 g	0.00 g	0.72 g	28.59 g	0.00 g	0.78 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05524) TMTkuk,par,c sir,hal,almcm, kör15-18	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 422.06 Kcal / 1,764.21 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ		
		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	1.38 g	35.10 g	9.50 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	22.61 g	24.58 g	9.39 g	0.15 g	2.76 g	0.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	20.02 g	9.95 g	0.20 g	24.52 g	19.98 g	0.90 g	17.39 g	16.60 g	0.49 g	62.55 g	16.58 g	0.82 g	23.06 g	12.97 g	0.00 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérbak, Rakott sárgarépa bulgarral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos sertésszelet , Párolt rizs			Kertészleves, Sertés aprósült, Főtt tészta		
		Energia: 774.65 Kcal / 3,238.04 KJ			Energia: 737.46 Kcal / 3,082.58 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 746.63 Kcal / 3,120.91 KJ			Energia: 600.21 Kcal / 2,508.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.71 g	23.37 g	5.51 g	26.57 g	35.75 g	8.85 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	32.00 g	34.07 g	5.84 g	27.07 g	22.85 g	4.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
119.66 g	5.00 g	5.10 g	78.87 g	0.05 g	5.04 g	225.75 g	75.13 g	1.45 g	77.64 g	0.00 g	6.81 g	70.11 g	4.00 g	2.27 g		
1			1			1			1			9				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás tápióka puding, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 29.73 Kcal / 124.27 KJ			Energia: 228.32 Kcal / 954.38 KJ			Energia: 100.00 Kcal / 418.00 KJ			Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.06 g	0.29 g	0.04 g	4.10 g	23.18 g	7.02 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	5.64 g	20.40 g	6.13 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
0.62 g	0.00 g	1.88 g	6.58 g	3.00 g	0.00 g	0.56 g	0.00 g	1.00 g	3.02 g	0.00 g	0.64 g	0.96 g	0.00 g	1.00 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05525) Tej,toj,alm,Nol aj,borsó,cit,hi szt</p>	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ			Energia: 251.18 Kcal / 1,049.93 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 299.89 Kcal / 1,253.54 KJ			Energia: 97.96 Kcal / 409.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.69 g	17.55 g	4.75 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	22.61 g	24.58 g	9.39 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.87 g	19.98 g	0.64 g	22.25 g	19.98 g	0.45 g	20.79 g	20.00 g	0.49 g	65.95 g	19.98 g	0.82 g	23.39 g	23.00 g	0.00 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Sertésragu diétás, Főtt tészta		
		Energia: 777.57 Kcal / 3,250.24 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 867.68 Kcal / 3,626.90 KJ			Energia: 717.00 Kcal / 2,997.06 KJ			Energia: 706.88 Kcal / 2,954.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.07 g	17.58 g	2.51 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	28.70 g	10.39 g	3.07 g	36.64 g	27.75 g	3.07 g	27.94 g	32.79 g	5.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	127.10 g	5.02 g	5.58 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	162.41 g	22.98 g	1.79 g	79.92 g	0.00 g	7.19 g	73.37 g	4.00 g	1.62 g	
	1,9				1				1,9				9			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás puding, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
Energia: 233.92 Kcal / 977.79 KJ			Energia: 16.92 Kcal / 70.73 KJ			Energia: 147.88 Kcal / 618.14 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 181.52 Kcal / 758.75 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.06 g		21.94 g	12.98 g	0.07 g	0.01 g	0.01 g	7.69 g	10.76 g	9.07 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	6.04 g	16.00 g	10.73 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
3.14 g	0.00 g	2.32 g	4.11 g	1.80 g	0.00 g	5.25 g	4.40 g	1.50 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	3.48 g	0.00 g	1.44 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05527) Tej,toj,alm,Nol aj,borsó,cit,hi s4-6	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj			Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 Kj			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 Kj			Energia: 272.77 Kcal / 1,140.18 Kj			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.88 g	9.51 g	2.42 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.56 g	24.57 g	9.39 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.82 g	13.39 g	0.40 g	42.51 g	13.39 g	0.31 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	59.28 g	13.39 g	0.82 g	43.08 g	14.90 g	0.08 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Sertésragu diétás, Főtt tészta		
		Energia: 426.48 Kcal / 1,782.69 Kj			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 Kj			Energia: 497.14 Kcal / 2,078.05 Kj			Energia: 410.19 Kcal / 1,714.59 Kj			Energia: 426.39 Kcal / 1,782.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.97 g	9.60 g	1.35 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	15.13 g	5.62 g	1.59 g	19.33 g	14.84 g	1.65 g	14.67 g	18.06 g	2.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70.60 g	2.86 g	2.82 g	30.95 g	0.02 g	2.30 g	95.13 g	12.89 g	0.94 g	49.66 g	0.00 g	2.91 g	50.24 g	2.88 g	0.86 g	
	1,9				1,9				1,9				9			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás puding, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
Energia: 258.18 Kcal / 1,079.19 Kj			Energia: 151.34 Kcal / 632.60 Kj			Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 Kj			Energia: 231.98 Kcal / 969.68 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
8.56 g		11.70 g	6.53 g	5.57 g	0.73 g	0.04 g	9.58 g	6.13 g	4.72 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.55 g	8.73 g	5.41 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.54 g	0.00 g	1.24 g	30.42 g	1.08 g	0.08 g	30.95 g	4.40 g	0.84 g	31.33 g	0.00 g	0.72 g	29.71 g	0.00 g	0.80 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05528) Tej,toj,alm,Nol aj,borsó,ci,his 7-14	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 Kj			Energia: 322.94 Kcal / 1,349.89 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 Kj			Energia: 208.03 Kcal / 869.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.89 g	7.93 g	6.34 g	6.04 g	13.89 g	3.60 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.57 g	24.57 g	9.39 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.47 g	13.39 g	0.56 g	43.01 g	13.39 g	0.42 g	41.91 g	13.41 g	0.45 g	59.31 g	13.39 g	0.82 g	43.86 g	15.66 g	0.08 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Sertésragu diétás, Főtt tészta		
		Energia: 530.68 Kcal / 2,218.24 Kj			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 Kj			Energia: 672.15 Kcal / 2,809.59 Kj			Energia: 483.31 Kcal / 2,020.24 Kj			Energia: 490.43 Kcal / 2,050.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.93 g	11.84 g	1.66 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	18.69 g	6.85 g	1.93 g	20.79 g	16.55 g	1.83 g	17.40 g	21.19 g	3.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.25 g	3.56 g	3.58 g	38.58 g	0.04 g	3.04 g	131.99 g	17.19 g	1.15 g	62.58 g	0.00 g	3.21 g	56.34 g	3.20 g	1.01 g		
1,9				1,9				1,9				9				
Uzsonna	Soproni felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás puding, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 316.27 Kcal / 1,322.01 Kj			Energia: 154.45 Kcal / 645.60 Kj			Energia: 253.07 Kcal / 1,057.83 Kj			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj			Energia: 276.97 Kcal / 1,157.73 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.05 g	17.18 g	9.78 g	5.57 g	0.73 g	0.04 g	11.39 g	8.81 g	6.91 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.04 g	12.73 g	8.09 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.25 g	0.00 g	1.82 g	31.18 g	1.44 g	0.08 g	32.02 g	4.40 g	1.21 g	31.63 g	0.00 g	0.72 g	30.50 g	0.00 g	1.16 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05529) Tej,toj,al,Nolaj ,borsó,ci,his1 5-18	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj			Energia: 237.53 Kcal / 992.88 Kj			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 Kj			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 Kj			Energia: 84.31 Kcal / 352.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.69 g	17.55 g	4.75 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	22.61 g	24.58 g	9.39 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.47 g	16.58 g	0.64 g	18.85 g	16.58 g	0.45 g	17.39 g	16.60 g	0.49 g	62.55 g	16.58 g	0.82 g	19.99 g	19.60 g	0.00 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Sertésragu diétás, Főtt tészta		
		Energia: 744.91 Kcal / 3,113.72 Kj			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 Kj			Energia: 818.70 Kcal / 3,422.17 Kj			Energia: 691.46 Kcal / 2,890.30 Kj			Energia: 691.38 Kcal / 2,889.97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.93 g	16.42 g	2.29 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	24.68 g	9.03 g	2.60 g	36.11 g	26.28 g	2.94 g	27.27 g	32.16 g	5.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124.66 g	5.02 g	5.13 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	157.39 g	22.98 g	1.54 g	77.30 g	0.00 g	6.78 g	71.62 g	4.00 g	1.40 g		
1,9				1				1,9				9				
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás puding, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 233.92 Kcal / 977.79 Kj			Energia: 16.92 Kcal / 70.73 Kj			Energia: 147.88 Kcal / 618.14 Kj			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj			Energia: 181.52 Kcal / 758.75 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.06 g	21.94 g	12.98 g	0.07 g	0.01 g	0.01 g	7.69 g	10.76 g	9.07 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	6.04 g	16.00 g	10.73 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
3.14 g	0.00 g	2.32 g	4.11 g	1.80 g	0.00 g	5.25 g	4.40 g	1.50 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	3.48 g	0.00 g	1.44 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05530) TM,TO,szój,m ogyM	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.55 g	32.02 g	0.20 g	24.30 g	19.98 g	0.44 g	20.79 g	20.00 g	0.49 g	73.02 g	24.18 g	1.47 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 779.79 Kcal / 3,259.52 KJ			Energia: 577.73 Kcal / 2,414.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.37 g	17.58 g	2.51 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	39.30 g	24.85 g	3.20 g	25.85 g	17.48 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.80 g	5.02 g	6.75 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	230.77 g	75.13 g	1.70 g	98.74 g	2.00 g	5.85 g	77.80 g	4.00 g	3.55 g		
1,9,15,(12)				1				1				1				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05532) TM,TO,szója, mogyM4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	59.11 g			43.54 g			41.78 g			64.03 g			47.66 g			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	21.45 g			13.39 g			13.40 g			16.19 g			26.93 g			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	0.18 g			0.30 g			0.33 g			1.25 g			0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérokca, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Alma, Diétás pékáru BL, ebédhez, Kakaó szórat, Tejbedara rizstejjel			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
Energia: 419.49 Kcal / 1,753.47 KJ			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 441.59 Kcal / 1,845.85 KJ			Energia: 361.82 Kcal / 1,512.41 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
12.69 g		9.60 g	1.35 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	20.65 g	13.39 g	1.72 g	13.63 g	10.41 g	1.80 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
69.28 g			30.95 g			128.39 g			59.07 g			52.46 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
2.86 g			0.02 g			40.16 g			1.00 g			2.88 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
3.29 g			2.30 g			0.89 g			2.24 g			1.83 g				
1,9,15,(12)			1,9			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrémmel, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
28.83 g			66.48 g			28.88 g			31.33 g			28.93 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.00 g			19.18 g			4.40 g			0.00 g			3.12 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.02 g			0.09 g			0.59 g			0.72 g			0.59 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05533) TM,TO,szója, mogyM7-14	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	44.54 g	13.39 g	0.41 g	41.91 g	13.41 g	0.45 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 Kj			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 Kj			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 Kj			Energia: 519.17 Kcal / 2,170.13 Kj			Energia: 412.95 Kcal / 1,726.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.51 g	11.84 g	1.66 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	22.19 g	15.20 g	1.93 g	16.15 g	12.01 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.27 g	3.56 g	4.28 g	38.58 g	0.04 g	3.04 g	170.90 g	46.86 g	1.08 g	72.77 g	1.20 g	2.55 g	59.00 g	3.20 g	2.17 g		
1,9,15,(12)				1,9				1				1				1,9,15,(12)
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.16 g	0.00 g	1.44 g	79.26 g	25.58 g	0.09 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	31.63 g	0.00 g	0.72 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g		
1				1				1				1				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05534) TM,TO,szója, mogyM15-18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.70 g	26.58 g	0.20 g	20.90 g	16.58 g	0.44 g	17.39 g	16.60 g	0.49 g	69.62 g	20.78 g	1.47 g	51.45 g	28.85 g	0.30 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.43 Kcal / 3,040.66 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 745.32 Kcal / 3,115.44 KJ			Energia: 562.23 Kcal / 2,350.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.23 g	16.42 g	2.29 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	38.62 g	23.20 g	3.00 g	25.18 g	16.85 g	3.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	121.36 g	5.02 g	6.30 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	225.75 g	75.13 g	1.45 g	94.58 g	1.60 g	5.43 g	76.05 g	4.00 g	3.33 g	
	1,9,15,(12)				1				1				1			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05540) TOM,marg,OM ,hűv,cm,hiszt	Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás péksütemény		
		Energia: 268.53 Kcal / 1,122.46 KJ			Energia: 251.18 Kcal / 1,049.93 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 299.89 Kcal / 1,253.54 KJ			Energia: 412.44 Kcal / 1,724.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.38 g	13.58 g	9.12 g	0.69 g	17.55 g	4.75 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	22.61 g	24.58 g	9.39 g	1.62 g	15.15 g	1.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.24 g	11.99 g	1.49 g	22.25 g	19.98 g	0.45 g	20.79 g	20.00 g	0.49 g	65.95 g	19.98 g	0.82 g	58.59 g	33.91 g	0.30 g	
	1	1			1			1			1			1		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 777.57 Kcal / 3,250.24 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 922.14 Kcal / 3,854.55 KJ			Energia: 712.53 Kcal / 2,978.38 KJ			Energia: 577.73 Kcal / 2,414.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.07 g	17.58 g	2.51 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	28.72 g	10.55 g	3.07 g	36.03 g	27.54 g	2.98 g	25.85 g	17.48 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127.10 g	5.02 g	5.58 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	175.21 g	42.96 g	1.80 g	80.00 g	0.00 g	7.16 g	77.80 g	4.00 g	3.55 g		
1,9	1			15			1,9,15,(12)			1,9,15,(12)			1,9,15,(12)			
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 233.92 Kcal / 977.79 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 198.83 Kcal / 831.11 KJ			Energia: 100.00 Kcal / 418.00 KJ			Energia: 181.52 Kcal / 758.75 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.06 g	21.94 g	12.98 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.50 g	18.78 g	11.62 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	6.04 g	16.00 g	10.73 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
3.14 g	0.00 g	2.32 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	3.08 g	0.00 g	1.44 g	3.02 g	0.00 g	0.64 g	3.48 g	0.00 g	1.44 g		
1	1			1			1			1			1			





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05542) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt 4-6	Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás péksütemény		
		Energia: 296.90 Kcal / 1,241.04 KJ			Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 272.77 Kcal / 1,140.18 KJ			Energia: 362.93 Kcal / 1,517.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.24 g	8.01 g	4.65 g	5.88 g	9.51 g	2.42 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.56 g	24.57 g	9.39 g	1.58 g	14.02 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.13 g	8.03 g	0.83 g	42.51 g	13.39 g	0.31 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	59.28 g	13.39 g	0.82 g	49.22 g	28.44 g	0.30 g	
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 426.48 Kcal / 1,782.69 KJ			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 KJ			Energia: 505.09 Kcal / 2,111.28 KJ			Energia: 407.96 Kcal / 1,705.27 KJ			Energia: 361.82 Kcal / 1,512.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.97 g	9.60 g	1.35 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	15.14 g	5.78 g	1.59 g	19.02 g	14.73 g	1.61 g	13.63 g	10.41 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.60 g	2.86 g	2.82 g	30.95 g	0.02 g	2.30 g	96.38 g	21.48 g	0.95 g	49.70 g	0.00 g	2.89 g	52.46 g	2.88 g	1.83 g		
1,9			1,9			15						1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 258.18 Kcal / 1,079.19 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 240.64 Kcal / 1,005.88 KJ			Energia: 240.02 Kcal / 1,003.28 KJ			Energia: 231.98 Kcal / 969.68 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.56 g	11.70 g	6.53 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.78 g	10.12 g	5.85 g	6.04 g	10.34 g	8.44 g	8.55 g	8.73 g	5.41 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.54 g	0.00 g	1.24 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	29.51 g	0.00 g	0.80 g	30.78 g	0.00 g	0.72 g	29.71 g	0.00 g	0.80 g		
1			1			1			1			1				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05543) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt 7-14	Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás péksütemény		
		Energia: 332.35 Kcal / 1,389.22 Kj			Energia: 322.94 Kcal / 1,349.89 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 299.89 Kcal / 1,253.54 Kj			Energia: 367.00 Kcal / 1,534.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.05 g	10.69 g	6.84 g	6.04 g	13.89 g	3.60 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.61 g	24.58 g	9.39 g	1.58 g	14.11 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.20 g 8.03 g 1.20 g			43.01 g 13.39 g 0.42 g			41.91 g 13.41 g 0.45 g			65.95 g 19.98 g 0.82 g			50.00 g 29.20 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 530.68 Kcal / 2,218.24 Kj			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 Kj			Energia: 668.85 Kcal / 2,795.79 Kj			Energia: 712.53 Kcal / 2,978.38 Kj			Energia: 412.95 Kcal / 1,726.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.93 g	11.84 g	1.66 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	18.70 g	7.01 g	1.93 g	36.03 g	27.54 g	2.98 g	16.15 g	12.01 g	2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
88.25 g 3.56 g 3.58 g			38.58 g 0.04 g 3.04 g			130.44 g 22.98 g 1.16 g			80.00 g 0.00 g 7.16 g			59.00 g 3.20 g 2.17 g				
1,9			1,9			15						1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 316.27 Kcal / 1,322.01 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 289.95 Kcal / 1,211.99 Kj			Energia: 240.23 Kcal / 1,004.16 Kj			Energia: 276.97 Kcal / 1,157.73 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.05 g	17.18 g	9.78 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.88 g	14.81 g	8.76 g	6.05 g	10.34 g	8.44 g	10.04 g	12.73 g	8.09 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.25 g 0.00 g 1.82 g			79.26 g 25.58 g 0.09 g			30.21 g 0.00 g 1.16 g			30.81 g 0.00 g 0.72 g			30.50 g 0.00 g 1.16 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05544) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt 15-18	Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás péksütemény		
		Energia: 247.22 Kcal / 1,033.38 KJ			Energia: 237.53 Kcal / 992.88 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: 391.13 Kcal / 1,634.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.36 g	13.09 g	9.06 g	0.69 g	17.55 g	4.75 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	22.61 g	24.58 g	9.39 g	1.60 g	14.66 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.22 g	9.95 g	1.49 g	18.85 g	16.58 g	0.45 g	17.39 g	16.60 g	0.49 g	62.55 g	16.58 g	0.82 g	54.57 g	31.87 g	0.30 g	
	1	1			1			1			1			1		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 744.91 Kcal / 3,113.72 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 873.16 Kcal / 3,649.81 KJ			Energia: 687.89 Kcal / 2,875.38 KJ			Energia: 562.23 Kcal / 2,350.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.93 g	16.42 g	2.29 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	24.70 g	9.19 g	2.60 g	35.62 g	26.11 g	2.87 g	25.18 g	16.85 g	3.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124.66 g	5.02 g	5.13 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	170.19 g	42.96 g	1.55 g	77.37 g	0.00 g	6.76 g	76.05 g	4.00 g	3.33 g		
1,9	1			15			15			1,9,15,(12)			1,9,15,(12)			
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 233.92 Kcal / 977.79 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 198.83 Kcal / 831.11 KJ			Energia: 100.00 Kcal / 418.00 KJ			Energia: 181.52 Kcal / 758.75 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.06 g	21.94 g	12.98 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.50 g	18.78 g	11.62 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	6.04 g	16.00 g	10.73 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
3.14 g	0.00 g	2.32 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	3.08 g	0.00 g	1.44 g	3.02 g	0.00 g	0.64 g	3.48 g	0.00 g	1.44 g		
1	1			1			1			1			1			





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05560) TTOM, narans,marha, szója,burgM	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 Kj			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 Kj			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 Kj			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 Kj			Energia: 143.01 Kcal / 597.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	0.17 g	3.25 g	0.35 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	46.55 g			24.30 g			20.79 g			73.02 g			27.08 g			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	32.02 g			19.98 g			20.00 g			24.18 g			15.01 g			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	0.20 g			0.44 g			0.49 g			1.47 g			0.00 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Káposztás Éden tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
Energia: 277.30 Kcal / 1,159.11 Kj			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 Kj			Energia: 1,174.59 Kcal / 4,909.79 Kj			Energia: 779.79 Kcal / 3,259.52 Kj			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
18.83 g		8.21 g	1.34 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	26.61 g	18.98 g	3.92 g	39.30 g	24.85 g	3.20 g	23.40 g	16.07 g	3.20 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
31.65 g			51.51 g			220.38 g			98.74 g			21.08 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
5.12 g			0.05 g			75.63 g			2.00 g			0.08 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
5.67 g			4.16 g			1.74 g			5.85 g			3.46 g				
1,9,15,(12)			1			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 Kj			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 Kj			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 Kj			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
1.69 g			64.20 g			1.11 g			4.09 g			1.88 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.00 g			31.97 g			4.40 g			0.00 g			6.24 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.88 g			0.01 g			1.01 g			0.64 g			1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05562) TTOM, narans,marha, szója,burgM4- 6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	5.64 g	2.85 g	0.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	43.54 g	13.39 g	0.30 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	45.55 g	9.54 g	0.08 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Káposztás Éden tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 144.29 Kcal / 603.13 KJ			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 KJ			Energia: 722.69 Kcal / 3,020.84 KJ			Energia: 441.58 Kcal / 1,845.80 KJ			Energia: 179.07 Kcal / 748.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.53 g	4.26 g	0.68 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	15.20 g	10.71 g	2.06 g	20.65 g	13.38 g	1.71 g	11.87 g	9.40 g	1.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.75 g	2.91 g	2.67 g	30.95 g	0.02 g	2.30 g	138.68 g	45.61 g	0.96 g	59.06 g	1.00 g	2.23 g	11.62 g	0.06 g	1.76 g	
	1,9,15,(12)			1,9			1			1			1,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
8.56 g		13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	31.33 g	0.00 g	0.72 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05563) TTOM, narans,marha, szója,burgM7- 14</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 KJ			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 238.21 Kcal / 995.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	5.64 g	2.94 g	0.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			44.54 g 13.39 g 0.41 g			41.91 g 13.41 g 0.45 g			64.03 g 16.19 g 1.25 g			46.33 g 10.30 g 0.08 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Káposztás Éden tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 177.40 Kcal / 741.53 KJ			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 KJ			Energia: 849.99 Kcal / 3,552.96 KJ			Energia: 519.16 Kcal / 2,170.09 KJ			Energia: 209.90 Kcal / 877.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.58 g	5.18 g	0.83 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	17.43 g	12.12 g	2.35 g	22.19 g	15.19 g	1.92 g	14.19 g	10.88 g	2.01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
20.84 g 3.63 g 3.51 g			38.58 g 0.04 g 3.04 g			164.66 g 47.16 g 1.10 g			72.76 g 1.20 g 2.54 g			13.62 g 0.06 g 2.10 g				
1,9,15,(12)			1,9			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 KJ			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.16 g 0.00 g 1.44 g			79.26 g 25.58 g 0.09 g			28.90 g 4.40 g 0.79 g			31.63 g 0.00 g 0.72 g			29.30 g 4.68 g 0.79 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05564) TTOM, narans,marha, szója,burg15- 18</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	0.15 g	2.76 g	0.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	38.70 g 26.58 g 0.20 g			20.90 g 16.58 g 0.44 g			17.39 g 16.60 g 0.49 g			69.62 g 20.78 g 1.47 g			23.06 g 12.97 g 0.00 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Káposztás Éden tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 244.64 Kcal / 1,022.60 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,126.82 Kcal / 4,710.11 KJ			Energia: 745.32 Kcal / 3,115.44 KJ			Energia: 308.41 Kcal / 1,289.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.69 g	7.05 g	1.12 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	23.36 g	16.46 g	3.36 g	38.62 g	23.20 g	3.00 g	22.73 g	15.44 g	3.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
29.21 g 5.12 g 5.22 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			217.44 g 75.53 g 1.48 g			94.58 g 1.60 g 5.43 g			19.33 g 0.08 g 3.24 g				
1,9,15,(12)			1			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05575) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 97.96 Kcal / 409.47 KJ		
		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	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.03 g 19.98 g 1.05 g			24.30 g 19.98 g 0.44 g			20.79 g 20.00 g 0.49 g			73.02 g 24.18 g 1.47 g			23.39 g 23.00 g 0.00 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Köles			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 633.53 Kcal / 2,648.16 KJ			Energia: 800.22 Kcal / 3,344.92 KJ			Energia: 577.73 Kcal / 2,414.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.37 g	17.58 g	2.51 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	27.50 g	10.24 g	3.04 g	41.05 g	28.10 g	4.05 g	25.85 g	17.48 g	3.34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.80 g 5.02 g 6.75 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			105.89 g 19.98 g 1.76 g			94.74 g 2.00 g 5.84 g			77.80 g 4.00 g 3.55 g				
1,9,15,(12)			1			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05577) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM 4 -6	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 Kj			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 Kj			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 Kj			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 Kj			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.40 g	13.39 g	0.61 g	43.54 g	13.39 g	0.30 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	43.08 g	14.90 g	0.08 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Köles			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.49 Kcal / 1,753.47 Kj			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 Kj			Energia: 366.41 Kcal / 1,531.59 Kj			Energia: 599.50 Kcal / 2,505.91 Kj			Energia: 361.82 Kcal / 1,512.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.69 g	9.60 g	1.35 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	14.53 g	5.62 g	1.57 g	24.80 g	20.45 g	3.01 g	13.63 g	10.41 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.28 g	2.86 g	3.29 g	30.95 g	0.02 g	2.30 g	63.12 g	11.39 g	0.93 g	78.32 g	1.00 g	3.91 g	52.46 g	2.88 g	1.83 g	
	1,9,15,(12)				1,9				1				1,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 Kj			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 Kj			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 Kj			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 Kj			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
8.56 g		13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	31.33 g	0.00 g	0.72 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05578) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM 7 -14</p>	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 292.51 Kcal / 1,222.69 Kj			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 Kj			Energia: 208.03 Kcal / 869.57 Kj		
		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	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	42.82 g 13.39 g 0.82 g			44.54 g 13.39 g 0.41 g			41.91 g 13.41 g 0.45 g			64.03 g 16.19 g 1.25 g			43.86 g 15.66 g 0.08 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Köles			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 Kj			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 Kj			Energia: 438.00 Kcal / 1,830.84 Kj			Energia: 616.73 Kcal / 2,577.93 Kj			Energia: 412.95 Kcal / 1,726.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.51 g	11.84 g	1.66 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	17.49 g	6.70 g	1.90 g	25.14 g	21.28 g	3.10 g	16.15 g	12.01 g	2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.27 g 3.56 g 4.28 g			38.58 g 0.04 g 3.04 g			75.47 g 14.19 g 1.12 g			80.40 g 1.20 g 4.12 g			59.00 g 3.20 g 2.17 g				
1,9,15,(12)			1,9			1			1,9,15,(12)							
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.16 g 0.00 g 1.44 g			79.26 g 25.58 g 0.09 g			28.90 g 4.40 g 0.79 g			31.63 g 0.00 g 0.72 g			29.30 g 4.68 g 0.79 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05579) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM1 5-18</p>	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 239.32 Kcal / 1,000.36 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 84.31 Kcal / 352.42 KJ		
		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	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	18.63 g 16.58 g 1.05 g			20.90 g 16.58 g 0.44 g			17.39 g 16.60 g 0.49 g			69.62 g 20.78 g 1.47 g			19.99 g 19.60 g 0.00 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Köles			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.43 Kcal / 3,040.66 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 584.55 Kcal / 2,443.42 KJ			Energia: 765.75 Kcal / 3,200.84 KJ			Energia: 562.23 Kcal / 2,350.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.23 g	16.42 g	2.29 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	23.48 g	8.88 g	2.57 g	40.37 g	26.45 g	3.85 g	25.18 g	16.85 g	3.26 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.36 g 5.02 g 6.30 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			100.87 g 19.98 g 1.51 g			90.58 g 1.60 g 5.42 g			76.05 g 4.00 g 3.33 g				
1,9,15,(12)			1			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05580) TM,TO,él,par, méz,kakaó	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsseborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 KJ			Energia: 143.01 Kcal / 597.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	0.17 g	3.25 g	0.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.55 g	32.02 g	0.20 g	24.30 g	19.98 g	0.44 g	20.79 g	20.00 g	0.49 g	72.42 g	19.98 g	1.39 g	27.08 g	15.01 g	0.00 g	
	1	1	1	1,10,(12)	1											
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 717.00 Kcal / 2,997.06 KJ			Energia: 577.73 Kcal / 2,414.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.37 g	17.58 g	2.51 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	36.64 g	27.75 g	3.07 g	25.85 g	17.48 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.80 g	5.02 g	6.75 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	230.77 g	75.13 g	1.70 g	79.92 g	0.00 g	7.19 g	77.80 g	4.00 g	3.55 g		
1,9,15,(12)	1	1	1,9	1,9,15,(12)												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05582) TM,TO,él,par, méz,kakaó4-6	Tízórai	Diétás pékáru BL, Liga margarin , Puncsos rizstej			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 KJ			Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	5.64 g	2.85 g	0.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	43.54 g	13.39 g	0.30 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	63.63 g	13.39 g	1.20 g	45.55 g	9.54 g	0.08 g	
	1	1	1	1,10,(12)	1											
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.49 Kcal / 1,753.47 KJ			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 410.19 Kcal / 1,714.59 KJ			Energia: 361.82 Kcal / 1,512.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.69 g	9.60 g	1.35 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	19.33 g	14.84 g	1.65 g	13.63 g	10.41 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.28 g	2.86 g	3.29 g	30.95 g	0.02 g	2.30 g	128.39 g	40.16 g	0.89 g	49.66 g	0.00 g	2.91 g	52.46 g	2.88 g	1.83 g		
1,9,15,(12)	1,9	1	1,9	1,15,(12)												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	31.33 g	0.00 g	0.72 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05583) TM,TO,él,par, méz,kakaó7- 14</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 Kj			Energia: 238.21 Kcal / 995.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	5.64 g	2.94 g	0.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			44.54 g 13.39 g 0.41 g			41.91 g 13.41 g 0.45 g			63.63 g 13.39 g 1.20 g			46.33 g 10.30 g 0.08 g			
	1			1			1			1,10,(12)			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 Kj			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 Kj			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 Kj			Energia: 483.31 Kcal / 2,020.24 Kj			Energia: 412.95 Kcal / 1,726.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.51 g	11.84 g	1.66 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	20.79 g	16.55 g	1.83 g	16.15 g	12.01 g	2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.27 g 3.56 g 4.28 g			38.58 g 0.04 g 3.04 g			170.90 g 46.86 g 1.08 g			62.58 g 0.00 g 3.21 g			59.00 g 3.20 g 2.17 g				
1,9,15,(12)			1,9			1			1,9			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.16 g 0.00 g 1.44 g			33.08 g 2.40 g 0.08 g			28.90 g 4.40 g 0.79 g			31.63 g 0.00 g 0.72 g			29.30 g 4.68 g 0.79 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05584) TMTO,él,par, méz,kakaó15- 18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 KJ			Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	0.15 g	2.76 g	0.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.70 g	26.58 g	0.20 g	20.90 g	16.58 g	0.44 g	17.39 g	16.60 g	0.49 g	69.02 g	16.58 g	1.39 g	23.06 g	12.97 g	0.00 g	
	1				1				1				1,10,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.43 Kcal / 3,040.66 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 691.46 Kcal / 2,890.30 KJ			Energia: 562.23 Kcal / 2,350.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.23 g	16.42 g	2.29 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	36.11 g	26.28 g	2.94 g	25.18 g	16.85 g	3.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.36 g	5.02 g	6.30 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	225.75 g	75.13 g	1.45 g	77.30 g	0.00 g	6.78 g	76.05 g	4.00 g	3.33 g		
1,9,15,(12)				1				1				1,9				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláma, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05590) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar a,déliGy	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	46.55 g 32.02 g 0.20 g			24.30 g 19.98 g 0.44 g			20.79 g 20.00 g 0.49 g			73.02 g 24.18 g 1.47 g			55.47 g 30.89 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 779.79 Kcal / 3,259.52 KJ			Energia: 577.73 Kcal / 2,414.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.37 g	17.58 g	2.51 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	39.30 g	24.85 g	3.20 g	25.85 g	17.48 g	3.34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.80 g 5.02 g 6.75 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			230.77 g 75.13 g 1.70 g			98.74 g 2.00 g 5.85 g			77.80 g 4.00 g 3.55 g				
1,9,15,(12)			1			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05592) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar ack4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			43.54 g 13.39 g 0.30 g			41.78 g 13.40 g 0.33 g			64.03 g 16.19 g 1.25 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.49 Kcal / 1,753.47 KJ			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 441.59 Kcal / 1,845.85 KJ			Energia: 361.82 Kcal / 1,512.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.69 g	9.60 g	1.35 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	20.65 g	13.39 g	1.72 g	13.63 g	10.41 g	1.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.28 g 2.86 g 3.29 g			30.95 g 0.02 g 2.30 g			128.39 g 40.16 g 0.89 g			59.07 g 1.00 g 2.24 g			52.46 g 2.88 g 1.83 g				
1,9,15,(12)			1,9			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.83 g 0.00 g 1.02 g			66.48 g 19.18 g 0.09 g			28.88 g 4.40 g 0.59 g			31.33 g 0.00 g 0.72 g			28.93 g 3.12 g 0.59 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05593) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar ack7-14	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			44.54 g 13.39 g 0.41 g			41.91 g 13.41 g 0.45 g			64.03 g 16.19 g 1.25 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 Kj			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 Kj			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 Kj			Energia: 519.17 Kcal / 2,170.13 Kj			Energia: 412.95 Kcal / 1,726.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.51 g	11.84 g	1.66 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	22.19 g	15.20 g	1.93 g	16.15 g	12.01 g	2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.27 g 3.56 g 4.28 g			38.58 g 0.04 g 3.04 g			170.90 g 46.86 g 1.08 g			72.77 g 1.20 g 2.55 g			59.00 g 3.20 g 2.17 g				
1,9,15,(12)			1,9			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.16 g 0.00 g 1.44 g			79.26 g 25.58 g 0.09 g			28.90 g 4.40 g 0.79 g			31.63 g 0.00 g 0.72 g			29.30 g 4.68 g 0.79 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05594) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar ack15-18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	38.70 g 26.58 g 0.20 g			20.90 g 16.58 g 0.44 g			17.39 g 16.60 g 0.49 g			69.62 g 20.78 g 1.47 g			51.45 g 28.85 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.43 Kcal / 3,040.66 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 745.32 Kcal / 3,115.44 KJ			Energia: 562.23 Kcal / 2,350.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.23 g	16.42 g	2.29 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	38.62 g	23.20 g	3.00 g	25.18 g	16.85 g	3.26 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.36 g 5.02 g 6.30 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			225.75 g 75.13 g 1.45 g			94.58 g 1.60 g 5.43 g			76.05 g 4.00 g 3.33 g				
1,9,15,(12)			1			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05600) TM,TO,frukt,p ar,kuk,hüv,O M	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 179.29 Kcal / 749.43 KJ			Energia: 8.44 Kcal / 35.28 KJ			Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 KJ			Energia: 143.01 Kcal / 597.78 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	1.82 g	17.10 g	4.56 g	0.30 g	0.43 g	0.00 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	0.17 g	3.25 g	0.35 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	4.32 g	0.00 g	0.44 g	0.81 g	0.02 g	0.49 g	72.42 g	19.98 g	1.39 g	27.08 g	15.01 g	0.00 g	
	1				1				1				1,10,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbédara rizstejjel, Fahéj szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 973.76 Kcal / 4,070.32 KJ			Energia: 717.00 Kcal / 2,997.06 KJ			Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.37 g	17.58 g	2.51 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	28.94 g	11.54 g	2.83 g	36.64 g	27.75 g	3.07 g	23.40 g	16.07 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.80 g	5.02 g	6.75 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	185.10 g	40.16 g	1.68 g	79.92 g	0.00 g	7.19 g	21.08 g	0.08 g	3.46 g	
	1,9,15,(12)				1				1				1,9			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05602) TM,TO,frukt,p ar,kuk,hüv,O M4-6	Tízórai	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöld tea , Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 231.11 Kcal / 966.04 KJ			Energia: 145.68 Kcal / 608.94 KJ			Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 KJ			Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ		
		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	6.47 g	9.29 g	2.32 g	5.71 g	0.95 g	0.04 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	5.64 g	2.85 g	0.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	44.03 g 8.03 g 0.18 g			30.15 g 0.00 g 0.30 g			28.39 g 0.01 g 0.33 g			63.63 g 13.39 g 1.20 g			45.55 g 9.54 g 0.08 g			
	1			1			1			1,10,(12)			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéj szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 419.49 Kcal / 1,753.47 KJ			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 KJ			Energia: 524.05 Kcal / 2,190.53 KJ			Energia: 410.19 Kcal / 1,714.59 KJ			Energia: 179.07 Kcal / 748.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.69 g	9.60 g	1.35 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	15.02 g	6.09 g	1.46 g	19.33 g	14.84 g	1.65 g	11.87 g	9.40 g	1.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.28 g 2.86 g 3.29 g			30.95 g 0.02 g 2.30 g			100.46 g 22.68 g 0.87 g			49.66 g 0.00 g 2.91 g			11.62 g 0.06 g 1.76 g				
1,9,15,(12)			1,9			1			1,9			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.83 g 0.00 g 1.02 g			66.48 g 19.18 g 0.09 g			28.88 g 4.40 g 0.59 g			31.33 g 0.00 g 0.72 g			28.93 g 3.12 g 0.59 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(05603) TM,TO,frukt,p ar,kuk,hüv,O M7-14	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL						
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 147.26 Kcal / 615.55 KJ			Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 KJ			Energia: 238.21 Kcal / 995.72 KJ						
		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	6.88 g	13.55 g	3.46 g	5.74 g	1.05 g	0.04 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	5.64 g	2.94 g	0.27 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	44.03 g	8.03 g	0.18 g	31.15 g	0.00 g	0.41 g	28.52 g	0.02 g	0.45 g	63.63 g	13.39 g	1.20 g	46.33 g	10.30 g	0.08 g					
	1				1				1				1,10,(12)							
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéj szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden						
		Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 KJ			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 KJ			Energia: 724.83 Kcal / 3,029.79 KJ			Energia: 483.31 Kcal / 2,020.24 KJ			Energia: 209.90 Kcal / 877.38 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		15.51 g	11.84 g	1.66 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	18.69 g	7.54 g	1.76 g	20.79 g	16.55 g	1.83 g	14.19 g	10.88 g	2.01 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	86.27 g	3.56 g	4.28 g	38.58 g	0.04 g	3.04 g	142.97 g	29.38 g	1.06 g	62.58 g	0.00 g	3.21 g	13.62 g	0.06 g	2.10 g					
	1,9,15,(12)				1,9				1				1,9				1,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						
Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 KJ			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
10.05 g		17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
29.16 g	0.00 g	1.44 g	79.26 g	25.58 g	0.09 g	28.90 g	4.40 g	0.79 g	31.63 g	0.00 g	0.72 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g						
1				1				1				1								





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05604) TM,TO,frukt,p ar,kuk,hüv,O M15-18	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 179.16 Kcal / 748.89 KJ			Energia: 8.31 Kcal / 34.74 KJ			Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 KJ			Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ		
		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	1.80 g	17.09 g	4.56 g	0.28 g	0.42 g	0.00 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	0.15 g	2.76 g	0.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.02 g	9.95 g	0.20 g	4.32 g	0.00 g	0.44 g	0.81 g	0.02 g	0.49 g	69.02 g	16.58 g	1.39 g	23.06 g	12.97 g	0.00 g	
	1				1				1				1,10,(12)			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbédara rizstejjel, Fahéj szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 727.43 Kcal / 3,040.66 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 924.78 Kcal / 3,865.58 KJ			Energia: 691.46 Kcal / 2,890.30 KJ			Energia: 308.41 Kcal / 1,289.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.23 g	16.42 g	2.29 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	24.92 g	10.18 g	2.36 g	36.11 g	26.28 g	2.94 g	22.73 g	15.44 g	3.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	121.36 g	5.02 g	6.30 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	180.08 g	40.16 g	1.43 g	77.30 g	0.00 g	6.78 g	19.33 g	0.08 g	3.24 g	
	1,9,15,(12)				1				1				1,9			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.05 g		26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.69 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.88 g	6.24 g	1.02 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05610) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,h agy,par	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 251.18 Kcal / 1,049.93 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 299.89 Kcal / 1,253.54 KJ			Energia: 143.01 Kcal / 597.78 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	0.69 g	17.55 g	4.75 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	22.61 g	24.58 g	9.39 g	0.17 g	3.25 g	0.35 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	22.25 g	19.98 g	0.45 g	20.79 g	20.00 g	0.49 g	65.95 g	19.98 g	0.82 g	27.08 g	15.01 g	0.00 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Sertés aprósült, Főtt tészta Éden		
		Energia: 461.74 Kcal / 1,930.07 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,213.86 Kcal / 5,073.93 KJ			Energia: 712.53 Kcal / 2,978.38 KJ			Energia: 344.55 Kcal / 1,440.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.67 g	16.42 g	1.88 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	29.54 g	11.99 g	2.83 g	36.03 g	27.54 g	2.98 g	23.63 g	21.96 g	4.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.03 g	0.12 g	5.45 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	243.06 g	80.12 g	1.69 g	80.00 g	0.00 g	7.16 g	12.78 g	0.08 g	2.42 g		
			1			1										
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: 100.00 Kcal / 418.00 KJ			Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	5.64 g	20.40 g	6.13 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.62 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	3.02 g	0.00 g	0.64 g	0.96 g	0.00 g	1.00 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05612) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar4-6	Tízórai	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 272.77 Kcal / 1,140.18 KJ			Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ		
		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	5.88 g	9.51 g	2.42 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.56 g	24.57 g	9.39 g	5.64 g	2.85 g	0.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.51 g	13.39 g	0.31 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	59.28 g	13.39 g	0.82 g	45.55 g	9.54 g	0.08 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Sertés aprósült, Főtt tészta Éden		
		Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 KJ			Energia: 683.11 Kcal / 2,855.40 KJ			Energia: 407.95 Kcal / 1,705.23 KJ			Energia: 189.38 Kcal / 791.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.05 g	8.94 g	1.00 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	15.61 g	6.54 g	1.46 g	19.02 g	14.73 g	1.60 g	11.98 g	12.34 g	2.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.09 g	0.06 g	2.74 g	30.95 g	0.02 g	2.30 g	138.28 g	42.66 g	0.88 g	49.69 g	0.00 g	2.89 g	7.46 g	0.06 g	1.23 g		
			1,9			1										
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: 240.02 Kcal / 1,003.28 KJ			Energia: 246.72 Kcal / 1,031.29 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.36 g	13.90 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	6.04 g	10.34 g	8.44 g	8.35 g	10.93 g	3.11 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.28 g	0.00 g	1.02 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	30.78 g	0.00 g	0.72 g	28.45 g	0.00 g	0.58 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05613) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar7-14	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj			Energia: 322.94 Kcal / 1,349.89 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 Kj			Energia: 238.21 Kcal / 995.72 Kj		
		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	6.04 g	13.89 g	3.60 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.57 g	24.57 g	9.39 g	5.64 g	2.94 g	0.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.03 g	8.03 g	0.18 g	43.01 g	13.39 g	0.42 g	41.91 g	13.41 g	0.45 g	59.31 g	13.39 g	0.82 g	46.33 g	10.30 g	0.08 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Sertés aprósült, Főtt tészta Éden		
		Energia: 306.75 Kcal / 1,282.22 Kj			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 Kj			Energia: 883.89 Kcal / 3,694.66 Kj			Energia: 480.62 Kcal / 2,008.99 Kj			Energia: 201.62 Kcal / 842.77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.55 g	11.01 g	1.21 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	19.28 g	7.99 g	1.76 g	20.42 g	16.42 g	1.78 g	12.20 g	13.13 g	2.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.80 g	0.08 g	3.49 g	38.58 g	0.04 g	3.04 g	180.79 g	49.36 g	1.07 g	62.63 g	0.00 g	3.19 g	8.49 g	0.06 g	1.35 g		
			1,9			1										
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj			Energia: 240.23 Kcal / 1,004.16 Kj			Energia: 267.31 Kcal / 1,117.36 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9.74 g	16.98 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g	6.05 g	10.34 g	8.44 g	9.73 g	12.53 g	3.69 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.34 g	0.00 g	1.44 g	79.26 g	25.58 g	0.09 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	30.81 g	0.00 g	0.72 g	28.59 g	0.00 g	0.78 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05614) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar15-18	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 237.53 Kcal / 992.88 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 299.89 Kcal / 1,253.54 KJ			Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.16 g	16.37 g	4.09 g	0.69 g	17.55 g	4.75 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	22.61 g	24.58 g	9.39 g	0.15 g	2.76 g	0.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.02 g	9.95 g	0.20 g	18.85 g	16.58 g	0.45 g	17.39 g	16.60 g	0.49 g	65.95 g	19.98 g	0.82 g	23.06 g	12.97 g	0.00 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Sertés aprósült, Főtt tészta Éden		
		Energia: 429.67 Kcal / 1,796.02 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,164.88 Kcal / 4,869.20 KJ			Energia: 712.53 Kcal / 2,978.38 KJ			Energia: 332.51 Kcal / 1,389.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.60 g	15.27 g	1.66 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	25.52 g	10.63 g	2.36 g	36.03 g	27.54 g	2.98 g	23.29 g	21.36 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.63 g	0.12 g	5.00 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	238.04 g	80.12 g	1.44 g	80.00 g	0.00 g	7.16 g	11.50 g	0.08 g	2.19 g		
			1			1										
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: 100.00 Kcal / 418.00 KJ			Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	5.64 g	20.40 g	6.13 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.62 g	0.00 g	1.88 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	3.02 g	0.00 g	0.64 g	0.96 g	0.00 g	1.00 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05620) TM,TO,zeI,OM ,répa,meggy, CM	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ			Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.19 g	16.86 g	4.16 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	46.55 g 32.02 g 0.20 g			24.30 g 19.98 g 0.44 g			20.79 g 20.00 g 0.49 g			73.02 g 24.18 g 1.47 g			55.47 g 30.89 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,135.76 Kcal / 4,747.48 KJ			Energia: 779.79 Kcal / 3,259.52 KJ			Energia: 560.39 Kcal / 2,342.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	26.09 g	18.76 g	3.90 g	39.30 g	24.85 g	3.20 g	24.19 g	17.37 g	3.34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.63 g 5.02 g 6.73 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			211.87 g 75.13 g 1.70 g			98.74 g 2.00 g 5.85 g			75.44 g 4.00 g 3.57 g				
15,(12)			1			1			1			1,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05622) TM,TO,zeI,OM ,répa,meggy, CM4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.11 g	21.45 g	0.18 g	43.54 g	13.39 g	0.30 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 418.00 Kcal / 1,747.24 KJ			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 KJ			Energia: 630.40 Kcal / 2,635.07 KJ			Energia: 441.59 Kcal / 1,845.85 KJ			Energia: 353.15 Kcal / 1,476.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.52 g	9.56 g	1.35 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	13.88 g	9.99 g	1.99 g	20.65 g	13.39 g	1.72 g	12.80 g	10.35 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.19 g	2.86 g	3.28 g	30.95 g	0.02 g	2.30 g	118.94 g	40.16 g	0.89 g	59.07 g	1.00 g	2.24 g	51.28 g	2.88 g	1.84 g	
	15,(12)			1,9			1			1			1,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
8.56 g		13.95 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.83 g	0.00 g	1.02 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	31.33 g	0.00 g	0.72 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05623) TM,TO,zeI,OM ,répa,meggy, CM7-14</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 Kj			Energia: 328.67 Kcal / 1,373.84 Kj			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 Kj			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.79 g	13.53 g	3.46 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.11 g 21.45 g 0.18 g			44.54 g 13.39 g 0.41 g			41.91 g 13.41 g 0.45 g			64.03 g 16.19 g 1.25 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 518.40 Kcal / 2,166.91 Kj			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 Kj			Energia: 826.70 Kcal / 3,455.61 Kj			Energia: 519.17 Kcal / 2,170.13 Kj			Energia: 402.55 Kcal / 1,682.66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.30 g	11.79 g	1.65 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	17.12 g	11.99 g	2.34 g	22.19 g	15.20 g	1.93 g	15.15 g	11.94 g	2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.17 g 3.56 g 4.27 g			38.58 g 0.04 g 3.04 g			159.56 g 46.86 g 1.08 g			72.77 g 1.20 g 2.55 g			57.59 g 3.20 g 2.18 g				
15,(12)			1,9			1			1			1,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 Kj			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj			Energia: 270.92 Kcal / 1,132.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.05 g	17.06 g	5.38 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.16 g 0.00 g 1.44 g			79.26 g 25.58 g 0.09 g			28.90 g 4.40 g 0.79 g			31.63 g 0.00 g 0.72 g			29.30 g 4.68 g 0.79 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05624) TM,TO,zeI,OM ,répa,meggy, CM15-18</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csicsriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 307.63 Kcal / 1,285.89 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.17 g	16.37 g	4.10 g	1.69 g	17.07 g	4.56 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	1.57 g	14.27 g	1.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	38.70 g 26.58 g 0.20 g			20.90 g 16.58 g 0.44 g			17.39 g 16.60 g 0.49 g			69.62 g 20.78 g 1.47 g			51.45 g 28.85 g 0.30 g			
	1			1			1			1						
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 725.05 Kcal / 3,030.71 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,095.76 Kcal / 4,580.28 KJ			Energia: 745.32 Kcal / 3,115.44 KJ			Energia: 548.35 Kcal / 2,292.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.96 g	16.35 g	2.28 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	22.94 g	16.29 g	3.34 g	38.62 g	23.20 g	3.00 g	23.85 g	16.77 g	3.26 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.23 g 5.02 g 6.28 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			210.63 g 75.13 g 1.45 g			94.58 g 1.60 g 5.43 g			74.16 g 4.00 g 3.34 g				
15,(12)			1			1			1			1,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.05 g	26.44 g	8.38 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.69 g 0.00 g 1.88 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			1.11 g 4.40 g 1.01 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			1.88 g 6.24 g 1.02 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05640) TTOM,szója, hüv,CM, ban,pálmazsír M	Tízórai	Puncsos rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 314.84 Kcal / 1,316.03 KJ			Energia: 251.18 Kcal / 1,049.93 KJ			Energia: 87.97 Kcal / 367.71 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ			Energia: 143.01 Kcal / 597.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.59 g	12.46 g	8.76 g	0.69 g	17.55 g	4.75 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	0.17 g	3.25 g	0.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.07 g	32.02 g	0.64 g	22.25 g	19.98 g	0.45 g	20.79 g	20.00 g	0.49 g	73.02 g	24.18 g	1.47 g	27.08 g	15.01 g	0.00 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,180.65 Kcal / 4,935.12 KJ			Energia: 779.79 Kcal / 3,259.52 KJ			Energia: 577.73 Kcal / 2,414.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.37 g	17.58 g	2.51 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	30.45 g	13.22 g	3.47 g	39.30 g	24.85 g	3.20 g	25.85 g	17.48 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.80 g	5.02 g	6.75 g	51.51 g	0.05 g	4.16 g	230.77 g	75.13 g	1.70 g	98.74 g	2.00 g	5.85 g	77.80 g	4.00 g	3.55 g		
1,9,15,(12)				1				1				1				
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 240.73 Kcal / 1,006.25 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 202.50 Kcal / 846.45 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 186.14 Kcal / 778.07 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	6.45 g	22.04 g	12.98 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.81 g	18.80 g	11.92 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	6.39 g	16.02 g	10.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
4.21 g	0.00 g	2.32 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	3.63 g	4.40 g	1.45 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	4.40 g	6.24 g	1.46 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05642) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazsír4-6</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 335.44 Kcal / 1,402.14 KJ			Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.85 g	7.45 g	4.48 g	5.88 g	9.51 g	2.42 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	5.64 g	2.85 g	0.27 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	60.37 g	21.45 g	0.40 g	42.51 g	13.39 g	0.31 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	45.55 g	9.54 g	0.08 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.49 Kcal / 1,753.47 KJ			Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 KJ			Energia: 652.85 Kcal / 2,728.91 KJ			Energia: 441.59 Kcal / 1,845.85 KJ			Energia: 361.82 Kcal / 1,512.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.69 g	9.60 g	1.35 g	16.54 g	12.69 g	4.12 g	16.06 g	7.22 g	1.78 g	20.65 g	13.39 g	1.72 g	13.63 g	10.41 g	1.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69.28 g	2.86 g	3.29 g	30.95 g	0.02 g	2.30 g	128.39 g	40.16 g	0.89 g	59.07 g	1.00 g	2.24 g	52.46 g	2.88 g	1.83 g		
1,9,15,(12)			1,9			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 261.69 Kcal / 1,093.86 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 244.93 Kcal / 1,023.81 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 234.39 Kcal / 979.75 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	8.76 g	11.75 g	6.53 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	8.14 g	10.15 g	6.15 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.73 g	8.74 g	5.42 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30.09 g	0.00 g	1.24 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	30.14 g	4.40 g	0.81 g	31.33 g	0.00 g	0.72 g	30.19 g	3.12 g	0.81 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05643) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazsír7-14</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 359.84 Kcal / 1,504.13 KJ			Energia: 322.94 Kcal / 1,349.89 KJ			Energia: 200.54 Kcal / 838.26 KJ			Energia: 294.06 Kcal / 1,229.17 KJ			Energia: 238.21 Kcal / 995.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.96 g	9.85 g	6.58 g	6.04 g	13.89 g	3.60 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	5.64 g	2.94 g	0.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	61.02 g	21.45 g	0.56 g	43.01 g	13.39 g	0.42 g	41.91 g	13.41 g	0.45 g	64.03 g	16.19 g	1.25 g	46.33 g	10.30 g	0.08 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 KJ			Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 KJ			Energia: 853.63 Kcal / 3,568.17 KJ			Energia: 519.17 Kcal / 2,170.13 KJ			Energia: 412.95 Kcal / 1,726.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.51 g	11.84 g	1.66 g	20.58 g	20.62 g	5.69 g	19.73 g	8.67 g	2.08 g	22.19 g	15.20 g	1.93 g	16.15 g	12.01 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86.27 g	3.56 g	4.28 g	38.58 g	0.04 g	3.04 g	170.90 g	46.86 g	1.08 g	72.77 g	1.20 g	2.55 g	59.00 g	3.20 g	2.17 g	
	1,9,15,(12)			1,9			1			1			1,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 321.53 Kcal / 1,344.00 KJ			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 KJ			Energia: 294.03 Kcal / 1,229.05 KJ			Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 KJ			Energia: 280.58 Kcal / 1,172.82 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
10.36 g		17.26 g	9.78 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g	9.23 g	14.84 g	9.06 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.32 g	12.75 g	8.10 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.07 g	0.00 g	1.82 g	79.26 g	25.58 g	0.09 g	30.81 g	4.40 g	1.17 g	31.63 g	0.00 g	0.72 g	31.21 g	4.68 g	1.17 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(05644) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazsí15-18</p>	Tízórai	Puncsos rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 278.14 Kcal / 1,162.63 KJ			Energia: 237.53 Kcal / 992.88 KJ			Energia: 74.32 Kcal / 310.66 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.57 g	11.97 g	8.70 g	0.69 g	17.55 g	4.75 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	0.15 g	2.76 g	0.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	41.22 g 26.58 g 0.64 g			18.85 g 16.58 g 0.45 g			17.39 g 16.60 g 0.49 g			69.62 g 20.78 g 1.47 g			23.06 g 12.97 g 0.00 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgarral			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TM, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.43 Kcal / 3,040.66 KJ			Energia: 564.47 Kcal / 2,359.48 KJ			Energia: 1,131.67 Kcal / 4,730.38 KJ			Energia: 745.32 Kcal / 3,115.44 KJ			Energia: 562.23 Kcal / 2,350.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.23 g	16.42 g	2.29 g	28.46 g	28.02 g	7.88 g	26.43 g	11.86 g	3.00 g	38.62 g	23.20 g	3.00 g	25.18 g	16.85 g	3.26 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.36 g 5.02 g 6.30 g			51.51 g 0.05 g 4.16 g			225.75 g 75.13 g 1.45 g			94.58 g 1.60 g 5.43 g			76.05 g 4.00 g 3.33 g				
1,9,15,(12)			1			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 240.73 Kcal / 1,006.25 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: 202.50 Kcal / 846.45 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: 186.14 Kcal / 778.07 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.45 g	22.04 g	12.98 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	4.81 g	18.80 g	11.92 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	6.39 g	16.02 g	10.74 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
4.21 g 0.00 g 2.32 g			64.20 g 31.97 g 0.01 g			3.63 g 4.40 g 1.45 g			4.09 g 0.00 g 0.64 g			4.40 g 6.24 g 1.46 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05700) GM (BÚZA,árpa,ro zs,zab),hüvely esM	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás növényi túrókrém, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 655.20 Kcal / 2,738.74 KJ			Energia: 541.81 Kcal / 2,264.77 KJ			Energia: 430.47 Kcal / 1,799.36 KJ			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 KJ			Energia: 453.88 Kcal / 1,897.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.53 g	20.50 g	6.65 g	7.92 g	19.55 g	5.15 g	12.51 g	5.24 g	2.16 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	17.51 g	6.89 g	2.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	93.49 g 20.83 g 1.30 g			76.96 g 20.78 g 1.15 g			76.93 g 20.78 g 1.22 g			82.42 g 24.98 g 1.35 g			74.02 g 3.82 g 1.10 g			
	7			7			7			7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 760.21 Kcal / 3,177.68 KJ			Energia: 576.85 Kcal / 2,411.23 KJ			Energia: 1,139.21 Kcal / 4,761.90 KJ			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 KJ			Energia: 606.17 Kcal / 2,533.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.17 g	17.53 g	2.50 g	26.54 g	32.62 g	8.52 g	36.22 g	20.22 g	5.92 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	29.71 g	19.03 g	3.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
124.13 g 5.02 g 6.75 g			43.56 g 0.40 g 5.17 g			200.10 g 64.94 g 2.21 g			115.07 g 12.60 g 5.96 g			77.52 g 4.00 g 3.59 g				
9,15,(12)			3			7			9,15,(12)			9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Csokoládés puding, Búzamentes ÉM pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 601.15 Kcal / 2,512.81 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 451.16 Kcal / 1,885.85 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13.28 g	28.44 g	8.78 g	17.66 g	6.62 g	2.90 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	9.96 g	17.52 g	9.56 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.40 g 0.80 g 2.58 g			111.13 g 20.78 g 1.10 g			55.82 g 5.20 g 1.71 g			57.00 g 0.80 g 1.17 g			56.59 g 7.04 g 1.72 g				
7			7			7			7			7				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05702) GM (BÚZA,árp,roz s,za),hüvelyes M4-6	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás növényi túrókrém, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 367.73 Kcal / 1,537.11 Kj			Energia: 284.56 Kcal / 1,189.46 Kj			Energia: 229.18 Kcal / 957.97 Kj			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 Kj			Energia: 251.21 Kcal / 1,050.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.50 g	11.02 g	3.74 g	3.96 g	9.78 g	2.58 g	6.27 g	2.62 g	1.08 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	10.46 g	4.20 g	1.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.27 g	13.82 g	0.72 g	41.88 g	13.79 g	0.58 g	41.92 g	13.79 g	0.76 g	73.43 g	16.99 g	1.13 g	39.66 g	1.91 g	0.62 g	
	7			7			7			7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 419.55 Kcal / 1,753.72 Kj			Energia: 323.57 Kcal / 1,352.52 Kj			Energia: 623.24 Kcal / 2,605.14 Kj			Energia: 473.34 Kcal / 1,978.56 Kj			Energia: 376.04 Kcal / 1,571.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.59 g	9.57 g	1.35 g	14.97 g	18.23 g	4.80 g	19.53 g	10.88 g	3.18 g	20.19 g	13.29 g	1.64 g	15.56 g	11.18 g	2.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.44 g	2.86 g	3.29 g	24.53 g	0.23 g	2.81 g	110.01 g	33.97 g	1.18 g	67.23 g	6.30 g	2.29 g	52.32 g	2.88 g	1.85 g	
	9,15,(12)			3			7			9,15,(12)			9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Csokoládés puding, Búzamentes ÉM pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek		
Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 Kj			Energia: 331.49 Kcal / 1,385.63 Kj			Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 Kj			Energia: 225.58 Kcal / 942.92 Kj			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
6.64 g		14.22 g	4.39 g	9.87 g	3.77 g	1.70 g	6.02 g	12.62 g	4.01 g	4.98 g	8.76 g	4.78 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.20 g	0.40 g	1.29 g	61.18 g	12.39 g	0.59 g	28.25 g	4.80 g	0.86 g	28.50 g	0.40 g	0.59 g	28.30 g	3.52 g	0.86 g		
7			7			7			7			7				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05703) GM (BÚZA,árp,roz s,za),hüvelyes M7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás növényi túrókrém, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 367.73 Kcal / 1,537.11 Kj			Energia: 326.93 Kcal / 1,366.57 Kj			Energia: 243.51 Kcal / 1,017.87 Kj			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 Kj			Energia: 255.28 Kcal / 1,067.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.50 g	11.02 g	3.74 g	4.12 g	14.16 g	3.76 g	7.89 g	3.32 g	1.46 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	10.46 g	4.29 g	1.83 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	53.27 g 13.82 g 0.72 g			42.38 g 13.79 g 0.69 g			42.29 g 13.79 g 0.76 g			73.43 g 16.99 g 1.13 g			40.44 g 2.67 g 0.62 g			
	7			7			7			7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 520.26 Kcal / 2,174.69 Kj			Energia: 401.34 Kcal / 1,677.60 Kj			Energia: 710.79 Kcal / 2,971.10 Kj			Energia: 550.93 Kcal / 2,302.89 Kj			Energia: 430.01 Kcal / 1,797.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.39 g	11.81 g	1.65 g	18.59 g	22.58 g	5.96 g	23.60 g	13.07 g	3.89 g	21.71 g	15.11 g	1.86 g	18.47 g	12.93 g	2.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.47 g 3.56 g 4.28 g			30.45 g 0.28 g 3.45 g			122.72 g 37.03 g 1.43 g			80.91 g 6.50 g 2.60 g			58.83 g 3.20 g 2.19 g				
9,15,(12)			3			7			9,15,(12)			9,15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Csokoládés puding, Búzamentes ÉM pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 315.86 Kcal / 1,320.29 Kj			Energia: 393.32 Kcal / 1,644.08 Kj			Energia: 288.36 Kcal / 1,205.34 Kj			Energia: 265.37 Kcal / 1,109.25 Kj			Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.13 g	17.33 g	5.54 g	11.94 g	4.70 g	2.20 g	7.00 g	14.91 g	4.82 g	5.65 g	12.64 g	7.07 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.53 g 0.40 g 1.71 g			72.40 g 16.38 g 0.67 g			28.27 g 4.80 g 1.06 g			29.00 g 0.40 g 0.70 g			28.67 g 5.08 g 1.06 g				
7			7			7			7			7				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05704) GM (BÚZA,árp,roz s,za)hüvelyes M15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Vaniliás növényi túrókrém, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 615.06 Kcal / 2,570.95 KJ			Energia: 528.16 Kcal / 2,207.71 KJ			Energia: 416.82 Kcal / 1,742.31 KJ			Energia: 391.21 Kcal / 1,635.26 KJ			Energia: 453.88 Kcal / 1,897.22 KJ		
		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	7.92 g	19.55 g	5.15 g	12.51 g	5.24 g	2.16 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	17.51 g	6.89 g	2.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86.96 g	17.42 g	1.23 g	73.56 g	17.38 g	1.15 g	73.53 g	17.38 g	1.22 g	79.02 g	21.58 g	1.35 g	74.02 g	3.82 g	1.10 g	
	7			7			7			7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 727.52 Kcal / 3,041.03 KJ			Energia: 561.91 Kcal / 2,348.78 KJ			Energia: 1,074.30 Kcal / 4,490.57 KJ			Energia: 808.83 Kcal / 3,380.91 KJ			Energia: 590.68 Kcal / 2,469.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.07 g	16.38 g	2.28 g	26.09 g	31.55 g	8.36 g	32.52 g	17.67 g	5.36 g	37.70 g	22.98 g	2.84 g	29.04 g	18.41 g	3.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	121.63 g	5.02 g	6.30 g	42.69 g	0.40 g	4.77 g	193.49 g	64.84 g	1.96 g	110.95 g	12.20 g	5.54 g	75.77 g	4.00 g	3.37 g	
	9,15,(12)			3			7			9,15,(12)			9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Csokoládés puding, Búzamentes ÉM pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek		
Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 601.15 Kcal / 2,512.81 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 451.16 Kcal / 1,885.85 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	17.66 g	6.62 g	2.90 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	9.96 g	17.52 g	9.56 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.40 g	0.80 g	2.58 g	111.13 g	20.78 g	1.10 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	57.00 g	0.80 g	1.17 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g		
7			7			7			7			7				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05905) GM,TO,OM,zel ,nar,barack Nabenzo	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 655.20 Kcal / 2,738.74 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 430.47 Kcal / 1,799.36 KJ			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.53 g	20.50 g	6.65 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	12.51 g	5.24 g	2.16 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	93.49 g	20.83 g	1.30 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	76.93 g	20.78 g	1.22 g	82.42 g	24.98 g	1.35 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	7			7			7			7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaeves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 774.60 Kcal / 3,237.83 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 1,090.30 Kcal / 4,557.45 KJ			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 KJ			Energia: 689.92 Kcal / 2,883.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.73 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	34.85 g	20.09 g	5.90 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	26.29 g	32.71 g	5.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	126.93 g	5.02 g	5.56 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	189.77 g	64.94 g	2.20 g	115.07 g	12.60 g	5.96 g	71.04 g	4.00 g	1.64 g	
	7			7			7			7			7			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 601.15 Kcal / 2,512.81 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 451.16 Kcal / 1,885.85 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	17.66 g	6.62 g	2.90 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	9.96 g	17.52 g	9.56 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.40 g	0.80 g	2.58 g	111.13 g	20.78 g	1.10 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	57.00 g	0.80 g	1.17 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g		
7			7			7			7			7				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05907) GM,TO,OM,zel ,nar,barackNA benzo4-6	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 655.20 Kcal / 2,738.74 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 430.47 Kcal / 1,799.36 KJ			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.53 g	20.50 g	6.65 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	12.51 g	5.24 g	2.16 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	93.49 g	20.83 g	1.30 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	76.93 g	20.78 g	1.22 g	82.42 g	24.98 g	1.35 g	47.70 g	18.90 g	0.70 g	
	7						7						7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaeves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 774.60 Kcal / 3,237.83 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 1,090.30 Kcal / 4,557.45 KJ			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 KJ			Energia: 689.92 Kcal / 2,883.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.73 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	34.85 g	20.09 g	5.90 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	26.29 g	32.71 g	5.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	126.93 g	5.02 g	5.56 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	189.77 g	64.94 g	2.20 g	115.07 g	12.60 g	5.96 g	71.04 g	4.00 g	1.64 g	
							7									
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 601.15 Kcal / 2,512.81 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 451.16 Kcal / 1,885.85 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	17.66 g	6.62 g	2.90 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	9.96 g	17.52 g	9.56 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.40 g	0.80 g	2.58 g	111.13 g	20.78 g	1.10 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	57.00 g	0.80 g	1.17 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g		
			7						7							





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05908) GM,TO,OM,zel ,nar,barackNA benzo7-14	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 367.73 Kcal / 1,537.11 Kj			Energia: 332.66 Kcal / 1,390.52 Kj			Energia: 243.51 Kcal / 1,017.87 Kj			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 Kj			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.50 g	11.02 g	3.74 g	4.87 g	13.80 g	3.62 g	7.89 g	3.32 g	1.46 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.27 g	13.82 g	0.72 g	43.91 g	13.79 g	0.68 g	42.29 g	13.79 g	0.76 g	73.43 g	16.99 g	1.13 g	42.40 g	18.90 g	0.57 g	
	7			7			7			7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaeves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 528.89 Kcal / 2,210.76 Kj			Energia: 441.77 Kcal / 1,846.60 Kj			Energia: 784.86 Kcal / 3,280.71 Kj			Energia: 550.93 Kcal / 2,302.89 Kj			Energia: 480.26 Kcal / 2,007.49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.72 g	11.79 g	1.65 g	18.54 g	24.12 g	6.10 g	23.37 g	13.14 g	3.89 g	21.71 g	15.11 g	1.86 g	16.41 g	21.14 g	3.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	88.15 g	3.56 g	3.57 g	37.84 g	0.32 g	2.83 g	141.03 g	38.53 g	1.44 g	80.91 g	6.50 g	2.60 g	54.94 g	3.20 g	1.02 g	
	7			7			7			7			7			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
Energia: 315.86 Kcal / 1,320.29 Kj			Energia: 393.32 Kcal / 1,644.08 Kj			Energia: 288.36 Kcal / 1,205.34 Kj			Energia: 265.37 Kcal / 1,109.25 Kj			Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
8.13 g		17.33 g	5.54 g	11.94 g	4.70 g	2.20 g	7.00 g	14.91 g	4.82 g	5.65 g	12.64 g	7.07 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.53 g	0.40 g	1.71 g	72.40 g	16.38 g	0.67 g	28.27 g	4.80 g	1.06 g	29.00 g	0.40 g	0.70 g	28.67 g	5.08 g	1.06 g		
7			7			7			7			7				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05909) GM,TO,OM,zel ,nar,barackNA benz15-18	Tízórai	Puncsos tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: 655.20 Kcal / 2,738.74 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 430.47 Kcal / 1,799.36 KJ			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.53 g	20.50 g	6.65 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	12.51 g	5.24 g	2.16 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	11.70 g	16.40 g	3.34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	93.49 g 20.83 g 1.30 g			79.01 g 20.78 g 1.14 g			76.93 g 20.78 g 1.22 g			82.42 g 24.98 g 1.35 g			47.70 g 18.90 g 0.70 g			
	7			7			7			7			7			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaeves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 774.60 Kcal / 3,237.83 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 1,090.30 Kcal / 4,557.45 KJ			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 KJ			Energia: 689.92 Kcal / 2,883.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.73 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	34.85 g	20.09 g	5.90 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	26.29 g	32.71 g	5.67 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
126.93 g 5.02 g 5.56 g			55.88 g 0.46 g 4.14 g			189.77 g 64.94 g 2.20 g			115.07 g 12.60 g 5.96 g			71.04 g 4.00 g 1.64 g				
7			7			7			7			7				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 601.15 Kcal / 2,512.81 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 451.16 Kcal / 1,885.85 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	13.28 g	28.44 g	8.78 g	17.66 g	6.62 g	2.90 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	9.96 g	17.52 g	9.56 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.40 g 0.80 g 2.58 g			111.13 g 20.78 g 1.10 g			55.82 g 5.20 g 1.71 g			57.00 g 0.80 g 1.17 g			56.59 g 7.04 g 1.72 g				
7			7			7			7			7				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06005) GM, TM, hüvely es, marha, szója	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.26 g	32.82 g	0.90 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	82.42 g	24.98 g	1.35 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 KJ			Energia: 576.85 Kcal / 2,411.23 KJ			Energia: 1,066.00 Kcal / 4,455.88 KJ			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 KJ			Energia: 588.88 Kcal / 2,461.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.54 g	32.62 g	8.52 g	22.72 g	18.12 g	3.39 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	28.05 g	18.93 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.63 g	5.02 g	6.73 g	43.56 g	0.40 g	5.17 g	199.10 g	79.32 g	1.72 g	115.07 g	12.60 g	5.96 g	75.16 g	4.00 g	3.61 g	
	15,(12)			3									15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.40 g	0.80 g	2.58 g	75.25 g	0.80 g	0.70 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g		
15																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06007) GM, TM, „hüvel yes, marha, szója 4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 Kj			Energia: 288.38 Kcal / 1,205.43 Kj			Energia: 202.95 Kcal / 848.33 Kj			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.46 g	9.54 g	2.48 g	3.70 g	1.20 g	0.20 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	58.48 g	21.85 g	0.45 g	42.91 g	13.79 g	0.57 g	41.15 g	13.80 g	0.60 g	73.43 g	16.99 g	1.13 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 418.00 Kcal / 1,747.24 Kj			Energia: 323.57 Kcal / 1,352.52 Kj			Energia: 584.93 Kcal / 2,445.01 Kj			Energia: 473.34 Kcal / 1,978.56 Kj			Energia: 367.39 Kcal / 1,535.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.52 g	9.56 g	1.35 g	14.97 g	18.23 g	4.80 g	11.92 g	9.69 g	1.74 g	20.19 g	13.29 g	1.64 g	14.73 g	11.13 g	2.08 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			Só			
69.19 g	2.86 g	3.28 g	24.53 g	0.23 g	2.81 g	110.16 g	42.17 g	0.90 g	67.23 g	6.30 g	2.29 g	51.14 g	2.88 g	1.86 g		
15,(12)			3									15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 Kj			Energia: 195.95 Kcal / 819.07 Kj			Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 Kj			Energia: 198.72 Kcal / 830.65 Kj			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.64 g	14.22 g	4.39 g	3.75 g	1.07 g	0.24 g	6.02 g	12.62 g	4.01 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
28.20 g	0.40 g	1.29 g	39.65 g	0.40 g	0.35 g	28.25 g	4.80 g	0.86 g	29.40 g	0.40 g	0.67 g	28.30 g	3.52 g	0.86 g		
			15													



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06008) GM, TM,, hüvel yes, marha, szója7-14	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.26 g	32.82 g	0.90 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	82.42 g	24.98 g	1.35 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 KJ			Energia: 576.85 Kcal / 2,411.23 KJ			Energia: 1,066.00 Kcal / 4,455.88 KJ			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 KJ			Energia: 588.88 Kcal / 2,461.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.54 g	32.62 g	8.52 g	22.72 g	18.12 g	3.39 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	28.05 g	18.93 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.63 g	5.02 g	6.73 g	43.56 g	0.40 g	5.17 g	199.10 g	79.32 g	1.72 g	115.07 g	12.60 g	5.96 g	75.16 g	4.00 g	3.61 g	
	15,(12)			3									15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.40 g	0.80 g	2.58 g	75.25 g	0.80 g	0.70 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g		
15																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06009) GM, TM,, hüvel yes, marha, szója15-18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.26 g	32.82 g	0.90 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	82.42 g	24.98 g	1.35 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 KJ			Energia: 576.85 Kcal / 2,411.23 KJ			Energia: 1,066.00 Kcal / 4,455.88 KJ			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 KJ			Energia: 588.88 Kcal / 2,461.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.54 g	32.62 g	8.52 g	22.72 g	18.12 g	3.39 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	28.05 g	18.93 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.63 g	5.02 g	6.73 g	43.56 g	0.40 g	5.17 g	199.10 g	79.32 g	1.72 g	115.07 g	12.60 g	5.96 g	75.16 g	4.00 g	3.61 g	
	15,(12)			3									15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.40 g	0.80 g	2.58 g	75.25 g	0.80 g	0.70 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g		
15																



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06010) GM, TM, TO, él, citr	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 Kj			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 Kj			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 Kj			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 Kj			Energia: 433.64 Kcal / 1,812.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	7.40 g	5.25 g	0.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.26 g	32.82 g	0.90 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	82.42 g	24.98 g	1.35 g	81.79 g	15.81 g	0.70 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 Kj			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 Kj			Energia: 1,066.00 Kcal / 4,455.88 Kj			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 Kj			Energia: 588.88 Kcal / 2,461.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	22.72 g	18.12 g	3.39 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	28.05 g	18.93 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.63 g	5.02 g	6.73 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	199.10 g	79.32 g	1.72 g	115.07 g	12.60 g	5.96 g	75.16 g	4.00 g	3.61 g	
	15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 Kj			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 Kj			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 Kj			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 Kj			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.40 g	0.80 g	2.58 g	75.25 g	0.80 g	0.70 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g		
15			15			15			15			15				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06012) GM, TM, TO, él, citr 4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 Kj			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 Kj			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 Kj			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 Kj			Energia: 433.64 Kcal / 1,812.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	7.40 g	5.25 g	0.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.26 g	32.82 g	0.90 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	82.42 g	24.98 g	1.35 g	81.79 g	15.81 g	0.70 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 Kj			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 Kj			Energia: 1,066.00 Kcal / 4,455.88 Kj			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 Kj			Energia: 588.88 Kcal / 2,461.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	22.72 g	18.12 g	3.39 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	28.05 g	18.93 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.63 g	5.02 g	6.73 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	199.10 g	79.32 g	1.72 g	115.07 g	12.60 g	5.96 g	75.16 g	4.00 g	3.61 g	
	15,(12)												15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 Kj			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 Kj			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 Kj			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 Kj			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.40 g	0.80 g	2.58 g	75.25 g	0.80 g	0.70 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g		
15																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06013) GM, TM, TO, él, citr 7-14	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 KJ			Energia: 332.66 Kcal / 1,390.52 KJ			Energia: 204.53 Kcal / 854.94 KJ			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 KJ			Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.87 g	13.80 g	3.62 g	3.73 g	1.30 g	0.20 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	3.72 g	3.21 g	0.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58.48 g	21.85 g	0.45 g	43.91 g	13.79 g	0.68 g	41.28 g	13.81 g	0.72 g	73.43 g	16.99 g	1.13 g	45.70 g	10.70 g	0.35 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 518.40 Kcal / 2,166.91 KJ			Energia: 441.77 Kcal / 1,846.60 KJ			Energia: 767.61 Kcal / 3,208.61 KJ			Energia: 550.93 Kcal / 2,302.89 KJ			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.30 g	11.79 g	1.65 g	18.54 g	24.12 g	6.10 g	14.76 g	11.74 g	2.11 g	21.71 g	15.11 g	1.86 g	17.47 g	12.87 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86.17 g	3.56 g	4.27 g	37.84 g	0.32 g	2.83 g	147.66 g	48.74 g	1.10 g	80.91 g	6.50 g	2.60 g	57.42 g	3.20 g	2.20 g	
	15,(12)												15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 315.86 Kcal / 1,320.29 KJ			Energia: 212.60 Kcal / 888.67 KJ			Energia: 288.36 Kcal / 1,205.34 KJ			Energia: 225.08 Kcal / 940.83 KJ			Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
8.13 g		17.33 g	5.54 g	3.78 g	1.10 g	0.25 g	7.00 g	14.91 g	4.82 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.53 g	0.40 g	1.71 g	43.70 g	0.40 g	0.35 g	28.27 g	4.80 g	1.06 g	30.35 g	0.40 g	0.83 g	28.67 g	5.08 g	1.06 g		
15																



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06014) GM, TM, TO, él, citr 15-18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 KJ			Energia: 433.64 Kcal / 1,812.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	7.40 g	5.25 g	0.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.26 g	32.82 g	0.90 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	82.42 g	24.98 g	1.35 g	81.79 g	15.81 g	0.70 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 1,066.00 Kcal / 4,455.88 KJ			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 KJ			Energia: 588.88 Kcal / 2,461.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	22.72 g	18.12 g	3.39 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	28.05 g	18.93 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.63 g	5.02 g	6.73 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	199.10 g	79.32 g	1.72 g	115.07 g	12.60 g	5.96 g	75.16 g	4.00 g	3.61 g	
	15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.40 g	0.80 g	2.58 g	75.25 g	0.80 g	0.70 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g		
15			15			15			15			15				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06020) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 423.06 Kcal / 1,768.39 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	23.99 g	27.92 g	9.59 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.26 g	32.82 g	0.90 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	81.82 g	20.78 g	1.27 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	
	10,(12)															
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawaii csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff csirkeragu, Főtt tészta		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 1,066.00 Kcal / 4,455.88 KJ			Energia: 800.80 Kcal / 3,347.34 KJ			Energia: 522.95 Kcal / 2,185.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	22.72 g	18.12 g	3.39 g	37.39 g	23.55 g	2.64 g	27.09 g	11.89 g	1.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.63 g	5.02 g	6.73 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	199.10 g	79.32 g	1.72 g	108.63 g	10.60 g	5.94 g	75.54 g	4.00 g	3.57 g	
	15,(12)					9					10,15,(12)					
	Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
14.60 g		17.24 g	4.57 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	14.52 g	17.16 g	4.87 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.52 g	23.32 g	6.96 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.96 g	0.80 g	1.75 g	75.25 g	0.80 g	0.70 g	57.44 g	5.20 g	1.76 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g		
15																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06022) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha 4-6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 423.06 Kcal / 1,768.39 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	23.99 g	27.92 g	9.59 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.26 g	32.82 g	0.90 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	81.82 g	20.78 g	1.27 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	
	10,(12)															
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawaii csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff csirkeragu, Főtt tészta		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 1,066.00 Kcal / 4,455.88 KJ			Energia: 800.80 Kcal / 3,347.34 KJ			Energia: 522.95 Kcal / 2,185.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	22.72 g	18.12 g	3.39 g	37.39 g	23.55 g	2.64 g	27.09 g	11.89 g	1.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.63 g	5.02 g	6.73 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	199.10 g	79.32 g	1.72 g	108.63 g	10.60 g	5.94 g	75.54 g	4.00 g	3.57 g	
	15,(12) 9 10,15,(12)															
	Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
14.60 g		17.24 g	4.57 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	14.52 g	17.16 g	4.87 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.52 g	23.32 g	6.96 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.96 g	0.80 g	1.75 g	75.25 g	0.80 g	0.70 g	57.44 g	5.20 g	1.76 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g		
15																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06023) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha 7-14	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 KJ			Energia: 332.66 Kcal / 1,390.52 KJ			Energia: 204.53 Kcal / 854.94 KJ			Energia: 379.64 Kcal / 1,586.90 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.87 g	13.80 g	3.62 g	3.73 g	1.30 g	0.20 g	23.42 g	27.28 g	9.59 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	58.48 g 21.85 g 0.45 g			43.91 g 13.79 g 0.68 g			41.28 g 13.81 g 0.72 g			73.03 g 14.19 g 1.08 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			
	10,(12)															
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawaii csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff csirkeragu, Főtt tészta		
		Energia: 518.40 Kcal / 2,166.91 KJ			Energia: 441.77 Kcal / 1,846.60 KJ			Energia: 767.61 Kcal / 3,208.61 KJ			Energia: 525.42 Kcal / 2,196.26 KJ			Energia: 380.08 Kcal / 1,588.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.30 g	11.79 g	1.65 g	18.54 g	24.12 g	6.10 g	14.76 g	11.74 g	2.11 g	21.13 g	14.44 g	1.62 g	16.89 g	8.65 g	0.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	86.17 g 3.56 g 4.27 g			37.84 g 0.32 g 2.83 g			147.66 g 48.74 g 1.10 g			77.04 g 5.30 g 2.59 g			57.65 g 3.20 g 2.18 g			
	15,(12) 9 10,15,(12)															
	Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 KJ			Energia: 212.60 Kcal / 888.67 KJ			Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 KJ			Energia: 225.08 Kcal / 940.83 KJ			Energia: 277.73 Kcal / 1,160.91 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
9.12 g		8.93 g	2.37 g	3.78 g	1.10 g	0.25 g	9.16 g	8.88 g	2.67 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	7.56 g	13.49 g	4.17 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.70 g 0.40 g 1.09 g			43.70 g 0.40 g 0.35 g			29.48 g 4.80 g 1.10 g			30.35 g 0.40 g 0.83 g			28.39 g 5.08 g 1.14 g				
15																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06024) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha 15-18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 423.06 Kcal / 1,768.39 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	23.99 g	27.92 g	9.59 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	101.26 g 32.82 g 0.90 g			79.01 g 20.78 g 1.14 g			75.50 g 20.80 g 1.19 g			81.82 g 20.78 g 1.27 g			55.47 g 30.89 g 0.30 g			
	10,(12)															
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Hawaii csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff csirkeragu, Főtt tészta		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 1,066.00 Kcal / 4,455.88 KJ			Energia: 800.80 Kcal / 3,347.34 KJ			Energia: 522.95 Kcal / 2,185.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	22.72 g	18.12 g	3.39 g	37.39 g	23.55 g	2.64 g	27.09 g	11.89 g	1.26 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.63 g 5.02 g 6.73 g			55.88 g 0.46 g 4.14 g			199.10 g 79.32 g 1.72 g			108.63 g 10.60 g 5.94 g			75.54 g 4.00 g 3.57 g				
15,(12) 9 10,15,(12)																
Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	14.52 g	17.16 g	4.87 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.52 g	23.32 g	6.96 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
57.96 g 0.80 g 1.75 g			75.25 g 0.80 g 0.70 g			57.44 g 5.20 g 1.76 g			58.80 g 0.80 g 1.34 g			56.21 g 7.04 g 1.83 g				
15																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06050) GM (BÚZA)TMT0 borsó, fruk,cit,OM,ub	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Sült zöldségkrém TM+, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 462.28 Kcal / 1,932.33 KJ			Energia: 299.07 Kcal / 1,250.11 KJ			Energia: 343.53 Kcal / 1,435.96 KJ			Energia: 423.60 Kcal / 1,770.65 KJ		
		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	8.05 g	19.58 g	5.15 g	7.53 g	2.43 g	0.40 g	24.12 g	27.95 g	9.59 g	7.40 g	5.25 g	0.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	78.75 g	12.79 g	0.90 g	56.98 g	0.80 g	1.15 g	55.52 g	0.82 g	1.19 g	61.84 g	0.80 g	1.27 g	79.29 g	13.32 g	0.70 g	
	10,(12)											15				
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Fahéj szórát			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 797.87 Kcal / 3,335.10 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 821.15 Kcal / 3,432.41 KJ			Energia: 715.08 Kcal / 2,989.03 KJ			Energia: 588.88 Kcal / 2,461.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.52 g	17.47 g	2.49 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	23.45 g	17.65 g	3.41 g	36.68 g	27.19 g	3.24 g	28.05 g	18.93 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	133.01 g	13.01 g	5.49 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	138.85 g	19.38 g	1.71 g	80.38 g	0.00 g	7.17 g	75.16 g	4.00 g	3.61 g	
	9,15,(12)						15			9			15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Búzamentes ÉM pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek		
Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 518.95 Kcal / 2,169.21 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.33 g	25.18 g	7.42 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.40 g	0.80 g	2.58 g	75.25 g	0.80 g	0.70 g	55.27 g	0.80 g	1.70 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g		
15																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek									
(06052) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit, ubOM4-6	Tízórai	Rizstej, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Sült zöldségkrém TM+ , Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Búzamentes ÉM pékáru									
		Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 231.27 Kcal / 966.71 KJ			Energia: 149.66 Kcal / 625.58 KJ			Energia: 326.35 Kcal / 1,364.14 KJ			Energia: 233.10 Kcal / 974.36 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.04 g	9.80 g	2.58 g	3.78 g	1.22 g	0.20 g	23.50 g	27.30 g	9.59 g	3.71 g	3.11 g	0.43 g							
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só										
	43.40 g 8.43 g 0.45 g			28.49 g 0.40 g 0.58 g			27.76 g 0.41 g 0.60 g			59.64 g 0.80 g 1.08 g			43.67 g 8.69 g 0.35 g										
							10,(12)						15										
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Fahéj szórát			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta									
		Energia: 433.39 Kcal / 1,811.57 KJ			Energia: 360.80 Kcal / 1,508.14 KJ			Energia: 431.53 Kcal / 1,803.80 KJ			Energia: 409.23 Kcal / 1,710.58 KJ			Energia: 367.39 Kcal / 1,535.69 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		12.69 g	9.54 g	1.34 g	15.06 g	19.54 g	4.92 g	11.99 g	9.14 g	1.73 g	19.34 g	14.55 g	1.73 g	14.73 g	11.13 g	2.08 g							
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só										
72.74 g 6.05 g 2.77 g			31.49 g 0.27 g 2.29 g			73.54 g 10.80 g 0.88 g			49.88 g 0.00 g 2.89 g			51.14 g 2.88 g 1.86 g											
9,15,(12)						15						9						15,(12)					
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Búzamentes ÉM pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek										
	Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 195.95 Kcal / 819.07 KJ			Energia: 259.37 Kcal / 1,084.17 KJ			Energia: 247.52 Kcal / 1,034.63 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
	6.64 g	14.22 g	4.39 g	3.75 g	1.07 g	0.24 g	5.66 g	12.59 g	3.71 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g								
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só											
28.20 g 0.40 g 1.29 g			39.65 g 0.40 g 0.35 g			27.62 g 0.40 g 0.85 g			30.70 g 0.40 g 0.99 g			28.30 g 3.52 g 0.86 g											
15																							





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(06053) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit, ub07-14	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Sült zöldségkrém TM+, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Búzamentes ÉM pékáru						
		Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 273.64 Kcal / 1,143.82 KJ			Energia: 151.24 Kcal / 632.18 KJ			Energia: 326.35 Kcal / 1,364.14 KJ			Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.20 g	14.18 g	3.76 g	3.81 g	1.32 g	0.20 g	23.50 g	27.30 g	9.59 g	3.72 g	3.21 g	0.43 g				
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
	43.40 g 8.43 g 0.45 g			28.99 g 0.40 g 0.69 g			27.89 g 0.42 g 0.72 g			59.64 g 0.80 g 1.08 g			43.82 g 8.82 g 0.35 g							
	10,(12)											15								
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Fahéj szórát			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta						
		Energia: 542.85 Kcal / 2,269.11 KJ			Energia: 441.77 Kcal / 1,846.60 KJ			Energia: 504.36 Kcal / 2,108.22 KJ			Energia: 482.15 Kcal / 2,015.39 KJ			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		15.59 g	11.77 g	1.64 g	18.54 g	24.12 g	6.10 g	14.36 g	11.06 g	2.09 g	20.81 g	16.21 g	1.93 g	17.47 g	12.87 g	2.45 g				
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
91.79 g 8.35 g 3.51 g			37.84 g 0.32 g 2.83 g			84.75 g 13.07 g 1.06 g			62.86 g 0.00 g 3.19 g			57.42 g 3.20 g 2.20 g								
9,15,(12)											15				9			15,(12)		
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Búzamentes ÉM pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek							
	Energia: 315.86 Kcal / 1,320.29 KJ			Energia: 212.60 Kcal / 888.67 KJ			Energia: 284.28 Kcal / 1,188.29 KJ			Energia: 249.48 Kcal / 1,042.83 KJ			Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
	8.13 g	17.33 g	5.54 g	3.78 g	1.10 g	0.25 g	6.65 g	14.88 g	4.52 g	4.44 g	10.69 g	8.60 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g					
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só								
28.53 g 0.40 g 1.71 g			43.70 g 0.40 g 0.35 g			27.67 g 0.40 g 1.05 g			31.00 g 0.40 g 0.99 g			28.67 g 5.08 g 1.06 g								
15																				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06054) GM (BÚZA)TMTO borsófruk,cit, ubO15-18	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Sült zöldségkrém TM+, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 462.28 Kcal / 1,932.33 KJ			Energia: 299.07 Kcal / 1,250.11 KJ			Energia: 343.53 Kcal / 1,435.96 KJ			Energia: 423.60 Kcal / 1,770.65 KJ		
		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	8.05 g	19.58 g	5.15 g	7.53 g	2.43 g	0.40 g	24.12 g	27.95 g	9.59 g	7.40 g	5.25 g	0.75 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	78.75 g 12.79 g 0.90 g			56.98 g 0.80 g 1.15 g			55.52 g 0.82 g 1.19 g			61.84 g 0.80 g 1.27 g			79.29 g 13.32 g 0.70 g			
	10,(12)											15				
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tejmentes, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Fahéj szórát			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 797.87 Kcal / 3,335.10 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 821.15 Kcal / 3,432.41 KJ			Energia: 715.08 Kcal / 2,989.03 KJ			Energia: 588.88 Kcal / 2,461.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.52 g	17.47 g	2.49 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	23.45 g	17.65 g	3.41 g	36.68 g	27.19 g	3.24 g	28.05 g	18.93 g	3.90 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
133.01 g 13.01 g 5.49 g			55.88 g 0.46 g 4.14 g			138.85 g 19.38 g 1.71 g			80.38 g 0.00 g 7.17 g			75.16 g 4.00 g 3.61 g				
9,15,(12)						15			9			15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Búzamentes ÉM pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 518.95 Kcal / 2,169.21 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13.28 g	28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.33 g	25.18 g	7.42 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.40 g 0.80 g 2.58 g			75.25 g 0.80 g 0.70 g			55.27 g 0.80 g 1.70 g			58.80 g 0.80 g 1.34 g			56.59 g 7.04 g 1.72 g				
15																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06060) GM, TM, toj, zab árp, rizs, burg M	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 KJ			Energia: 388.59 Kcal / 1,624.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.12 g	17.12 g	4.57 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	76.74 g 20.78 g 1.75 g			79.01 g 20.78 g 1.14 g			75.50 g 20.80 g 1.19 g			82.42 g 24.98 g 1.35 g			78.10 g 23.80 g 0.70 g			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Káposztás Éden tészta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli hajdinával			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Amerikai kukoricaeves TGM, Roston sült csirkemell, Párolt quinoa, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 260.56 Kcal / 1,089.14 KJ			Energia: 633.73 Kcal / 2,648.99 KJ			Energia: 664.28 Kcal / 2,776.69 KJ			Energia: 894.71 Kcal / 3,739.89 KJ			Energia: 335.06 Kcal / 1,400.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.89 g	8.03 g	1.33 g	27.12 g	35.62 g	8.85 g	24.55 g	16.03 g	3.49 g	48.34 g	35.06 g	3.82 g	25.60 g	17.52 g	3.76 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	28.88 g 5.12 g 3.25 g			51.68 g 0.06 g 4.17 g			103.55 g 20.48 g 1.74 g			92.32 g 9.99 g 5.66 g			18.44 g 0.08 g 3.52 g			
							15,(12)			15,(12)						
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 478.97 Kcal / 2,002.09 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	7.90 g	21.73 g	5.72 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.40 g 0.80 g 2.58 g			75.25 g 0.80 g 0.70 g			55.82 g 5.20 g 1.71 g			56.51 g 0.80 g 0.98 g			56.59 g 7.04 g 1.72 g				
15																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
(06062) GM, TM, toj, zab árp, rizs, burg M 4-6	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru				
		Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 288.38 Kcal / 1,205.43 KJ			Energia: 202.95 Kcal / 848.33 KJ			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 KJ			Energia: 207.95 Kcal / 869.23 KJ				
		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	4.46 g	9.54 g	2.48 g	3.70 g	1.20 g	0.20 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g		
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
	41.77 g 13.79 g 0.88 g			42.91 g 13.79 g 0.57 g			41.15 g 13.80 g 0.60 g			73.43 g 16.99 g 1.13 g			42.45 g 15.30 g 0.35 g					
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Káposztás Éden tészta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli hajdinával			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Amerikai kukoricaeves TGM, Roston sült csirkemell, Párolt quinoa, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden				
		Energia: 137.30 Kcal / 573.91 KJ			Energia: 354.82 Kcal / 1,483.15 KJ			Energia: 381.78 Kcal / 1,595.84 KJ			Energia: 659.98 Kcal / 2,758.72 KJ			Energia: 184.64 Kcal / 771.80 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		9.12 g	4.18 g	0.69 g	15.44 g	19.78 g	4.97 g	13.05 g	8.51 g	1.79 g	31.09 g	25.21 g	2.80 g	12.97 g	10.12 g	1.98 g		
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
	15.62 g 2.92 g 1.70 g			29.09 g 0.04 g 2.30 g			61.95 g 11.64 g 0.92 g			73.37 g 4.20 g 3.72 g			10.30 g 0.06 g 1.79 g					
							15,(12)						15,(12)					
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek				
		Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 195.95 Kcal / 819.07 KJ			Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 KJ			Energia: 239.48 Kcal / 1,001.03 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
6.64 g		14.22 g	4.39 g	3.75 g	1.07 g	0.24 g	6.02 g	12.62 g	4.01 g	3.95 g	10.86 g	2.86 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
28.20 g 0.40 g 1.29 g			39.65 g 0.40 g 0.35 g			28.25 g 4.80 g 0.86 g			28.25 g 0.40 g 0.49 g			28.30 g 3.52 g 0.86 g						
15																		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
(06063) GM, TM, toj, zab árp, rizs, burg M 7-14	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru				
		Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 KJ			Energia: 388.59 Kcal / 1,624.31 KJ				
		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	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g		
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
	76.74 g			20.78 g			1.75 g			79.01 g			20.78 g			1.14 g		
	75.50 g			20.80 g			1.19 g			82.42 g			24.98 g			1.35 g		
	78.10 g			23.80 g			0.70 g											
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Káposztás Éden tészta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli hajdinával			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Amerikai kukoricaeves TGM, Roston sült csirkemell, Párolt quinoa, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden				
		Energia: 260.56 Kcal / 1,089.14 KJ			Energia: 633.73 Kcal / 2,648.99 KJ			Energia: 664.28 Kcal / 2,776.69 KJ			Energia: 894.71 Kcal / 3,739.89 KJ			Energia: 335.06 Kcal / 1,400.55 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		17.89 g	8.03 g	1.33 g	27.12 g	35.62 g	8.85 g	24.55 g	16.03 g	3.49 g	48.34 g	35.06 g	3.82 g	25.60 g	17.52 g	3.76 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			
28.88 g			5.12 g			3.25 g			51.68 g			0.06 g			4.17 g			
103.55 g			20.48 g			1.74 g			92.32 g			9.99 g			5.66 g			
18.44 g			0.08 g			3.52 g												
15,(12)						15,(12)												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek					
	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 478.97 Kcal / 2,002.09 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	13.28 g	28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	7.90 g	21.73 g	5.72 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g			
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
56.40 g			0.80 g			2.58 g			75.25 g			0.80 g			0.70 g			
55.82 g			5.20 g			1.71 g			56.51 g			0.80 g			0.98 g			
56.59 g			7.04 g			1.72 g												
15																		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
(06064) GM, TM, toj, zab árp, rizs, burg M 15-18	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicscriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru				
		Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 KJ			Energia: 388.59 Kcal / 1,624.31 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
		14.12 g	17.12 g	4.57 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g		
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
	76.74 g 20.78 g 1.75 g			79.01 g 20.78 g 1.14 g			75.50 g 20.80 g 1.19 g			82.42 g 24.98 g 1.35 g			78.10 g 23.80 g 0.70 g					
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Káposztás Éden tészta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli hajdinával			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Amerikai kukoricaeves TGM, Roston sült csirkemell, Párolt quinoa, Céklasaláta			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden				
		Energia: 260.56 Kcal / 1,089.14 KJ			Energia: 633.73 Kcal / 2,648.99 KJ			Energia: 664.28 Kcal / 2,776.69 KJ			Energia: 894.71 Kcal / 3,739.89 KJ			Energia: 335.06 Kcal / 1,400.55 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
		17.89 g	8.03 g	1.33 g	27.12 g	35.62 g	8.85 g	24.55 g	16.03 g	3.49 g	48.34 g	35.06 g	3.82 g	25.60 g	17.52 g	3.76 g		
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
	28.88 g 5.12 g 3.25 g			51.68 g 0.06 g 4.17 g			103.55 g 20.48 g 1.74 g			92.32 g 9.99 g 5.66 g			18.44 g 0.08 g 3.52 g					
							15,(12)						15,(12)					
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Snidlinges liga margarinkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek				
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 478.97 Kcal / 2,002.09 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
13.28 g		28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	7.90 g	21.73 g	5.72 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
56.40 g 0.80 g 2.58 g			75.25 g 0.80 g 0.70 g			55.82 g 5.20 g 1.71 g			56.51 g 0.80 g 0.98 g			56.59 g 7.04 g 1.72 g						
15																		



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06080) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw,b an	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 Kj			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 Kj			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 Kj			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 Kj			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.26 g	32.82 g	0.90 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	82.42 g	24.98 g	1.35 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 Kj			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 Kj			Energia: 1,066.00 Kcal / 4,455.88 Kj			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 Kj			Energia: 588.88 Kcal / 2,461.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	22.72 g	18.12 g	3.39 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	28.05 g	18.93 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.63 g	5.02 g	6.73 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	199.10 g	79.32 g	1.72 g	115.07 g	12.60 g	5.96 g	75.16 g	4.00 g	3.61 g	
	15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 Kj			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 Kj			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 Kj			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 Kj			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.40 g	0.80 g	2.58 g	75.25 g	0.80 g	0.70 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g		
15			15			15			15			15				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06082) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw4- 6	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 Kj			Energia: 288.38 Kcal / 1,205.43 Kj			Energia: 202.95 Kcal / 848.33 Kj			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.46 g	9.54 g	2.48 g	3.70 g	1.20 g	0.20 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58.48 g	21.85 g	0.45 g	42.91 g	13.79 g	0.57 g	41.15 g	13.80 g	0.60 g	73.43 g	16.99 g	1.13 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 418.00 Kcal / 1,747.24 Kj			Energia: 360.80 Kcal / 1,508.14 Kj			Energia: 584.93 Kcal / 2,445.01 Kj			Energia: 473.34 Kcal / 1,978.56 Kj			Energia: 367.39 Kcal / 1,535.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.52 g	9.56 g	1.35 g	15.06 g	19.54 g	4.92 g	11.92 g	9.69 g	1.74 g	20.19 g	13.29 g	1.64 g	14.73 g	11.13 g	2.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.19 g	2.86 g	3.28 g	31.49 g	0.27 g	2.29 g	110.16 g	42.17 g	0.90 g	67.23 g	6.30 g	2.29 g	51.14 g	2.88 g	1.86 g	
	15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 Kj			Energia: 195.95 Kcal / 819.07 Kj			Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 Kj			Energia: 198.72 Kcal / 830.65 Kj			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.64 g		14.22 g	4.39 g	3.75 g	1.07 g	0.24 g	6.02 g	12.62 g	4.01 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.20 g	0.40 g	1.29 g	39.65 g	0.40 g	0.35 g	28.25 g	4.80 g	0.86 g	29.40 g	0.40 g	0.67 g	28.30 g	3.52 g	0.86 g		
15			15			15			15			15				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06083) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw7- 14	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 Kj			Energia: 332.66 Kcal / 1,390.52 Kj			Energia: 204.53 Kcal / 854.94 Kj			Energia: 367.50 Kcal / 1,536.15 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	4.87 g	13.80 g	3.62 g	3.73 g	1.30 g	0.20 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58.48 g	21.85 g	0.45 g	43.91 g	13.79 g	0.68 g	41.28 g	13.81 g	0.72 g	73.43 g	16.99 g	1.13 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 518.40 Kcal / 2,166.91 Kj			Energia: 441.77 Kcal / 1,846.60 Kj			Energia: 767.61 Kcal / 3,208.61 Kj			Energia: 550.93 Kcal / 2,302.89 Kj			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.30 g	11.79 g	1.65 g	18.54 g	24.12 g	6.10 g	14.76 g	11.74 g	2.11 g	21.71 g	15.11 g	1.86 g	17.47 g	12.87 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86.17 g	3.56 g	4.27 g	37.84 g	0.32 g	2.83 g	147.66 g	48.74 g	1.10 g	80.91 g	6.50 g	2.60 g	57.42 g	3.20 g	2.20 g	
	15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 315.86 Kcal / 1,320.29 Kj			Energia: 212.60 Kcal / 888.67 Kj			Energia: 288.36 Kcal / 1,205.34 Kj			Energia: 225.08 Kcal / 940.83 Kj			Energia: 274.91 Kcal / 1,149.12 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
8.13 g		17.33 g	5.54 g	3.78 g	1.10 g	0.25 g	7.00 g	14.91 g	4.82 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.53 g	0.40 g	1.71 g	43.70 g	0.40 g	0.35 g	28.27 g	4.80 g	1.06 g	30.35 g	0.40 g	0.83 g	28.67 g	5.08 g	1.06 g		
15			15			15			15			15				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06084) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw15 -18	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 Kj			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 Kj			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 Kj			Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 Kj			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.42 g	18.86 g	4.56 g	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.91 g	26.12 g	9.59 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.26 g	32.82 g	0.90 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	82.42 g	24.98 g	1.35 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Amerikai kukoricaleves TGM, Hawai csirkemell TGM, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 Kj			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 Kj			Energia: 1,066.00 Kcal / 4,455.88 Kj			Energia: 843.31 Kcal / 3,525.04 Kj			Energia: 588.88 Kcal / 2,461.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	22.72 g	18.12 g	3.39 g	38.36 g	24.66 g	3.04 g	28.05 g	18.93 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.63 g	5.02 g	6.73 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	199.10 g	79.32 g	1.72 g	115.07 g	12.60 g	5.96 g	75.16 g	4.00 g	3.61 g	
	15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 Kj			Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 Kj			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 Kj			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 Kj			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	7.46 g	2.12 g	0.46 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.40 g	0.80 g	2.58 g	75.25 g	0.80 g	0.70 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g		
15			15			15			15			15				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06090) GMTMOM,kuk ,haj,rép,par,al m,banM	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 423.06 Kcal / 1,768.39 KJ			Energia: 433.64 Kcal / 1,812.62 KJ		
		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	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	23.99 g	27.92 g	9.59 g	7.40 g	5.25 g	0.75 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	78.75 g 12.79 g 0.90 g			79.01 g 20.78 g 1.14 g			75.50 g 20.80 g 1.19 g			81.82 g 20.78 g 1.27 g			81.79 g 15.81 g 0.70 g			
	10,(12)															
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 664.28 Kcal / 2,776.69 KJ			Energia: 719.19 Kcal / 3,006.21 KJ			Energia: 335.06 Kcal / 1,400.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	24.55 g	16.03 g	3.49 g	36.29 g	27.67 g	3.04 g	25.60 g	17.52 g	3.76 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.63 g 5.02 g 6.73 g			55.88 g 0.46 g 4.14 g			103.55 g 20.48 g 1.74 g			81.00 g 0.00 g 7.20 g			18.44 g 0.08 g 3.52 g				
15,(12) 9 15,(12)																
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Vaniliás tápióka puding, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 320.36 Kcal / 1,339.10 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13.28 g	28.44 g	8.78 g	7.29 g	2.29 g	0.44 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.40 g 0.80 g 2.58 g			61.29 g 3.80 g 0.70 g			55.82 g 5.20 g 1.71 g			58.80 g 0.80 g 1.34 g			56.59 g 7.04 g 1.72 g				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06092) GMTMOM,kuk haj,rép,par,al, banM4-6	Tízórai	Rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 288.38 Kcal / 1,205.43 KJ			Energia: 202.95 Kcal / 848.33 KJ			Energia: 379.64 Kcal / 1,586.90 KJ			Energia: 238.13 Kcal / 995.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.46 g	9.54 g	2.48 g	3.70 g	1.20 g	0.20 g	23.42 g	27.28 g	9.59 g	3.72 g	3.12 g	0.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.40 g	8.43 g	0.45 g	42.91 g	13.79 g	0.57 g	41.15 g	13.80 g	0.60 g	73.03 g	14.19 g	1.08 g	44.92 g	9.94 g	0.35 g	
	10,(12)															
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 418.00 Kcal / 1,747.24 KJ			Energia: 360.80 Kcal / 1,508.14 KJ			Energia: 381.78 Kcal / 1,595.84 KJ			Energia: 411.28 Kcal / 1,719.15 KJ			Energia: 184.64 Kcal / 771.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.52 g	9.56 g	1.35 g	15.06 g	19.54 g	4.92 g	13.05 g	8.51 g	1.79 g	19.14 g	14.80 g	1.63 g	12.97 g	10.12 g	1.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.19 g	2.86 g	3.28 g	31.49 g	0.27 g	2.29 g	61.94 g	11.63 g	0.91 g	50.19 g	0.00 g	2.91 g	10.30 g	0.06 g	1.79 g	
	15,(12)					9					15,(12)					
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaniliás tápióka puding, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ			Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 KJ			Energia: 198.72 Kcal / 830.65 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
6.64 g		14.22 g	4.39 g	3.64 g	1.17 g	0.22 g	6.02 g	12.62 g	4.01 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.20 g	0.40 g	1.29 g	31.27 g	2.20 g	0.35 g	28.25 g	4.80 g	0.86 g	29.40 g	0.40 g	0.67 g	28.30 g	3.52 g	0.86 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06093) GMTMOM,kuk haj,rép,par,al, banM7-14	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 423.06 Kcal / 1,768.39 KJ			Energia: 433.64 Kcal / 1,812.62 KJ		
		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	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	23.99 g	27.92 g	9.59 g	7.40 g	5.25 g	0.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	78.75 g	12.79 g	0.90 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	81.82 g	20.78 g	1.27 g	81.79 g	15.81 g	0.70 g	
				10,(12)												
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 664.28 Kcal / 2,776.69 KJ			Energia: 719.19 Kcal / 3,006.21 KJ			Energia: 335.06 Kcal / 1,400.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	24.55 g	16.03 g	3.49 g	36.29 g	27.67 g	3.04 g	25.60 g	17.52 g	3.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.63 g	5.02 g	6.73 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	103.55 g	20.48 g	1.74 g	81.00 g	0.00 g	7.20 g	18.44 g	0.08 g	3.52 g	
				15,(12)			9						15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Vaniliás tápióka puding, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 320.36 Kcal / 1,339.10 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
13.28 g		28.44 g	8.78 g	7.29 g	2.29 g	0.44 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.40 g	0.80 g	2.58 g	61.29 g	3.80 g	0.70 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06094) GMTMOM,kuk haj,rép,par,al, ban15-18	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 423.06 Kcal / 1,768.39 KJ			Energia: 433.64 Kcal / 1,812.62 KJ		
		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	8.92 g	19.07 g	4.96 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	23.99 g	27.92 g	9.59 g	7.40 g	5.25 g	0.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.75 g	12.79 g	0.90 g	79.01 g	20.78 g	1.14 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	81.82 g	20.78 g	1.27 g	81.79 g	15.81 g	0.70 g
	10,(12)															
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Növényi sajtos csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden		
		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 664.28 Kcal / 2,776.69 KJ			Energia: 719.19 Kcal / 3,006.21 KJ			Energia: 335.06 Kcal / 1,400.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.03 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	24.55 g	16.03 g	3.49 g	36.29 g	27.67 g	3.04 g	25.60 g	17.52 g	3.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.63 g		5.02 g	6.73 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	103.55 g	20.48 g	1.74 g	81.00 g	0.00 g	7.20 g	18.44 g	0.08 g	3.52 g	
15,(12)									9			15,(12)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Vaniliás tápióka puding, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 320.36 Kcal / 1,339.10 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ			Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ			Energia: 506.26 Kcal / 2,116.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13.28 g	28.44 g	8.78 g	7.29 g	2.29 g	0.44 g	11.64 g	25.20 g	7.72 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	56.40 g	0.80 g	2.58 g	61.29 g	3.80 g	0.70 g	55.82 g	5.20 g	1.71 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g	





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06100) Glutén,tej, reflux	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj			Energia: 541.81 Kcal / 2,264.77 Kj			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 Kj			Energia: 373.33 Kcal / 1,560.52 Kj			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.41 g	18.86 g	4.55 g	7.92 g	19.55 g	5.15 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.37 g	26.02 g	9.59 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	78.75 g	12.79 g	0.90 g	76.96 g	20.78 g	1.15 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	75.35 g	20.78 g	0.70 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 774.60 Kcal / 3,237.83 Kj			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 Kj			Energia: 1,013.82 Kcal / 4,237.77 Kj			Energia: 760.36 Kcal / 3,178.30 Kj			Energia: 700.56 Kcal / 2,928.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.73 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	22.12 g	17.52 g	3.39 g	40.06 g	28.11 g	2.76 g	26.78 g	32.81 g	5.46 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	126.93 g	5.02 g	5.56 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	188.60 g	79.32 g	1.70 g	86.55 g	0.00 g	5.60 g	72.96 g	4.00 g	1.64 g	
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			
	Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj			Energia: 518.95 Kcal / 2,169.21 Kj			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 Kj			Energia: 501.64 Kcal / 2,096.86 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	12.89 g	28.34 g	8.78 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	11.33 g	25.18 g	7.42 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	12.87 g	22.40 g	6.53 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
55.33 g	0.80 g	2.58 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	55.27 g	0.80 g	1.70 g	57.73 g	0.80 g	1.34 g	55.67 g	0.80 g	1.70 g		

9





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06102) Glutén,tej, reflux 4-6	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 541.81 Kcal / 2,264.77 KJ			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 KJ			Energia: 373.33 Kcal / 1,560.52 KJ			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.41 g	18.86 g	4.55 g	7.92 g	19.55 g	5.15 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.37 g	26.02 g	9.59 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	78.75 g	12.79 g	0.90 g	76.96 g	20.78 g	1.15 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	75.35 g	20.78 g	0.70 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 774.60 Kcal / 3,237.83 KJ			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ			Energia: 1,013.82 Kcal / 4,237.77 KJ			Energia: 760.36 Kcal / 3,178.30 KJ			Energia: 700.56 Kcal / 2,928.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.73 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	22.12 g	17.52 g	3.39 g	40.06 g	28.11 g	2.76 g	26.78 g	32.81 g	5.46 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	126.93 g	5.02 g	5.56 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	188.60 g	79.32 g	1.70 g	86.55 g	0.00 g	5.60 g	72.96 g	4.00 g	1.64 g	
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			
	Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: 518.95 Kcal / 2,169.21 KJ			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 KJ			Energia: 501.64 Kcal / 2,096.86 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	12.89 g	28.34 g	8.78 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	11.33 g	25.18 g	7.42 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	12.87 g	22.40 g	6.53 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
55.33 g	0.80 g	2.58 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	55.27 g	0.80 g	1.70 g	57.73 g	0.80 g	1.34 g	55.67 g	0.80 g	1.70 g		

9





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06103) Glutén,tej, reflux 7-14	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 326.93 Kcal / 1,366.57 KJ			Energia: 204.53 Kcal / 854.94 KJ			Energia: 346.42 Kcal / 1,448.04 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.12 g	14.16 g	3.76 g	3.73 g	1.30 g	0.20 g	22.33 g	26.01 g	9.59 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.40 g	8.43 g	0.45 g	42.37 g	13.79 g	0.68 g	41.28 g	13.81 g	0.72 g	68.71 g	14.19 g	0.70 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 528.89 Kcal / 2,210.76 KJ			Energia: 441.77 Kcal / 1,846.60 KJ			Energia: 715.43 Kcal / 2,990.50 KJ			Energia: 508.33 Kcal / 2,124.82 KJ			Energia: 486.65 Kcal / 2,034.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.72 g	11.79 g	1.65 g	18.54 g	24.12 g	6.10 g	14.16 g	11.14 g	2.11 g	22.59 g	16.73 g	1.68 g	16.70 g	21.20 g	3.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	88.15 g	3.56 g	3.57 g	37.84 g	0.32 g	2.83 g	137.16 g	48.74 g	1.08 g	66.59 g	0.00 g	2.55 g	56.10 g	3.20 g	1.02 g	
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 310.60 Kcal / 1,298.31 KJ			Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ			Energia: 284.28 Kcal / 1,188.29 KJ			Energia: 219.82 Kcal / 918.85 KJ			Energia: 271.30 Kcal / 1,134.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
7.82 g		17.25 g	5.54 g	3.66 g	1.24 g	0.23 g	6.65 g	14.88 g	4.52 g	4.02 g	8.21 g	6.50 g	7.81 g	12.80 g	3.85 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.71 g	0.40 g	1.71 g	32.45 g	2.80 g	0.35 g	27.67 g	0.40 g	1.05 g	29.53 g	0.40 g	0.83 g	27.96 g	0.40 g	1.05 g		

9





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06104) Glutén,tej, reflux 15-18	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj			Energia: 541.81 Kcal / 2,264.77 Kj			Energia: 378.60 Kcal / 1,582.55 Kj			Energia: 373.33 Kcal / 1,560.52 Kj			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj		
		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	7.92 g	19.55 g	5.15 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	22.37 g	26.02 g	9.59 g	1.59 g	14.76 g	1.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	78.75 g	12.79 g	0.90 g	76.96 g	20.78 g	1.15 g	75.50 g	20.80 g	1.19 g	75.35 g	20.78 g	0.70 g	55.47 g	30.89 g	0.30 g	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta			Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 774.60 Kcal / 3,237.83 Kj			Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 Kj			Energia: 1,013.82 Kcal / 4,237.77 Kj			Energia: 760.36 Kcal / 3,178.30 Kj			Energia: 700.56 Kcal / 2,928.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.73 g	17.50 g	2.50 g	26.46 g	35.19 g	8.76 g	22.12 g	17.52 g	3.39 g	40.06 g	28.11 g	2.76 g	26.78 g	32.81 g	5.46 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	126.93 g	5.02 g	5.56 g	55.88 g	0.46 g	4.14 g	188.60 g	79.32 g	1.70 g	86.55 g	0.00 g	5.60 g	72.96 g	4.00 g	1.64 g	
9																
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			
	Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj			Energia: 518.95 Kcal / 2,169.21 Kj			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 Kj			Energia: 501.64 Kcal / 2,096.86 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.89 g	28.34 g	8.78 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	11.33 g	25.18 g	7.42 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	12.87 g	22.40 g	6.53 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
55.33 g	0.80 g	2.58 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	55.27 g	0.80 g	1.70 g	57.73 g	0.80 g	1.34 g	55.67 g	0.80 g	1.70 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(06160) Diab. 20-60-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény										
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj	Energia: 246.08 Kcal / 1,028.61 Kj	Energia: 162.53 Kcal / 679.38 Kj	Energia: 106.29 Kcal / 444.29 Kj	Energia: 192.15 Kcal / 803.19 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	5.29 g	14.18 g	3.68 g	9.21 g	3.76 g	1.79 g	9.33 g	9.88 g	3.76 g	1.05 g	8.33 g	0.63 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	23.46 g	0.04 g	0.41 g	22.19 g	0.04 g	0.58 g	22.02 g	2.14 g	0.83 g	22.34 g	13.27 g	0.21 g	
	1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta										
		Energia: 434.43 Kcal / 1,815.92 Kj	Energia: 754.89 Kcal / 3,155.44 Kj	Energia: 475.05 Kcal / 1,985.71 Kj	Energia: 581.33 Kcal / 2,429.96 Kj	Energia: 544.09 Kcal / 2,274.30 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.60 g	12.17 g	1.63 g	35.06 g	40.72 g	12.30 g	20.59 g	14.45 g	3.04 g	39.97 g	21.03 g	4.42 g	28.12 g	27.68 g	3.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62.10 g	0.01 g	6.13 g	61.19 g	0.01 g	5.67 g	64.13 g	0.00 g	1.62 g	57.41 g	0.04 g	5.20 g	60.46 g	2.14 g	5.37 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek										
Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 Kj		Energia: 110.10 Kcal / 460.22 Kj	Energia: 332.39 Kcal / 1,389.39 Kj	Energia: 260.93 Kcal / 1,090.69 Kj	Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 Kj											
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
9.98 g		26.96 g	8.41 g	4.00 g	0.53 g	0.04 g	8.34 g	23.72 g	7.35 g	6.66 g	16.04 g	9.19 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.56 g	0.00 g	1.94 g	22.19 g	0.00 g	0.06 g	20.98 g	4.40 g	1.07 g	22.16 g	0.00 g	0.53 g	21.75 g	6.24 g	1.08 g		
1			1,15			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06190) Diab. 30-45-25g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 260.29 Kcal / 1,088.01 KJ			Energia: 176.74 Kcal / 738.77 KJ			Energia: 128.15 Kcal / 535.67 KJ			Energia: 219.23 Kcal / 916.38 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	5.85 g	14.26 g	3.69 g	9.77 g	3.84 g	1.80 g	11.58 g	12.34 g	4.70 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
	24.81 g	0.04 g	1.12 g	26.27 g	0.04 g	0.42 g	25.00 g	0.04 g	0.59 g	26.60 g	2.14 g	0.96 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g	
	1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 299.26 Kcal / 1,250.91 KJ			Energia: 539.02 Kcal / 2,253.10 KJ			Energia: 314.85 Kcal / 1,316.07 KJ			Energia: 424.47 Kcal / 1,774.28 KJ			Energia: 388.02 Kcal / 1,621.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.27 g	8.19 g	1.07 g	25.18 g	28.93 g	8.84 g	11.96 g	8.10 g	1.66 g	25.34 g	14.52 g	2.87 g	19.67 g	18.76 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.74 g	0.01 g	4.80 g	43.88 g	0.01 g	3.87 g	47.39 g	0.00 g	0.92 g	47.62 g	0.02 g	3.52 g	47.73 g	1.82 g	3.43 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 KJ			Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ			Energia: 346.60 Kcal / 1,448.79 KJ			Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ			Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
10.54 g		27.04 g	8.42 g	4.56 g	0.61 g	0.05 g	8.90 g	23.80 g	7.36 g	7.22 g	16.12 g	9.20 g	10.48 g	21.02 g	6.18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.37 g	0.00 g	1.95 g	25.00 g	0.00 g	0.07 g	23.79 g	4.40 g	1.08 g	24.97 g	0.00 g	0.54 g	24.56 g	6.24 g	1.09 g		
1			1,15			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06210) Diab. 35-70-25 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 351.40 Kcal / 1,468.85 KJ			Energia: 321.82 Kcal / 1,345.21 KJ			Energia: 238.27 Kcal / 995.97 KJ			Energia: 171.86 Kcal / 718.37 KJ			Energia: 300.47 Kcal / 1,255.96 KJ		
		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	8.26 g	14.57 g	3.71 g	12.18 g	4.15 g	1.82 g	16.08 g	17.25 g	6.57 g	1.65 g	13.09 g	0.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37.01 g	0.04 g	1.16 g	38.47 g	0.04 g	0.46 g	37.20 g	0.04 g	0.63 g	35.77 g	2.14 g	1.21 g	35.06 g	20.83 g	0.33 g	
	1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 475.79 Kcal / 1,988.80 KJ			Energia: 877.86 Kcal / 3,669.45 KJ			Energia: 526.28 Kcal / 2,199.85 KJ			Energia: 656.99 Kcal / 2,746.22 KJ			Energia: 583.73 Kcal / 2,439.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.69 g	13.22 g	1.74 g	40.97 g	47.14 g	14.38 g	21.95 g	15.02 g	3.18 g	41.33 g	22.94 g	4.64 g	29.60 g	29.38 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	68.89 g	0.01 g	6.33 g	71.42 g	0.01 g	6.34 g	74.20 g	0.00 g	1.72 g	70.59 g	0.04 g	5.60 g	67.16 g	2.44 g	5.58 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 KJ			Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ			Energia: 346.60 Kcal / 1,448.79 KJ			Energia: 275.14 Kcal / 1,150.09 KJ			Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
10.54 g		27.04 g	8.42 g	4.56 g	0.61 g	0.05 g	8.90 g	23.80 g	7.36 g	7.22 g	16.12 g	9.20 g	10.48 g	21.02 g	6.18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.37 g	0.00 g	1.95 g	25.00 g	0.00 g	0.07 g	23.79 g	4.40 g	1.08 g	24.97 g	0.00 g	0.54 g	24.56 g	6.24 g	1.09 g		
1			1,15			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06230) Diab. 25-45/50-15/20 gr CH, zsírs	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj			Energia: 210.65 Kcal / 880.52 Kj			Energia: 162.53 Kcal / 679.38 Kj			Energia: 128.15 Kcal / 535.67 Kj			Energia: 219.23 Kcal / 916.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.96 g	10.76 g	2.77 g	9.21 g	3.76 g	1.79 g	11.58 g	12.34 g	4.70 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
	22.00 g	0.04 g	1.11 g	22.66 g	0.04 g	0.32 g	22.19 g	0.04 g	0.58 g	26.60 g	2.14 g	0.96 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g	
	1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 351.69 Kcal / 1,470.06 Kj			Energia: 631.91 Kcal / 2,641.38 Kj			Energia: 423.82 Kcal / 1,771.57 Kj			Energia: 469.97 Kcal / 1,964.47 Kj			Energia: 504.44 Kcal / 2,108.56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.41 g	10.06 g	1.40 g	29.14 g	34.30 g	10.22 g	19.23 g	13.89 g	2.90 g	26.83 g	16.70 g	3.05 g	26.65 g	25.98 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.51 g	0.01 g	5.72 g	50.95 g	0.01 g	5.01 g	54.07 g	0.00 g	1.52 g	52.58 g	0.04 g	4.36 g	53.76 g	1.84 g	5.16 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 Kj			Energia: 110.10 Kcal / 460.22 Kj			Energia: 332.39 Kcal / 1,389.39 Kj			Energia: 260.93 Kcal / 1,090.69 Kj			Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
9.98 g		26.96 g	8.41 g	4.00 g	0.53 g	0.04 g	8.34 g	23.72 g	7.35 g	6.66 g	16.04 g	9.19 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.56 g	0.00 g	1.94 g	22.19 g	0.00 g	0.06 g	20.98 g	4.40 g	1.07 g	22.16 g	0.00 g	0.53 g	21.75 g	6.24 g	1.08 g		
1			1,15			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06240) Diab. 20-50-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj			Energia: 210.65 Kcal / 880.52 Kj			Energia: 162.53 Kcal / 679.38 Kj			Energia: 84.44 Kcal / 352.96 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
		10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.96 g	10.76 g	2.77 g	9.21 g	3.76 g	1.79 g	7.08 g	7.43 g	2.82 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
	22.00 g	0.04 g	1.11 g	22.66 g	0.04 g	0.32 g	22.19 g	0.04 g	0.58 g	17.43 g	2.14 g	0.71 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g	
	1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 351.69 Kcal / 1,470.06 Kj			Energia: 631.91 Kcal / 2,641.38 Kj			Energia: 423.82 Kcal / 1,771.57 Kj			Energia: 469.97 Kcal / 1,964.47 Kj			Energia: 504.44 Kcal / 2,108.56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.41 g	10.06 g	1.40 g	29.14 g	34.30 g	10.22 g	19.23 g	13.89 g	2.90 g	26.83 g	16.70 g	3.05 g	26.65 g	25.98 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.51 g	0.01 g	5.72 g	50.95 g	0.01 g	5.01 g	54.07 g	0.00 g	1.52 g	52.58 g	0.04 g	4.36 g	53.76 g	1.84 g	5.16 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 Kj			Energia: 110.10 Kcal / 460.22 Kj			Energia: 332.39 Kcal / 1,389.39 Kj			Energia: 260.93 Kcal / 1,090.69 Kj			Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
9.98 g		26.96 g	8.41 g	4.00 g	0.53 g	0.04 g	8.34 g	23.72 g	7.35 g	6.66 g	16.04 g	9.19 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.56 g	0.00 g	1.94 g	22.19 g	0.00 g	0.06 g	20.98 g	4.40 g	1.07 g	22.16 g	0.00 g	0.53 g	21.75 g	6.24 g	1.08 g		
1			1,15			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06245) Diab. 15-55-20	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 149.19 Kcal / 623.61 KJ			Energia: 128.93 Kcal / 538.93 KJ			Energia: 77.93 Kcal / 325.75 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
		9.80 g	15.51 g	4.19 g	3.62 g	7.22 g	1.84 g	7.89 g	3.59 g	1.78 g	6.95 g	7.41 g	2.82 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
	16.84 g	0.04 g	1.09 g	16.69 g	0.04 g	0.22 g	15.53 g	0.04 g	0.56 g	15.99 g	1.30 g	0.58 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g	
	1,15	1,15			1,7,15			1,7,15			15					
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 393.06 Kcal / 1,642.99 KJ			Energia: 693.40 Kcal / 2,898.41 KJ			Energia: 423.82 Kcal / 1,771.57 KJ			Energia: 497.81 Kcal / 2,080.85 KJ			Energia: 504.44 Kcal / 2,108.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.50 g	11.11 g	1.51 g	32.10 g	37.51 g	11.26 g	19.23 g	13.89 g	2.90 g	30.12 g	17.78 g	3.39 g	26.65 g	25.98 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.30 g	0.01 g	5.92 g	56.07 g	0.01 g	5.34 g	54.07 g	0.00 g	1.52 g	53.79 g	0.04 g	4.57 g	53.76 g	1.84 g	5.16 g	
	1,9,15,(3),(12)	1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)					
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ			Energia: 110.10 Kcal / 460.22 KJ			Energia: 332.39 Kcal / 1,389.39 KJ			Energia: 260.93 Kcal / 1,090.69 KJ			Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
9.98 g		26.96 g	8.41 g	4.00 g	0.53 g	0.04 g	8.34 g	23.72 g	7.35 g	6.66 g	16.04 g	9.19 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.56 g	0.00 g	1.94 g	22.19 g	0.00 g	0.06 g	20.98 g	4.40 g	1.07 g	22.16 g	0.00 g	0.53 g	21.75 g	6.24 g	1.08 g		
1	1,15			1			1,7			1						





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ			Energia: 224.93 Kcal / 940.21 KJ			Energia: 197.09 Kcal / 823.84 KJ			Energia: 143.50 Kcal / 599.83 KJ			Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ		
		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	6.59 g	7.61 g	1.87 g	10.57 g	3.94 g	1.81 g	13.70 g	14.78 g	5.63 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
	31.85 g	0.04 g	1.14 g	31.70 g	0.04 g	0.27 g	29.04 g	0.04 g	0.60 g	29.74 g	1.30 g	0.96 g	31.88 g	18.94 g	0.30 g	
	1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 271.00 Kcal / 1,132.78 KJ			Energia: 477.53 Kcal / 1,996.08 KJ			Energia: 263.61 Kcal / 1,101.89 KJ			Energia: 358.79 Kcal / 1,499.74 KJ			Energia: 365.24 Kcal / 1,526.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.22 g	7.60 g	1.03 g	22.22 g	25.72 g	7.80 g	10.59 g	7.53 g	1.53 g	21.38 g	12.49 g	2.42 g	20.13 g	17.75 g	2.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.13 g	0.01 g	4.82 g	38.76 g	0.01 g	3.54 g	37.32 g	0.00 g	0.82 g	39.82 g	0.02 g	3.11 g	41.77 g	1.52 g	3.45 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ			Energia: 76.50 Kcal / 319.77 KJ			Energia: 306.36 Kcal / 1,280.58 KJ			Energia: 219.75 Kcal / 918.56 KJ			Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
8.96 g		26.83 g	8.40 g	2.68 g	0.36 g	0.03 g	7.32 g	23.59 g	7.34 g	5.05 g	15.83 g	9.18 g	8.90 g	20.81 g	6.16 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.40 g	0.00 g	1.92 g	15.53 g	0.00 g	0.04 g	15.82 g	4.40 g	1.05 g	14.00 g	0.00 g	0.50 g	16.59 g	6.24 g	1.06 g		
1			1,15			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 210.65 Kcal / 880.52 KJ			Energia: 162.53 Kcal / 679.38 KJ			Energia: 84.44 Kcal / 352.96 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
		10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.96 g	10.76 g	2.77 g	9.21 g	3.76 g	1.79 g	7.08 g	7.43 g	2.82 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
	22.00 g	0.04 g	1.11 g	22.66 g	0.04 g	0.32 g	22.19 g	0.04 g	0.58 g	17.43 g	2.14 g	0.71 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g	
	1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 351.69 Kcal / 1,470.06 KJ			Energia: 631.91 Kcal / 2,641.38 KJ			Energia: 423.82 Kcal / 1,771.57 KJ			Energia: 469.97 Kcal / 1,964.47 KJ			Energia: 504.44 Kcal / 2,108.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.41 g	10.06 g	1.40 g	29.14 g	34.30 g	10.22 g	19.23 g	13.89 g	2.90 g	26.83 g	16.70 g	3.05 g	26.65 g	25.98 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.51 g	0.01 g	5.72 g	50.95 g	0.01 g	5.01 g	54.07 g	0.00 g	1.52 g	52.58 g	0.04 g	4.36 g	53.76 g	1.84 g	5.16 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
Energia: 337.02 Kcal / 1,408.74 KJ			Energia: 68.92 Kcal / 288.09 KJ			Energia: 306.36 Kcal / 1,280.58 KJ			Energia: 219.75 Kcal / 918.56 KJ			Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
8.66 g		26.79 g	8.40 g	2.39 g	0.32 g	0.03 g	7.32 g	23.59 g	7.34 g	5.05 g	15.83 g	9.18 g	8.90 g	20.81 g	6.16 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
14.90 g	0.00 g	1.92 g	14.03 g	0.00 g	0.03 g	15.82 g	4.40 g	1.05 g	14.00 g	0.00 g	0.50 g	16.59 g	6.24 g	1.06 g		
1			1,15			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(06300) Diab. 15-45-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény										
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ		Energia: 149.19 Kcal / 623.61 KJ		Energia: 128.93 Kcal / 538.93 KJ		Energia: 77.93 Kcal / 325.75 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
		9.80 g	15.51 g	4.19 g	3.62 g	7.22 g	1.84 g	7.89 g	3.59 g	1.78 g	6.95 g	7.41 g	2.82 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	
	16.84 g	0.04 g	1.09 g	16.69 g	0.04 g	0.22 g	15.53 g	0.04 g	0.56 g	15.99 g	1.30 g	0.58 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g	
	1,15		1,15		1,7,15		1,7,15		15							
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta										
		Energia: 299.26 Kcal / 1,250.91 KJ		Energia: 539.02 Kcal / 2,253.10 KJ		Energia: 314.85 Kcal / 1,316.07 KJ		Energia: 424.47 Kcal / 1,774.28 KJ		Energia: 388.02 Kcal / 1,621.92 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.27 g	8.19 g	1.07 g	25.18 g	28.93 g	8.84 g	11.96 g	8.10 g	1.66 g	25.34 g	14.52 g	2.87 g	19.67 g	18.76 g	2.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43.74 g	0.01 g	4.80 g	43.88 g	0.01 g	3.87 g	47.39 g	0.00 g	0.92 g	47.62 g	0.02 g	3.52 g	47.73 g	1.82 g	3.43 g		
1,9,15,(3),(12)		1,3,7,9		15		1,7,9		1,3,9,15,(12)								
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek											
	Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ		Energia: 76.50 Kcal / 319.77 KJ		Energia: 306.36 Kcal / 1,280.58 KJ		Energia: 219.75 Kcal / 918.56 KJ		Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.96 g	26.83 g	8.40 g	2.68 g	0.36 g	0.03 g	7.32 g	23.59 g	7.34 g	5.05 g	15.83 g	9.18 g	8.90 g	20.81 g	6.16 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
16.40 g	0.00 g	1.92 g	15.53 g	0.00 g	0.04 g	15.82 g	4.40 g	1.05 g	14.00 g	0.00 g	0.50 g	16.59 g	6.24 g	1.06 g		
1		1,15		1		1,7		1								





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06310) Diab. 15-10-40-15 g CH TTEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Alma		
		Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 KJ			Energia: 201.37 Kcal / 841.73 KJ			Energia: 181.11 Kcal / 757.04 KJ			Energia: 130.11 Kcal / 543.86 KJ			Energia: 190.17 Kcal / 794.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.40 g	16.11 g	4.19 g	4.22 g	7.82 g	1.84 g	8.49 g	4.19 g	1.78 g	7.55 g	8.01 g	2.82 g	1.35 g	6.55 g	0.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.34 g	0.04 g	1.11 g	27.19 g	0.04 g	0.24 g	26.03 g	0.04 g	0.58 g	26.49 g	1.30 g	0.60 g	26.48 g	9.49 g	0.17 g	
	1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15			
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 299.26 Kcal / 1,250.91 KJ			Energia: 539.02 Kcal / 2,253.10 KJ			Energia: 289.23 Kcal / 1,208.98 KJ			Energia: 386.63 Kcal / 1,616.11 KJ			Energia: 331.51 Kcal / 1,385.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.27 g	8.19 g	1.07 g	25.18 g	28.93 g	8.84 g	11.28 g	7.82 g	1.60 g	24.66 g	13.57 g	2.76 g	16.27 g	16.39 g	1.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.74 g	0.01 g	4.80 g	43.88 g	0.01 g	3.87 g	42.36 g	0.00 g	0.87 g	41.03 g	0.02 g	3.32 g	40.28 g	1.52 g	3.00 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ			Energia: 76.50 Kcal / 319.77 KJ			Energia: 306.36 Kcal / 1,280.58 KJ			Energia: 219.75 Kcal / 918.56 KJ			Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
8.96 g		26.83 g	8.40 g	2.68 g	0.36 g	0.03 g	7.32 g	23.59 g	7.34 g	5.05 g	15.83 g	9.18 g	8.90 g	20.81 g	6.16 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.40 g	0.00 g	1.92 g	15.53 g	0.00 g	0.04 g	15.82 g	4.40 g	1.05 g	14.00 g	0.00 g	0.50 g	16.59 g	6.24 g	1.06 g		
1			1,15			1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(06351) Diab.25-35 gr CH TE	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény										
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj	Energia: 260.29 Kcal / 1,088.01 Kj	Energia: 176.74 Kcal / 738.77 Kj	Energia: 128.15 Kcal / 535.67 Kj	Energia: 219.23 Kcal / 916.38 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	5.85 g	14.26 g	3.69 g	9.77 g	3.84 g	1.80 g	11.58 g	12.34 g	4.70 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
	24.81 g	0.04 g	1.12 g	26.27 g	0.04 g	0.42 g	25.00 g	0.04 g	0.59 g	26.60 g	2.14 g	0.96 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g	
	1,15	1,15	1,7,15	1,7,15	15											
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta										
		Energia: 257.89 Kcal / 1,077.98 Kj	Energia: 416.04 Kcal / 1,739.05 Kj	Energia: 263.61 Kcal / 1,101.89 Kj	Energia: 320.96 Kcal / 1,341.61 Kj	Energia: 308.74 Kcal / 1,290.53 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11.18 g		7.13 g	0.95 g	19.26 g	22.51 g	6.76 g	10.59 g	7.53 g	1.53 g	20.70 g	11.53 g	2.31 g	16.73 g	15.37 g	1.99 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36.94 g	0.01 g	4.59 g	33.64 g	0.01 g	3.21 g	37.32 g	0.00 g	0.82 g	33.23 g	0.02 g	2.91 g	34.33 g	1.22 g	3.02 g		
1,9,15,(3),(12)	1,3,7,9	15	1,7,9	1,3,9,15,(12)												
(06360) Diab. 15-35-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény										
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj	Energia: 149.19 Kcal / 623.61 Kj	Energia: 128.93 Kcal / 538.93 Kj	Energia: 77.93 Kcal / 325.75 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
		9.80 g	15.51 g	4.19 g	3.62 g	7.22 g	1.84 g	7.89 g	3.59 g	1.78 g	6.95 g	7.41 g	2.82 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
	16.84 g	0.04 g	1.09 g	16.69 g	0.04 g	0.22 g	15.53 g	0.04 g	0.56 g	15.99 g	1.30 g	0.58 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g	
	1,15	1,15	1,7,15	1,7,15	15											
	Ebéd															





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(06360) Diab. 15-35-15 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta										
		Energia: 257.89 Kcal / 1,077.98 KJ	Energia: 416.04 Kcal / 1,739.05 KJ	Energia: 263.61 Kcal / 1,101.89 KJ	Energia: 320.96 Kcal / 1,341.61 KJ	Energia: 308.74 Kcal / 1,290.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.18 g	7.13 g	0.95 g	19.26 g	22.51 g	6.76 g	10.59 g	7.53 g	1.53 g	20.70 g	11.53 g	2.31 g	16.73 g	15.37 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.94 g	0.01 g	4.59 g	33.64 g	0.01 g	3.21 g	37.32 g	0.00 g	0.82 g	33.23 g	0.02 g	2.91 g	34.33 g	1.22 g	3.02 g		
		1,9,15,(3),(12)	1,3,7,9	15	1,7,9	1,3,9,15,(12)										
(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek										
		Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ	Energia: 76.50 Kcal / 319.77 KJ	Energia: 306.36 Kcal / 1,280.58 KJ	Energia: 219.75 Kcal / 918.56 KJ	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.96 g	26.83 g	8.40 g	2.68 g	0.36 g	0.03 g	7.32 g	23.59 g	7.34 g	5.05 g	15.83 g	9.18 g	8.90 g	20.81 g	6.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.40 g	0.00 g	1.92 g	15.53 g	0.00 g	0.04 g	15.82 g	4.40 g	1.05 g	14.00 g	0.00 g	0.50 g	16.59 g	6.24 g	1.06 g		
		1	1,15	1	1,7	1										
(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény										
		Energia: 189.51 Kcal / 792.15 KJ	Energia: 89.07 Kcal / 372.31 KJ	Energia: 76.38 Kcal / 319.27 KJ	Energia: 27.71 Kcal / 115.83 KJ	Energia: 43.21 Kcal / 180.62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.45 g	15.20 g	4.17 g	1.27 g	6.91 g	1.82 g	5.84 g	3.32 g	1.76 g	2.31 g	2.47 g	0.94 g	0.23 g	1.79 g	0.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.93 g	0.04 g	1.05 g	4.78 g	0.04 g	0.18 g	5.12 g	0.04 g	0.52 g	5.38 g	0.46 g	0.20 g	4.85 g	2.88 g	0.05 g		
		1,15	1,15	1,7,15	1,7,15	15										





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 257.89 Kcal / 1,077.98 KJ			Energia: 416.04 Kcal / 1,739.05 KJ			Energia: 263.61 Kcal / 1,101.89 KJ			Energia: 320.96 Kcal / 1,341.61 KJ			Energia: 308.74 Kcal / 1,290.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.18 g	7.13 g	0.95 g	19.26 g	22.51 g	6.76 g	10.59 g	7.53 g	1.53 g	20.70 g	11.53 g	2.31 g	16.73 g	15.37 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.94 g	0.01 g	4.59 g	33.64 g	0.01 g	3.21 g	37.32 g	0.00 g	0.82 g	33.23 g	0.02 g	2.91 g	34.33 g	1.22 g	3.02 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
		Energia: 284.47 Kcal / 1,189.08 KJ			Energia: 23.95 Kcal / 100.11 KJ			Energia: 256.65 Kcal / 1,072.80 KJ			Energia: 174.78 Kcal / 730.58 KJ			Energia: 240.29 Kcal / 1,004.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6.61 g		26.52 g	8.38 g	0.63 g	0.09 g	0.01 g	5.38 g	23.33 g	7.33 g	3.29 g	15.60 g	9.16 g	6.96 g	20.55 g	6.15 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
4.49 g	0.00 g	1.88 g	5.12 g	0.00 g	0.00 g	5.98 g	4.40 g	1.02 g	5.09 g	0.00 g	0.47 g	6.75 g	6.24 g	1.03 g		
1			1,15			1			1,7			1				
(06370) Diab. 20-30/35-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 210.65 Kcal / 880.52 KJ			Energia: 162.53 Kcal / 679.38 KJ			Energia: 84.44 Kcal / 352.96 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
		10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.96 g	10.76 g	2.77 g	9.21 g	3.76 g	1.79 g	7.08 g	7.43 g	2.82 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
22.00 g	0.04 g	1.11 g	22.66 g	0.04 g	0.32 g	22.19 g	0.04 g	0.58 g	17.43 g	2.14 g	0.71 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g		
1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06370) Diab. 20-30/35-20 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 257.89 Kcal / 1,077.98 KJ			Energia: 416.04 Kcal / 1,739.05 KJ			Energia: 263.61 Kcal / 1,101.89 KJ			Energia: 320.96 Kcal / 1,341.61 KJ			Energia: 308.74 Kcal / 1,290.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.18 g	7.13 g	0.95 g	19.26 g	22.51 g	6.76 g	10.59 g	7.53 g	1.53 g	20.70 g	11.53 g	2.31 g	16.73 g	15.37 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.94 g	0.01 g	4.59 g	33.64 g	0.01 g	3.21 g	37.32 g	0.00 g	0.82 g	33.23 g	0.02 g	2.91 g	34.33 g	1.22 g	3.02 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ			Energia: 110.10 Kcal / 460.22 KJ			Energia: 332.39 Kcal / 1,389.39 KJ			Energia: 260.93 Kcal / 1,090.69 KJ			Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9.98 g		26.96 g	8.41 g	4.00 g	0.53 g	0.04 g	8.34 g	23.72 g	7.35 g	6.66 g	16.04 g	9.19 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.56 g	0.00 g	1.94 g	22.19 g	0.00 g	0.06 g	20.98 g	4.40 g	1.07 g	22.16 g	0.00 g	0.53 g	21.75 g	6.24 g	1.08 g		
1			1,15			1			1,7			1				
(06380) Diab. 15-30-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 149.19 Kcal / 623.61 KJ			Energia: 128.93 Kcal / 538.93 KJ			Energia: 77.93 Kcal / 325.75 KJ			Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ		
		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	3.62 g	7.22 g	1.84 g	7.89 g	3.59 g	1.78 g	6.95 g	7.41 g	2.82 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
16.84 g	0.04 g	1.09 g	16.69 g	0.04 g	0.22 g	15.53 g	0.04 g	0.56 g	15.99 g	1.30 g	0.58 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g		
1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06380) Diab. 15-30-15 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 216.52 Kcal / 905.05 KJ			Energia: 354.56 Kcal / 1,482.06 KJ			Energia: 238.00 Kcal / 994.84 KJ			Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 KJ			Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.08 g	6.08 g	0.84 g	16.31 g	19.30 g	5.72 g	9.91 g	7.25 g	1.46 g	17.42 g	10.45 g	1.97 g	15.26 g	13.67 g	1.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.15 g	0.01 g	4.39 g	28.53 g	0.01 g	2.88 g	32.29 g	0.00 g	0.77 g	32.02 g	0.02 g	2.70 g	27.63 g	0.92 g	2.81 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ			Energia: 76.50 Kcal / 319.77 KJ			Energia: 306.36 Kcal / 1,280.58 KJ			Energia: 219.75 Kcal / 918.56 KJ			Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8.96 g		26.83 g	8.40 g	2.68 g	0.36 g	0.03 g	7.32 g	23.59 g	7.34 g	5.05 g	15.83 g	9.18 g	8.90 g	20.81 g	6.16 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.40 g	0.00 g	1.92 g	15.53 g	0.00 g	0.04 g	15.82 g	4.40 g	1.05 g	14.00 g	0.00 g	0.50 g	16.59 g	6.24 g	1.06 g		
1			1,15			1			1,7			1				
(06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup, Mandarin			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Mandarin		
		Energia: 299.10 Kcal / 1,250.24 KJ			Energia: 234.09 Kcal / 978.50 KJ			Energia: 185.97 Kcal / 777.35 KJ			Energia: 107.88 Kcal / 450.94 KJ			Energia: 188.51 Kcal / 787.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.17 g	15.79 g	4.20 g	5.31 g	10.91 g	2.77 g	9.56 g	3.91 g	1.79 g	7.43 g	7.58 g	2.82 g	1.25 g	7.29 g	0.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.90 g	0.04 g	1.11 g	27.56 g	0.04 g	0.32 g	27.09 g	0.04 g	0.58 g	22.33 g	2.14 g	0.71 g	24.06 g	11.38 g	0.18 g		
1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 216.52 Kcal / 905.05 KJ			Energia: 354.56 Kcal / 1,482.06 KJ			Energia: 238.00 Kcal / 994.84 KJ			Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 KJ			Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.08 g	6.08 g	0.84 g	16.31 g	19.30 g	5.72 g	9.91 g	7.25 g	1.46 g	17.42 g	10.45 g	1.97 g	15.26 g	13.67 g	1.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.15 g	0.01 g	4.39 g	28.53 g	0.01 g	2.88 g	32.29 g	0.00 g	0.77 g	32.02 g	0.02 g	2.70 g	27.63 g	0.92 g	2.81 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika, Mandarin			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka, Mandarin			Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika, Mandarin			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek, Mandarin		
		Energia: 344.36 Kcal / 1,439.42 KJ			Energia: 78.63 Kcal / 328.67 KJ			Energia: 306.13 Kcal / 1,279.62 KJ			Energia: 224.25 Kcal / 937.37 KJ			Energia: 289.77 Kcal / 1,211.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.39 g		26.86 g	8.40 g	2.20 g	0.40 g	0.02 g	6.75 g	23.62 g	7.34 g	4.66 g	15.88 g	9.17 g	8.33 g	20.84 g	6.16 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.62 g	0.00 g	1.91 g	16.21 g	0.00 g	0.02 g	16.04 g	4.40 g	1.04 g	15.15 g	0.00 g	0.49 g	16.81 g	6.24 g	1.05 g		
1			1,15			1			1,7			1				
(06390) Diab. 15-10-35-10- 10 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Alma		
		Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 KJ			Energia: 201.37 Kcal / 841.73 KJ			Energia: 181.11 Kcal / 757.04 KJ			Energia: 77.93 Kcal / 325.75 KJ			Energia: 190.17 Kcal / 794.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.40 g	16.11 g	4.19 g	4.22 g	7.82 g	1.84 g	8.49 g	4.19 g	1.78 g	6.95 g	7.41 g	2.82 g	1.35 g	6.55 g	0.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.34 g	0.04 g	1.11 g	27.19 g	0.04 g	0.24 g	26.03 g	0.04 g	0.58 g	15.99 g	1.30 g	0.58 g	26.48 g	9.49 g	0.17 g		
1,15			1,15			1,7,15			1,7,15			15				
Ebéd																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(06390) Diab. 15-10-35-10- 10 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta										
		Energia: 257.89 Kcal / 1,077.98 Kj	Energia: 416.04 Kcal / 1,739.05 Kj	Energia: 263.61 Kcal / 1,101.89 Kj	Energia: 320.96 Kcal / 1,341.61 Kj	Energia: 308.74 Kcal / 1,290.53 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.18 g	7.13 g	0.95 g	19.26 g	22.51 g	6.76 g	10.59 g	7.53 g	1.53 g	20.70 g	11.53 g	2.31 g	16.73 g	15.37 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.94 g	0.01 g	4.59 g	33.64 g	0.01 g	3.21 g	37.32 g	0.00 g	0.82 g	33.23 g	0.02 g	2.91 g	34.33 g	1.22 g	3.02 g		
		1,9,15,(3),(12)	1,3,7,9	15	1,7,9	1,3,9,15,(12)										
(06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika, Körte	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB , Körte	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka, Körte	Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika, Körte	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek, Körte										
		Energia: 360.67 Kcal / 1,507.60 Kj	Energia: 94.94 Kcal / 396.85 Kj	Energia: 322.44 Kcal / 1,347.80 Kj	Energia: 240.56 Kcal / 1,005.54 Kj	Energia: 306.08 Kcal / 1,279.41 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.34 g	26.94 g	8.40 g	2.15 g	0.48 g	0.02 g	6.70 g	23.70 g	7.34 g	4.61 g	15.96 g	9.17 g	8.28 g	20.92 g	6.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.72 g	0.00 g	1.92 g	20.31 g	0.00 g	0.03 g	20.14 g	4.40 g	1.05 g	19.25 g	0.00 g	0.50 g	20.91 g	6.24 g	1.06 g		
		1	1,15	1	1,7	1										
(06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény										
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj	Energia: 210.65 Kcal / 880.52 Kj	Energia: 162.53 Kcal / 679.38 Kj	Energia: 84.44 Kcal / 352.96 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
		10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.96 g	10.76 g	2.77 g	9.21 g	3.76 g	1.79 g	7.08 g	7.43 g	2.82 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
22.00 g	0.04 g	1.11 g	22.66 g	0.04 g	0.32 g	22.19 g	0.04 g	0.58 g	17.43 g	2.14 g	0.71 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g		
		1,15	1,15	1,7,15	1,7,15	15										





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta										
		Energia: 351.69 Kcal / 1,470.06 KJ	Energia: 631.91 Kcal / 2,641.38 KJ	Energia: 423.82 Kcal / 1,771.57 KJ	Energia: 469.97 Kcal / 1,964.47 KJ	Energia: 504.44 Kcal / 2,108.56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.41 g	10.06 g	1.40 g	29.14 g	34.30 g	10.22 g	19.23 g	13.89 g	2.90 g	26.83 g	16.70 g	3.05 g	26.65 g	25.98 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.51 g	0.01 g	5.72 g	50.95 g	0.01 g	5.01 g	54.07 g	0.00 g	1.52 g	52.58 g	0.04 g	4.36 g	53.76 g	1.84 g	5.16 g	
	1,9,15,(3),(12)	1,3,7,9	15	1,7,9	1,3,9,15,(12)											
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek										
		Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ	Energia: 110.10 Kcal / 460.22 KJ	Energia: 332.39 Kcal / 1,389.39 KJ	Energia: 260.93 Kcal / 1,090.69 KJ	Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.98 g		26.96 g	8.41 g	4.00 g	0.53 g	0.04 g	8.34 g	23.72 g	7.35 g	6.66 g	16.04 g	9.19 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.56 g	0.00 g	1.94 g	22.19 g	0.00 g	0.06 g	20.98 g	4.40 g	1.07 g	22.16 g	0.00 g	0.53 g	21.75 g	6.24 g	1.08 g		
1	1,15	1	1,7	1												
(06421) Energiaszegé ny (25-40-15 gr CH)TEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény										
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ	Energia: 260.29 Kcal / 1,088.01 KJ	Energia: 176.74 Kcal / 738.77 KJ	Energia: 128.15 Kcal / 535.67 KJ	Energia: 219.23 Kcal / 916.38 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	5.85 g	14.26 g	3.69 g	9.77 g	3.84 g	1.80 g	11.58 g	12.34 g	4.70 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
24.81 g	0.04 g	1.12 g	26.27 g	0.04 g	0.42 g	25.00 g	0.04 g	0.59 g	26.60 g	2.14 g	0.96 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g		
1,15	1,15	1,7,15	1,7,15	15												





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06421) Energiaszegény (25-40-15 gr CH)TEU	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta
		Energia: 310.32 Kcal / 1,297.14 Kj	Energia: 508.94 Kcal / 2,127.37 Kj	Energia: 328.99 Kcal / 1,375.18 Kj	Energia: 482.91 Kcal / 2,018.56 Kj	Energia: 419.39 Kcal / 1,753.05 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.32 g 9.00 g 1.28 g	23.23 g 27.88 g 8.14 g	14.95 g 11.00 g 2.27 g	37.86 g 18.03 g 4.11 g	26.86 g 20.83 g 3.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	41.71 g 0.01 g 5.51 g	40.72 g 0.01 g 4.34 g	41.33 g 0.00 g 1.18 g	41.75 g 0.03 g 4.38 g	39.56 g 1.23 g 4.56 g	
	1,9,15,(3),(12)	1,3,7,9	15	1,7,9	1,3,9,15,(12)	
	Uzsonna	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
		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	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
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		
7	7	7	7	7		
(06510) Diab, tej,parad.M 20 -50-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Mustár	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény
		Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 Kj	Energia: 263.69 Kcal / 1,102.22 Kj	Energia: 110.66 Kcal / 462.56 Kj	Energia: 118.92 Kcal / 497.09 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
		10.42 g 15.58 g 4.19 g	4.22 g 18.01 g 4.77 g	4.10 g 0.92 g 0.03 g	8.47 g 9.29 g 2.82 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
19.98 g 0.04 g 1.10 g	20.20 g 0.04 g 0.50 g	20.76 g 0.06 g 0.55 g	20.43 g 0.04 g 0.82 g	19.16 g 11.38 g 0.18 g		
1,15	1,15	1,15	1,10,15,(12)	15		



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06510) Diab, tej, parad.M 20 -50-20 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 351.69 Kcal / 1,470.06 KJ			Energia: 655.98 Kcal / 2,742.00 KJ			Energia: 411.01 Kcal / 1,718.02 KJ			Energia: 421.45 Kcal / 1,761.66 KJ			Energia: 484.62 Kcal / 2,025.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.41 g	10.06 g	1.40 g	30.44 g	36.79 g	9.73 g	18.89 g	13.75 g	2.87 g	24.25 g	13.96 g	1.61 g	25.92 g	25.13 g	3.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.51 g	0.01 g	5.72 g	49.99 g	0.47 g	5.64 g	51.55 g	0.00 g	1.50 g	49.27 g	0.04 g	4.07 g	50.41 g	1.69 g	5.06 g	
	1,9,15,(3),(12)			1,3,9			15			1,9			1,3,9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ			Energia: 99.92 Kcal / 417.67 KJ			Energia: 332.39 Kcal / 1,389.39 KJ			Energia: 191.94 Kcal / 802.31 KJ			Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.98 g		26.96 g	8.41 g	3.60 g	0.47 g	0.03 g	8.34 g	23.72 g	7.35 g	4.30 g	10.16 g	8.42 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.56 g	0.00 g	1.94 g	20.17 g	0.00 g	0.05 g	20.98 g	4.40 g	1.07 g	20.93 g	0.00 g	0.69 g	21.75 g	6.24 g	1.08 g		
1			1,15			1			1			1				
(06530) Diab,tejszójM 15-35-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 166.91 Kcal / 697.68 KJ			Energia: 84.63 Kcal / 353.75 KJ			Energia: 81.18 Kcal / 339.33 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
		9.80 g	15.51 g	4.19 g	3.78 g	8.93 g	2.30 g	3.08 g	0.79 g	0.02 g	7.01 g	7.42 g	2.82 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
16.84 g	0.04 g	1.09 g	17.10 g	0.04 g	0.26 g	15.60 g	0.06 g	0.53 g	16.71 g	1.72 g	0.51 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g		
1,15			1,15			1,15			1,15			15				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06530) Diab,tej-szójM 15-35-15 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta
		Energia: 277.30 Kcal / 1,159.11 Kj	Energia: 359.02 Kcal / 1,500.70 Kj	Energia: 259.79 Kcal / 1,085.92 Kj	Energia: 394.54 Kcal / 1,649.18 Kj	Energia: 338.77 Kcal / 1,416.06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.27 g 7.78 g 1.11 g	24.59 g 14.34 g 3.62 g	11.36 g 8.40 g 1.70 g	32.07 g 12.83 g 1.68 g	18.90 g 17.09 g 2.31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	37.29 g 0.01 g 4.57 g	34.45 g 0.01 g 4.57 g	33.62 g 0.00 g 0.89 g	37.48 g 0.00 g 3.20 g	35.83 g 1.22 g 3.45 g	
	1,9,15,(3),(12)	1,3,9	15	1,9	1,3,9,15,(12)	
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Diétás pékáru BL DIAB	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek
		Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 Kj	Energia: 68.92 Kcal / 288.09 Kj	Energia: 306.36 Kcal / 1,280.58 Kj	Energia: 159.53 Kcal / 666.84 Kj	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
8.96 g 26.83 g 8.40 g		2.39 g 0.32 g 0.03 g	7.32 g 23.59 g 7.34 g	3.36 g 9.33 g 7.79 g	8.90 g 20.81 g 6.16 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16.40 g 0.00 g 1.92 g	14.03 g 0.00 g 0.03 g	15.82 g 4.40 g 1.05 g	15.65 g 0.00 g 0.62 g	16.59 g 6.24 g 1.06 g		
1	1,15	1	1	1		
(06650) Diab.GM 20- 35-10 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény
		Energia: 281.93 Kcal / 1,178.47 Kj	Energia: 199.21 Kcal / 832.70 Kj	Energia: 116.93 Kcal / 488.77 Kj	Energia: 103.21 Kcal / 431.42 Kj	Energia: 192.15 Kcal / 803.19 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	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	3.51 g 9.28 g 2.43 g	2.81 g 1.14 g 0.15 g	6.93 g 7.85 g 2.88 g	1.05 g 8.33 g 0.63 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
22.19 g 0.34 g 1.31 g	22.45 g 0.34 g 0.48 g	20.95 g 0.36 g 0.75 g	19.53 g 1.96 g 0.47 g	22.34 g 13.27 g 0.21 g		
15	15	15	15	15		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06650) Diab.GM 20-35-10 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 293.29 Kcal / 1,225.95 KJ			Energia: 476.42 Kcal / 1,991.44 KJ			Energia: 242.62 Kcal / 1,014.15 KJ			Energia: 394.57 Kcal / 1,649.30 KJ			Energia: 329.91 Kcal / 1,379.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.72 g	11.58 g	1.66 g	21.69 g	27.16 g	6.98 g	9.12 g	5.91 g	1.20 g	31.88 g	13.07 g	1.73 g	16.61 g	14.26 g	2.48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	35.00 g	1.21 g	5.36 g	35.72 g	0.32 g	4.54 g	37.17 g	0.18 g	0.60 g	37.15 g	0.00 g	3.20 g	33.50 g	1.62 g	2.72 g	
	9,15,(12)			3			15			9			9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, paprika, Gluténmentes pékáru			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Snidlinges növ. szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 322.87 Kcal / 1,349.60 KJ			Energia: 62.35 Kcal / 260.62 KJ			Energia: 284.64 Kcal / 1,189.80 KJ			Energia: 142.16 Kcal / 594.23 KJ			Energia: 268.28 Kcal / 1,121.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.35 g		26.81 g	8.45 g	1.37 g	0.38 g	0.08 g	5.71 g	23.57 g	7.39 g	2.07 g	9.32 g	7.83 g	7.29 g	20.79 g	6.21 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
11.58 g	0.15 g	2.01 g	12.21 g	0.15 g	0.13 g	11.00 g	4.55 g	1.14 g	11.79 g	0.12 g	0.69 g	11.77 g	6.39 g	1.15 g		
15			15			15			15			15				
(06660) Diab. GM 15-35-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 KJ			Energia: 171.47 Kcal / 716.74 KJ			Energia: 89.19 Kcal / 372.81 KJ			Energia: 74.01 Kcal / 309.36 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
		8.84 g	15.67 g	4.28 g	2.82 g	9.09 g	2.39 g	2.12 g	0.95 g	0.11 g	4.71 g	5.25 g	1.92 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	
16.97 g	0.26 g	1.24 g	17.23 g	0.26 g	0.41 g	15.73 g	0.28 g	0.68 g	14.01 g	1.88 g	0.40 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g		
15			15			15			15			15				
Ebéd																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06660) Diab. GM 15-35-15 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 293.29 Kcal / 1,225.95 KJ			Energia: 476.42 Kcal / 1,991.44 KJ			Energia: 242.62 Kcal / 1,014.15 KJ			Energia: 394.57 Kcal / 1,649.30 KJ			Energia: 329.91 Kcal / 1,379.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.72 g	11.58 g	1.66 g	21.69 g	27.16 g	6.98 g	9.12 g	5.91 g	1.20 g	31.88 g	13.07 g	1.73 g	16.61 g	14.26 g	2.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.00 g	1.21 g	5.36 g	35.72 g	0.32 g	4.54 g	37.17 g	0.18 g	0.60 g	37.15 g	0.00 g	3.20 g	33.50 g	1.62 g	2.72 g	
	9,15,(12)			3			15			9			9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, paprika, Gluténmentes pékáru			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Snidlinges növ. szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 349.15 Kcal / 1,459.45 KJ			Energia: 88.63 Kcal / 370.47 KJ			Energia: 310.92 Kcal / 1,299.65 KJ			Energia: 163.18 Kcal / 682.09 KJ			Energia: 294.56 Kcal / 1,231.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8.00 g		26.99 g	8.49 g	2.02 g	0.56 g	0.12 g	6.36 g	23.75 g	7.43 g	2.59 g	9.46 g	7.86 g	7.94 g	20.97 g	6.25 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.53 g	0.22 g	2.07 g	17.16 g	0.22 g	0.19 g	15.95 g	4.62 g	1.20 g	15.75 g	0.18 g	0.74 g	16.72 g	6.46 g	1.21 g		
15			15			15			15			15				
(06680) Diab,GM 15-40-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 KJ			Energia: 171.47 Kcal / 716.74 KJ			Energia: 89.19 Kcal / 372.81 KJ			Energia: 74.01 Kcal / 309.36 KJ			Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.84 g	15.67 g	4.28 g	2.82 g	9.09 g	2.39 g	2.12 g	0.95 g	0.11 g	4.71 g	5.25 g	1.92 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
16.97 g	0.26 g	1.24 g	17.23 g	0.26 g	0.41 g	15.73 g	0.28 g	0.68 g	14.01 g	1.88 g	0.40 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g		
15			15			15			15			15				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06680) Diab,GM 15-40-15 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel			Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs			Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta		
		Energia: 315.98 Kcal / 1,320.80 KJ			Energia: 526.64 Kcal / 2,201.36 KJ			Energia: 268.23 Kcal / 1,121.20 KJ			Energia: 432.40 Kcal / 1,807.43 KJ			Energia: 363.07 Kcal / 1,517.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.95 g	12.59 g	1.78 g	24.11 g	29.89 g	7.75 g	9.80 g	6.19 g	1.27 g	32.56 g	14.03 g	1.84 g	16.93 g	15.02 g	2.54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	38.11 g	1.36 g	5.56 g	39.64 g	0.36 g	4.85 g	42.20 g	0.18 g	0.65 g	43.74 g	0.00 g	3.40 g	39.66 g	2.02 g	2.74 g	
	9,15,(12)			3			15			9			9,15,(12)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, paprika, Gluténmentes pékáru			Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Snidlinges növ. szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 349.15 Kcal / 1,459.45 KJ			Energia: 88.63 Kcal / 370.47 KJ			Energia: 310.92 Kcal / 1,299.65 KJ			Energia: 163.18 Kcal / 682.09 KJ			Energia: 294.56 Kcal / 1,231.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.00 g		26.99 g	8.49 g	2.02 g	0.56 g	0.12 g	6.36 g	23.75 g	7.43 g	2.59 g	9.46 g	7.86 g	7.94 g	20.97 g	6.25 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
16.53 g	0.22 g	2.07 g	17.16 g	0.22 g	0.19 g	15.95 g	4.62 g	1.20 g	15.75 g	0.18 g	0.74 g	16.72 g	6.46 g	1.21 g		
15			15			15			15			15				
(06690) Diab.ESZ100-400-100 GM	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 95.85 Kcal / 400.65 KJ			Energia: 225.49 Kcal / 942.55 KJ			Energia: 62.91 Kcal / 262.96 KJ			Energia: 49.65 Kcal / 207.54 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
		5.43 g	2.44 g	0.67 g	4.17 g	9.46 g	2.46 g	1.47 g	0.77 g	0.07 g	3.40 g	3.91 g	1.44 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		
11.28 g	0.19 g	0.66 g	27.41 g	0.41 g	0.54 g	10.78 g	0.21 g	0.62 g	9.09 g	0.58 g	0.18 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g		
15			15			15			15			15				
Ebéd																





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06690) Diab.ESZ100-400-100 GM	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 315.98 Kcal / 1,320.80 KJ	Energia: 426.21 Kcal / 1,781.56 KJ	Energia: 242.62 Kcal / 1,014.15 KJ	Energia: 394.57 Kcal / 1,649.30 KJ	Energia: 329.91 Kcal / 1,379.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.95 g 12.59 g 1.78 g	19.26 g 24.43 g 6.21 g	9.12 g 5.91 g 1.20 g	31.88 g 13.07 g 1.73 g	16.61 g 14.26 g 2.48 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	38.11 g 1.36 g 5.56 g	31.80 g 0.28 g 4.22 g	37.17 g 0.18 g 0.60 g	37.15 g 0.00 g 3.20 g	33.50 g 1.62 g 2.72 g	
	9,15,(12)	3	15	9	9,15,(12)	
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Snidlinges növ. szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek
		Energia: 87.96 Kcal / 367.67 KJ	Energia: 62.35 Kcal / 260.62 KJ	Energia: 91.20 Kcal / 381.22 KJ	Energia: 96.60 Kcal / 403.79 KJ	Energia: 294.56 Kcal / 1,231.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
2.38 g 3.12 g 0.91 g		1.37 g 0.38 g 0.08 g	2.53 g 3.64 g 1.39 g	1.82 g 4.86 g 3.94 g	7.94 g 20.97 g 6.25 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
11.40 g 0.15 g 0.32 g	12.21 g 0.15 g 0.13 g	10.88 g 4.55 g 0.32 g	10.57 g 0.12 g 0.40 g	16.72 g 6.46 g 1.21 g		
	15					
(06730) Diab.GM(20-45-20grCH)TEU +gyüm.	Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény
		Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 196.62 Kcal / 821.87 KJ	Energia: 114.34 Kcal / 477.94 KJ	Energia: 103.21 Kcal / 431.42 KJ	Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.53 g 15.86 g 4.32 g	3.51 g 9.28 g 2.43 g	2.81 g 1.14 g 0.15 g	6.93 g 7.85 g 2.88 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	
	22.11 g 0.30 g 1.47 g	22.37 g 0.30 g 0.64 g	20.87 g 0.32 g 0.83 g	19.53 g 1.96 g 0.47 g	19.16 g 11.38 g 0.18 g	
				15	15	
	Ebéd					





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(06730) Diab.GM(20-45-20grCH)TEU +gyüm.	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta										
		Energia: 355.00 Kcal / 1,483.90 KJ	Energia: 576.85 Kcal / 2,411.23 KJ	Energia: 293.85 Kcal / 1,228.29 KJ	Energia: 432.40 Kcal / 1,807.43 KJ	Energia: 396.23 Kcal / 1,656.24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.73 g	14.16 g	2.02 g	26.54 g	32.62 g	8.52 g	10.49 g	6.48 g	1.34 g	32.56 g	14.03 g	1.84 g	17.25 g	15.77 g	2.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.47 g	1.51 g	5.99 g	43.56 g	0.40 g	5.17 g	47.24 g	0.18 g	0.70 g	43.74 g	0.00 g	3.40 g	45.82 g	2.42 g	2.75 g		
		9,15,(12)	3	15	9	9,15,(12)										
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, paprika, Gluténmentes pékáru	Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Snidlinges növ. szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek										
		Energia: 376.89 Kcal / 1,575.40 KJ	Energia: 116.37 Kcal / 486.43 KJ	Energia: 338.66 Kcal / 1,415.60 KJ	Energia: 185.37 Kcal / 774.85 KJ	Energia: 322.30 Kcal / 1,347.21 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
8.69 g		27.18 g	8.53 g	2.71 g	0.75 g	0.16 g	7.05 g	23.94 g	7.47 g	3.14 g	9.61 g	7.89 g	8.63 g	21.16 g	6.29 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.75 g	0.30 g	2.14 g	22.38 g	0.30 g	0.26 g	21.17 g	4.70 g	1.27 g	19.93 g	0.24 g	0.79 g	21.94 g	6.54 g	1.28 g		
		15														
(05025) Vegetáriánus, zsírszegény	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves , Burgonyás tészta, Csemege uborka	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral	Hamis gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Gombapörkölt, Párolt rizs	Kertészleves, Zöldség pörkölt, Főtt tészta										
				Energia: 597.57 Kcal / 2,497.84 KJ	Energia: 770.29 Kcal / 3,219.81 KJ	Energia: 864.63 Kcal / 3,614.15 KJ	Energia: 623.87 Kcal / 2,607.78 KJ	Energia: 587.51 Kcal / 2,455.79 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.11 g	12.37 g	1.87 g	33.84 g	42.25 g	11.65 g	21.82 g	13.53 g	4.72 g	16.65 g	23.28 g	3.21 g	16.82 g	22.42 g	2.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.45 g	0.02 g	6.58 g	65.31 g	0.05 g	4.33 g	161.95 g	76.68 g	1.82 g	86.85 g	0.01 g	5.55 g	78.67 g	0.02 g	1.57 g		
		1,7,9,15,(3),(12)	1,7	1,7,9,(3),(6),(12)	1,7,9	1,9,(3)										





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05027) Vegetáriánus, zsírszegény4- 6	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Hamis gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Gombapörkölt, Párolt rizs			Kertészleves, Zöldség pörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 316.89 Kcal / 1,324.60 KJ			Energia: 412.41 Kcal / 1,723.87 KJ			Energia: 430.99 Kcal / 1,801.54 KJ			Energia: 429.42 Kcal / 1,794.98 KJ			Energia: 587.51 Kcal / 2,455.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.42 g	7.16 g	1.04 g	19.57 g	19.11 g	5.85 g	10.79 g	7.01 g	2.34 g	12.98 g	16.32 g	2.20 g	16.82 g	22.42 g	2.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.27 g	0.01 g	2.35 g	41.75 g	0.02 g	2.68 g	79.90 g	34.58 g	1.05 g	57.64 g	0.01 g	3.03 g	78.67 g	0.02 g	1.57 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,7,9			1,9,(3)				
(05028) Vegetáriánus, zsírszegény 7- 14	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Hamis gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Gombapörkölt, Párolt rizs			Kertészleves, Zöldség pörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 482.75 Kcal / 2,017.90 KJ			Energia: 609.33 Kcal / 2,547.00 KJ			Energia: 515.70 Kcal / 2,155.63 KJ			Energia: 506.69 Kcal / 2,117.96 KJ			Energia: 509.06 Kcal / 2,127.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.55 g	9.80 g	1.44 g	26.55 g	32.84 g	8.97 g	13.53 g	8.96 g	2.95 g	14.57 g	18.10 g	2.46 g	14.54 g	19.27 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.35 g	0.02 g	4.66 g	53.35 g	0.04 g	3.55 g	93.80 g	38.83 g	1.37 g	71.31 g	0.01 g	3.35 g	68.54 g	0.02 g	1.21 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,7,9			1,9,(3)				
(05029) Vegetáriánus, zsírszegény 15-18	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves , Burgonyás tészta, Csemege uborka			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral			Hamis gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Gombapörkölt, Párolt rizs			Kertészleves, Zöldség pörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 597.57 Kcal / 2,497.84 KJ			Energia: 770.29 Kcal / 3,219.81 KJ			Energia: 864.63 Kcal / 3,614.15 KJ			Energia: 623.87 Kcal / 2,607.78 KJ			Energia: 587.51 Kcal / 2,455.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.11 g	12.37 g	1.87 g	33.84 g	42.25 g	11.65 g	21.82 g	13.53 g	4.72 g	16.65 g	23.28 g	3.21 g	16.82 g	22.42 g	2.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.45 g	0.02 g	6.58 g	65.31 g	0.05 g	4.33 g	161.95 g	76.68 g	1.82 g	86.85 g	0.01 g	5.55 g	78.67 g	0.02 g	1.57 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,7			1,7,9,(3),(6),(12)			1,7,9			1,9,(3)				



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05050) PKU	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves , Burgonyás tészta, Csemege uborka	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgarral húsmentes	Hamis gulyásleves, Tejberizs, Fahéjas porcukor, Kenyér, PKU, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Gombapörkölt, Párolt rizs	Kertészleves, Zöldség pörkölt, Főtt tészta
		Energia: 597.57 Kcal / 2,497.84 KJ	Energia: 506.87 Kcal / 2,118.72 KJ	Energia: 1,028.31 Kcal / 4,298.34 KJ	Energia: 623.87 Kcal / 2,607.78 KJ	Energia: 587.51 Kcal / 2,455.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18.11 g 12.37 g 1.87 g	19.11 g 25.70 g 6.92 g	7.33 g 13.42 g 1.70 g	16.65 g 23.28 g 3.21 g	16.82 g 22.42 g 2.47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
102.45 g 0.02 g 6.58 g	51.61 g 0.38 g 4.62 g	215.87 g 63.39 g 2.87 g	86.85 g 0.01 g 5.55 g	78.67 g 0.02 g 1.57 g		
1,7,9,15,(3),(12)	1,7,9	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,7,9	1,9,(3)		
(05052) PKU 4 -6	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgarral húsmentes	Hamis gulyásleves, Tejberizs, Fahéjas porcukor, Kenyér, PKU, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Gombapörkölt, Párolt rizs	Kertészleves, Zöldség pörkölt, Főtt tészta
		Energia: 316.89 Kcal / 1,324.60 KJ	Energia: 283.57 Kcal / 1,185.32 KJ	Energia: 709.27 Kcal / 2,964.75 KJ	Energia: 623.87 Kcal / 2,607.78 KJ	Energia: 453.83 Kcal / 1,897.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.42 g 7.16 g 1.04 g	10.87 g 14.12 g 3.87 g	4.64 g 9.89 g 0.99 g	16.65 g 23.28 g 3.21 g	12.60 g 18.12 g 2.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53.27 g 0.01 g 2.35 g	29.26 g 0.21 g 2.57 g	147.61 g 34.73 g 2.21 g	86.85 g 0.01 g 5.55 g	59.35 g 0.01 g 4.84 g		
1,7,9,15,(3),(12)	1,7,9	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,7,9	1,9,(3)		
(05053) PKU 7 -14	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgarral húsmentes	Hamis gulyásleves, Tejberizs, Fahéjas porcukor, Kenyér, PKU, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Gombapörkölt, Párolt rizs	Kertészleves, Zöldség pörkölt, Főtt tészta
		Energia: 482.75 Kcal / 2,017.90 KJ	Energia: 346.58 Kcal / 1,448.70 KJ	Energia: 776.79 Kcal / 3,246.98 KJ	Energia: 506.69 Kcal / 2,117.96 KJ	Energia: 509.06 Kcal / 2,127.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.55 g 9.80 g 1.44 g	13.50 g 17.34 g 4.80 g	5.15 g 11.18 g 1.23 g	14.57 g 18.10 g 2.46 g	14.54 g 19.27 g 2.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83.35 g 0.02 g 4.66 g	35.42 g 0.22 g 3.15 g	160.85 g 37.56 g 2.44 g	71.31 g 0.01 g 3.35 g	68.54 g 0.02 g 1.21 g		
1,7,9,15,(3),(12)	1,7,9	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,7,9	1,9,(3)		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05054) PKU 15-18	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves , Burgonyás tészta, Csemege uborka	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral húsmentes	Hamis gulyásleves, Tejberizs, Fahéjas porcukor, Kenyér, PKU, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Gombapörkölt, Párolt rizs	Kertészleves, Zöldség pörkölt, Főtt tészta										
		Energia: 597.57 Kcal / 2,497.84 Kj		Energia: 488.92 Kcal / 2,043.69 Kj		Energia: 1,028.31 Kcal / 4,298.34 Kj		Energia: 623.87 Kcal / 2,607.78 Kj		Energia: 587.51 Kcal / 2,455.79 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.11 g	12.37 g	1.87 g	19.02 g	24.17 g	6.74 g	7.33 g	13.42 g	1.70 g	16.65 g	23.28 g	3.21 g	16.82 g	22.42 g	2.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.45 g	0.02 g	6.58 g	50.64 g	0.37 g	4.42 g	215.87 g	63.39 g	2.87 g	86.85 g	0.01 g	5.55 g	78.67 g	0.02 g	1.57 g		
1,7,9,15,(3),(12)		1,7,9		1,9,(3),(6),(7),(12)		1,7,9		1,9,(3)								
(05080) Fehér, kálium, foszfor, kr. vese elégt.	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral húsmentes	Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta										
		Energia: 661.99 Kcal / 2,767.12 Kj		Energia: 525.61 Kcal / 2,197.05 Kj		Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 Kj		Energia: 922.08 Kcal / 3,854.29 Kj		Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.41 g	16.19 g	2.84 g	21.02 g	25.36 g	6.97 g	33.08 g	19.36 g	6.09 g	43.08 g	30.39 g	6.47 g	32.74 g	14.86 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.57 g	0.02 g	6.69 g	55.24 g	0.05 g	4.49 g	196.81 g	79.43 g	2.14 g	117.17 g	12.64 g	6.19 g	75.27 g	0.02 g	3.52 g		
1,7,9,15,(3),(12)		1,7		1,7		1,7,9		1,9,15,(3),(12)								
(05082) Fehér, kálium, foszfor, kr. vese el 4-6	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral húsmentes	Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta										
		Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 Kj		Energia: 277.57 Kcal / 1,160.24 Kj		Energia: 668.76 Kcal / 2,795.42 Kj		Energia: 691.60 Kcal / 2,890.89 Kj		Energia: 350.85 Kcal / 1,466.55 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.33 g	9.32 g	1.56 g	12.30 g	11.17 g	3.60 g	24.01 g	15.76 g	4.30 g	38.88 g	21.59 g	5.04 g	18.87 g	7.18 g	1.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.29 g	0.01 g	3.29 g	33.07 g	0.02 g	2.49 g	105.87 g	35.96 g	1.78 g	83.77 g	11.62 g	2.96 g	52.24 g	0.01 g	5.67 g		
1,7,9,15,(3),(12)		1,7,9		1,7		1,7,9		1,9,15,(3),(12)								





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05083) Fehér,kálium,f oszfór,kr.vese e17-14	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral húsmentes	Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 529.45 Kcal / 2,213.10 Kj	Energia: 525.61 Kcal / 2,197.05 Kj	Energia: 833.82 Kcal / 3,485.37 Kj	Energia: 783.78 Kcal / 3,276.20 Kj	Energia: 422.94 Kcal / 1,767.89 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.41 g 12.78 g 2.20 g	21.02 g 25.36 g 6.97 g	26.88 g 16.72 g 4.71 g	40.76 g 24.17 g 5.59 g	22.74 g 9.01 g 1.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
81.43 g 0.02 g 4.66 g	55.24 g 0.05 g 4.49 g	141.62 g 41.66 g 1.96 g	99.06 g 12.12 g 4.06 g	62.17 g 0.02 g 2.26 g		
	1,7,9,15,(3),(12)	1,7	1,7	1,7,9	1,9,15,(3),(12)	
(05084) Fehér,kálium,f oszfór,kr.vese e15-18	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral húsmentes	Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 661.99 Kcal / 2,767.12 Kj	Energia: 525.61 Kcal / 2,197.05 Kj	Energia: 1,104.36 Kcal / 4,616.22 Kj	Energia: 922.08 Kcal / 3,854.29 Kj	Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.41 g 16.19 g 2.84 g	21.02 g 25.36 g 6.97 g	33.08 g 19.36 g 6.09 g	43.08 g 30.39 g 6.47 g	32.74 g 14.86 g 3.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98.57 g 0.02 g 6.69 g	55.24 g 0.05 g 4.49 g	196.81 g 79.43 g 2.14 g	117.17 g 12.64 g 6.19 g	75.27 g 0.02 g 3.52 g		
	1,7,9,15,(3),(12)	1,7	1,7	1,7,9	1,9,15,(3),(12)	
(05115) Fehérjeszeg (60g)kálium,fo szforszeg	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás tészta	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgurral húsmentes	Hamis gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt quinoa	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 522.11 Kcal / 2,182.42 Kj	Energia: 525.61 Kcal / 2,197.05 Kj	Energia: 1,071.47 Kcal / 4,478.74 Kj	Energia: 981.68 Kcal / 4,103.42 Kj	Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.23 g 8.60 g 1.98 g	21.02 g 25.36 g 6.97 g	23.02 g 13.83 g 4.75 g	50.38 g 36.23 g 7.13 g	32.74 g 14.86 g 3.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83.62 g 5.02 g 3.30 g	55.24 g 0.05 g 4.49 g	210.97 g 79.68 g 1.86 g	108.49 g 12.64 g 6.23 g	75.27 g 0.02 g 3.52 g		
	1,7,9,(3)	1,7	1,7,9,(3),(6),(12)	1,7,9	1,9,15,(3),(12)	





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05117) Fehérjeszeg (60g)kálium,fo szfor4-6	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás tészta	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgarral húsmentes	Hamis gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt quinoa	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 323.68 Kcal / 1,352.98 Kj	Energia: 277.56 Kcal / 1,160.20 Kj	Energia: 534.41 Kcal / 2,233.83 Kj	Energia: 888.68 Kcal / 3,714.68 Kj	Energia: 350.85 Kcal / 1,466.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.69 g 4.96 g 1.06 g	12.29 g 11.17 g 3.60 g	11.39 g 7.16 g 2.36 g	48.58 g 31.24 g 6.14 g	18.87 g 7.18 g 1.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53.95 g 3.01 g 1.95 g	33.07 g 0.02 g 2.48 g	104.41 g 36.08 g 1.07 g	98.34 g 11.62 g 4.68 g	52.24 g 0.01 g 5.67 g		
1,7,9,(3)	1,7,9	1,7,9,(3),(6),(12)	1,7,9	1,9,15,(3),(12)		
(05118) Fehérjeszeg (60g)kálium,fo szfor7-14	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás tészta	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgarral húsmentes	Hamis gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt quinoa	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 398.98 Kcal / 1,667.74 Kj	Energia: 389.17 Kcal / 1,626.73 Kj	Energia: 722.54 Kcal / 3,020.22 Kj	Energia: 920.51 Kcal / 3,847.73 Kj	Energia: 422.94 Kcal / 1,767.89 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.04 g 6.64 g 1.50 g	15.29 g 18.73 g 5.04 g	14.73 g 9.26 g 2.98 g	49.26 g 32.84 g 6.57 g	22.74 g 9.01 g 1.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.63 g 4.02 g 2.53 g	41.22 g 0.04 g 3.27 g	142.82 g 41.83 g 1.41 g	102.01 g 12.12 g 5.68 g	62.17 g 0.02 g 2.26 g		
1,7,9,(3)	1,7,9	1,7,9,(3),(6),(12)	1,7,9	1,9,15,(3),(12)		
(05119) Fehérjeszeg (60g)kálium,fo szf.15-18	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás tészta	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli bulgarral húsmentes	Hamis gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Amerikai kukoricaleves, Hawai csirkemell, Párolt quinoa	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 522.11 Kcal / 2,182.42 Kj	Energia: 525.61 Kcal / 2,197.05 Kj	Energia: 1,071.47 Kcal / 4,478.74 Kj	Energia: 981.68 Kcal / 4,103.42 Kj	Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.23 g 8.60 g 1.98 g	21.02 g 25.36 g 6.97 g	23.02 g 13.83 g 4.75 g	50.38 g 36.23 g 7.13 g	32.74 g 14.86 g 3.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83.62 g 5.02 g 3.30 g	55.24 g 0.05 g 4.49 g	210.97 g 79.68 g 1.86 g	108.49 g 12.64 g 6.23 g	75.27 g 0.02 g 3.52 g		
1,7,9,(3)	1,7	1,7,9,(3),(6),(12)	1,7,9	1,9,15,(3),(12)		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05910) GM,TO,hüv,riz s,kuk,burgony a	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Káposztás Éden tészta	Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli hajdinával	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Kölesgolyó, Vegyes zöldségkrémleves, Hawai csirkemell TGM, Köles	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden
		Energia: 260.56 Kcal / 1,089.14 Kj	Energia: 679.41 Kcal / 2,839.93 Kj	Energia: 547.17 Kcal / 2,287.17 Kj	Energia: 850.00 Kcal / 3,553.00 Kj	Energia: 335.06 Kcal / 1,400.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.89 g 8.03 g 1.33 g	28.47 g 39.15 g 10.83 g	23.66 g 16.00 g 3.49 g	40.18 g 27.01 g 3.50 g	25.60 g 17.52 g 3.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.88 g 5.12 g 3.25 g	53.77 g 0.06 g 4.23 g	75.52 g 0.50 g 1.80 g	111.63 g 10.66 g 5.89 g	18.44 g 0.08 g 3.52 g		
		7	15		15,(12)	
(05912) GM,TO,hüv,riz s,kuk,burgony a4-6	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Káposztás Éden tészta	Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli hajdinával	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Kölesgolyó, Vegyes zöldségkrémleves, Hawai csirkemell TGM, Köles	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden
		Energia: 260.56 Kcal / 1,089.14 Kj	Energia: 679.41 Kcal / 2,839.93 Kj	Energia: 547.17 Kcal / 2,287.17 Kj	Energia: 850.00 Kcal / 3,553.00 Kj	Energia: 335.06 Kcal / 1,400.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.89 g 8.03 g 1.33 g	28.47 g 39.15 g 10.83 g	23.66 g 16.00 g 3.49 g	40.18 g 27.01 g 3.50 g	25.60 g 17.52 g 3.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.88 g 5.12 g 3.25 g	53.77 g 0.06 g 4.23 g	75.52 g 0.50 g 1.80 g	111.63 g 10.66 g 5.89 g	18.44 g 0.08 g 3.52 g		
		7	15		15,(12)	
(05913) GM,TO,hüv,riz s,kuk,burgony a7-14	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Káposztás Éden tészta	Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli hajdinával	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Kölesgolyó, Vegyes zöldségkrémleves, Hawai csirkemell TGM, Köles	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden
		Energia: 167.36 Kcal / 699.56 Kj	Energia: 466.75 Kcal / 1,951.02 Kj	Energia: 377.35 Kcal / 1,577.32 Kj	Energia: 640.25 Kcal / 2,676.25 Kj	Energia: 216.59 Kcal / 905.35 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.01 g 5.07 g 0.82 g	19.96 g 26.92 g 7.57 g	15.19 g 10.15 g 2.17 g	24.71 g 20.65 g 2.79 g	15.51 g 11.74 g 2.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19.18 g 3.63 g 2.06 g	36.34 g 0.04 g 2.89 g	55.04 g 0.30 g 1.15 g	88.87 g 5.34 g 4.13 g	12.04 g 0.06 g 2.13 g		
		7	15		15,(12)	



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05914) GM,TO,hűv,riz s,kuk,burgony a 15-18	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Káposztás Éden tészta	Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli hajdinával	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Kölesgolyó, Vegyes zöldségrémlés, Hawai csirkemell TGM, Köles	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta Éden
		Energia: 260.56 Kcal / 1,089.14 KJ	Energia: 679.41 Kcal / 2,839.93 KJ	Energia: 547.17 Kcal / 2,287.17 KJ	Energia: 850.00 Kcal / 3,553.00 KJ	Energia: 335.06 Kcal / 1,400.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.89 g 8.03 g 1.33 g	28.47 g 39.15 g 10.83 g	23.66 g 16.00 g 3.49 g	40.18 g 27.01 g 3.50 g	25.60 g 17.52 g 3.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.88 g 5.12 g 3.25 g	53.77 g 0.06 g 4.23 g	75.52 g 0.50 g 1.80 g	111.63 g 10.66 g 5.89 g	18.44 g 0.08 g 3.52 g
		7	15	15,(12)		
(06070) GM,TM,To,rizs ,kuk,hisztami n	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta	Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Tejberizs kókusztejjel, Alma	Vegyes zöldségrémlés, Roston sült csirkemell, Jázmin rizs	Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden
		Energia: 777.69 Kcal / 3,250.74 KJ	Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ	Energia: 698.53 Kcal / 2,919.86 KJ	Energia: 743.22 Kcal / 3,106.66 KJ	Energia: 446.74 Kcal / 1,867.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.87 g 17.53 g 2.50 g	26.46 g 35.19 g 8.76 g	23.63 g 16.02 g 2.84 g	39.16 g 27.53 g 2.98 g	24.33 g 31.40 g 5.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		127.43 g 5.02 g 5.58 g	55.88 g 0.46 g 4.14 g	112.80 g 23.49 g 2.08 g	84.52 g 0.00 g 4.37 g	16.24 g 0.08 g 1.55 g
		9	9	9		
(06072) GM,TM,To,rizs ,kuk,hisztami n 4-6	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta	Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Tejberizs kókusztejjel, Alma	Vegyes zöldségrémlés, Roston sült csirkemell, Jázmin rizs	Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden
		Energia: 777.69 Kcal / 3,250.74 KJ	Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ	Energia: 698.53 Kcal / 2,919.86 KJ	Energia: 743.22 Kcal / 3,106.66 KJ	Energia: 446.74 Kcal / 1,867.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.87 g 17.53 g 2.50 g	26.46 g 35.19 g 8.76 g	23.63 g 16.02 g 2.84 g	39.16 g 27.53 g 2.98 g	24.33 g 31.40 g 5.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		127.43 g 5.02 g 5.58 g	55.88 g 0.46 g 4.14 g	112.80 g 23.49 g 2.08 g	84.52 g 0.00 g 4.37 g	16.24 g 0.08 g 1.55 g
		9	9	9		



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06073) GM, TM, To, rizs , kuk, hisztami n 7-14	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta	Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Tejberizs kókusztejjel, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Roston sült csirkemell, Jázmin rizs	Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden
		Energia: 530.74 Kcal / 2,218.49 KJ	Energia: 441.77 Kcal / 1,846.60 KJ	Energia: 480.76 Kcal / 2,009.58 KJ	Energia: 504.96 Kcal / 2,110.73 KJ	Energia: 283.60 Kcal / 1,185.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.80 g 11.80 g 1.65 g	18.54 g 24.12 g 6.10 g	15.06 g 10.16 g 1.70 g	22.21 g 16.39 g 1.80 g	14.74 g 20.07 g 3.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88.45 g 3.56 g 3.58 g	37.84 g 0.32 g 2.83 g	80.62 g 16.62 g 1.34 g	66.93 g 0.00 g 1.80 g	10.72 g 0.06 g 0.95 g		
9			9			
(06074) GM, TM, To, rizs , kuk, hisztami n 15-18	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Céklasaláta	Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Tejberizs kókusztejjel, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Roston sült csirkemell, Jázmin rizs	Kertészleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden
		Energia: 777.69 Kcal / 3,250.74 KJ	Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ	Energia: 698.53 Kcal / 2,919.86 KJ	Energia: 743.22 Kcal / 3,106.66 KJ	Energia: 446.74 Kcal / 1,867.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.87 g 17.53 g 2.50 g	26.46 g 35.19 g 8.76 g	23.63 g 16.02 g 2.84 g	39.16 g 27.53 g 2.98 g	24.33 g 31.40 g 5.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
127.43 g 5.02 g 5.58 g	55.88 g 0.46 g 4.14 g	112.80 g 23.49 g 2.08 g	84.52 g 0.00 g 4.37 g	16.24 g 0.08 g 1.55 g		
9			9			
(06109) Diab. 120 g cH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta
		Energia: 765.37 Kcal / 3,199.25 KJ	Energia: 1,486.21 Kcal / 6,212.36 KJ	Energia: 814.56 Kcal / 3,404.86 KJ	Energia: 959.66 Kcal / 4,011.38 KJ	Energia: 844.17 Kcal / 3,528.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.35 g 20.61 g 2.55 g	69.35 g 79.82 g 24.34 g	33.99 g 22.80 g 4.91 g	46.77 g 30.57 g 5.52 g	44.82 g 35.44 g 4.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
116.46 g 0.01 g 7.77 g	120.90 g 0.02 g 10.75 g	116.12 g 0.00 g 2.67 g	123.29 g 0.04 g 7.18 g	117.37 g 4.52 g 6.47 g		
1,9,15,(3),(12)	1,3,7,9	15	1,7,9	1,3,9,15,(12)		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06531) Diab.175g,só, zsír,purinM, E60gr	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Rántott leves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta
		Energia: 434.43 Kcal / 1,815.92 KJ	Energia: 684.48 Kcal / 2,861.13 KJ	Energia: 462.24 Kcal / 1,932.16 KJ	Energia: 600.24 Kcal / 2,509.00 KJ	Energia: 544.09 Kcal / 2,274.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18.60 g 12.17 g 1.63 g	30.09 g 35.97 g 10.36 g	20.25 g 14.31 g 3.01 g	40.31 g 21.51 g 4.48 g	28.12 g 27.68 g 3.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.10 g 0.01 g 6.13 g	60.77 g 0.06 g 5.13 g	61.62 g 0.00 g 1.60 g	60.70 g 0.04 g 5.30 g	60.46 g 2.14 g 5.37 g		
	1,9,15,(3),(12)	1,7	15	1,7,9	1,3,9,15,(12)	
(06540) Diab. 160 gCh,fehérjesz 60g, sóSZ	Ebéd	Almaleves, Rántott növényi sajt, Párolt quinoa, Céklasaláta	Sütőtökrémleves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli gerslivel, Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyásleves burg.M, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Sajt-tejszínes mártás, Bulgur köret	Málnakrémleves, Sárgarépás sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma
		Energia: 341.20 Kcal / 1,426.22 KJ	Energia: 496.40 Kcal / 2,074.95 KJ	Energia: 481.75 Kcal / 2,013.72 KJ	Energia: 717.03 Kcal / 2,997.19 KJ	Energia: 704.94 Kcal / 2,946.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.99 g 9.98 g 1.09 g	16.78 g 18.31 g 4.56 g	15.69 g 17.75 g 4.58 g	48.16 g 32.77 g 8.21 g	26.91 g 42.57 g 10.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.51 g 0.00 g 2.97 g	65.90 g 7.00 g 2.06 g	63.42 g 0.02 g 0.66 g	60.19 g 0.24 g 6.41 g	62.02 g 11.29 g 3.17 g		
	15	1,7,9	1,3,9,15	1,7,(10)	1,3	
(06599) Diab, GM- 70 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 562.81 Kcal / 2,352.55 KJ	Energia: 878.13 Kcal / 3,670.58 KJ	Energia: 530.43 Kcal / 2,217.20 KJ	Energia: 604.90 Kcal / 2,528.48 KJ	Energia: 581.53 Kcal / 2,430.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		19.97 g 22.91 g 3.23 g	41.10 g 48.99 g 13.15 g	23.20 g 15.03 g 3.23 g	35.65 g 20.78 g 2.49 g	19.48 g 22.96 g 3.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.01 g 2.57 g 8.07 g	67.09 g 0.64 g 7.07 g	73.77 g 0.50 g 1.55 g	68.71 g 0.00 g 5.14 g	73.51 g 4.04 g 3.68 g		
	9,15,(12)	3	15	9	9,15,(12)	



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06600) Diab GM 60 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 404.03 Kcal / 1,688.85 KJ	Energia: 627.06 Kcal / 2,621.11 KJ	Energia: 293.85 Kcal / 1,228.29 KJ	Energia: 470.24 Kcal / 1,965.60 KJ	Energia: 429.39 Kcal / 1,794.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.37 g 15.89 g 2.35 g	28.97 g 35.35 g 9.29 g	10.49 g 6.48 g 1.34 g	33.24 g 14.98 g 1.95 g	17.57 g 16.53 g 2.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46.23 g 1.52 g 6.66 g	47.48 g 0.44 g 5.49 g	47.24 g 0.18 g 0.70 g	50.33 g 0.00 g 3.60 g	51.98 g 2.82 g 2.77 g		
9,15,(12)	3	15	9	9,15,(12)		
(06610) Diab.GM 25-15-55-25 g CH TTEU	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 449.40 Kcal / 1,878.49 KJ	Energia: 727.49 Kcal / 3,040.91 KJ	Energia: 345.08 Kcal / 1,442.43 KJ	Energia: 508.07 Kcal / 2,123.73 KJ	Energia: 462.54 Kcal / 1,933.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.83 g 17.90 g 2.60 g	33.82 g 40.81 g 10.83 g	11.85 g 7.04 g 1.47 g	33.92 g 15.93 g 2.06 g	17.89 g 17.29 g 2.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52.45 g 1.82 g 7.06 g	55.32 g 0.52 g 6.12 g	57.30 g 0.18 g 0.80 g	56.92 g 0.00 g 3.80 g	58.14 g 3.22 g 2.79 g		
9,15,(12)	3	15	9	9,15,(12)		
(06620) Diab.GM 15-50-15 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 426.71 Kcal / 1,783.65 KJ	Energia: 677.28 Kcal / 2,831.03 KJ	Energia: 319.47 Kcal / 1,335.38 KJ	Energia: 470.24 Kcal / 1,965.60 KJ	Energia: 429.39 Kcal / 1,794.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.60 g 16.89 g 2.48 g	31.39 g 38.08 g 10.06 g	11.17 g 6.76 g 1.40 g	33.24 g 14.98 g 1.95 g	17.57 g 16.53 g 2.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49.34 g 1.67 g 6.86 g	51.40 g 0.48 g 5.80 g	52.27 g 0.18 g 0.75 g	50.33 g 0.00 g 3.60 g	51.98 g 2.82 g 2.77 g		
9,15,(12)	3	15	9	9,15,(12)		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06630) Diab.GM 20- 45-20 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 371.34 Kcal / 1,552.20 KJ	Energia: 576.85 Kcal / 2,411.23 KJ	Energia: 242.62 Kcal / 1,014.15 KJ	Energia: 432.40 Kcal / 1,807.43 KJ	Energia: 396.23 Kcal / 1,656.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.27 g 14.74 g 2.13 g	26.54 g 32.62 g 8.52 g	9.12 g 5.91 g 1.20 g	32.56 g 14.03 g 1.84 g	17.25 g 15.77 g 2.59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43.73 g 1.52 g 6.21 g	43.56 g 0.40 g 5.17 g	37.17 g 0.18 g 0.60 g	43.74 g 0.00 g 3.40 g	45.82 g 2.42 g 2.75 g		
9,15,(12)	3	15	9	9,15,(12)		
(06670) Diab, GM-65 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 540.13 Kcal / 2,257.74 KJ	Energia: 878.13 Kcal / 3,670.58 KJ	Energia: 465.52 Kcal / 1,945.87 KJ	Energia: 545.90 Kcal / 2,281.86 KJ	Energia: 594.06 Kcal / 2,483.17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.74 g 21.91 g 3.11 g	41.10 g 48.99 g 13.15 g	19.50 g 12.48 g 2.67 g	34.60 g 16.89 g 2.17 g	28.10 g 24.77 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
64.90 g 2.42 g 7.87 g	67.09 g 0.64 g 7.07 g	67.16 g 0.40 g 1.30 g	63.51 g 0.00 g 4.00 g	64.05 g 3.24 g 4.56 g		
9,15,(12)	3	15	9	9,15,(12)		
(06700) Diab.GM, TM 80 g CH	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Tojásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Alföldi gulyásleves, Köleskása meggyel, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Szicíliai csirkemell, Párolt rizs	Kertészleves, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta
		Energia: 526.90 Kcal / 2,202.44 KJ	Energia: 1,053.87 Kcal / 4,405.18 KJ	Energia: 568.85 Kcal / 2,377.79 KJ	Energia: 680.57 Kcal / 2,844.78 KJ	Energia: 676.96 Kcal / 2,829.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.93 g 12.85 g 1.84 g	49.60 g 58.55 g 15.84 g	24.22 g 15.45 g 3.34 g	37.01 g 22.69 g 2.71 g	28.90 g 26.67 g 4.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80.52 g 3.02 g 5.91 g	80.81 g 0.78 g 8.17 g	81.32 g 0.50 g 1.63 g	81.89 g 0.00 g 5.53 g	79.45 g 4.24 g 4.61 g		
9,15,(12)	3	15	9	9,15,(12)		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06800) Diab., epekímélő 180 g CH	Ebéd	Almaleves, Rántott növényi sajt, Párolt quinoa, Céklasaláta			Sütőtökrémleves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli gerslivel, Teljes kiőrlésű kenyér			Gulyásleves burg.M, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Sajtostejszínes mártás, Bulgur köret			Málnakrémleves, Sárgarépás sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma		
		Energia: 341.20 Kcal / 1,426.22 KJ			Energia: 496.40 Kcal / 2,074.95 KJ			Energia: 481.75 Kcal / 2,013.72 KJ			Energia: 717.03 Kcal / 2,997.19 KJ			Energia: 704.94 Kcal / 2,946.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.99 g	9.98 g	1.09 g	16.78 g	18.31 g	4.56 g	15.69 g	17.75 g	4.58 g	48.16 g	32.77 g	8.21 g	26.91 g	42.57 g	10.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.51 g	0.00 g	2.97 g	65.90 g	7.00 g	2.06 g	63.42 g	0.02 g	0.66 g	60.19 g	0.24 g	6.41 g	62.02 g	11.29 g	3.17 g		
15			1,7,9			1,3,9,15			1,7,(10)			1,3				
(06810) Diab., epekímélő 60- 65 g CH	Ebéd	Almaleves, Rántott növényi sajt, Párolt quinoa, Céklasaláta			Sütőtökrémleves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli gerslivel, Teljes kiőrlésű kenyér			Gulyásleves burg.M, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Sajtostejszínes mártás, Bulgur köret			Málnakrémleves, Sárgarépás sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma		
		Energia: 341.20 Kcal / 1,426.22 KJ			Energia: 496.40 Kcal / 2,074.95 KJ			Energia: 481.75 Kcal / 2,013.72 KJ			Energia: 717.03 Kcal / 2,997.19 KJ			Energia: 704.94 Kcal / 2,946.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.99 g	9.98 g	1.09 g	16.78 g	18.31 g	4.56 g	15.69 g	17.75 g	4.58 g	48.16 g	32.77 g	8.21 g	26.91 g	42.57 g	10.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.51 g	0.00 g	2.97 g	65.90 g	7.00 g	2.06 g	63.42 g	0.02 g	0.66 g	60.19 g	0.24 g	6.41 g	62.02 g	11.29 g	3.17 g		
15			1,7,9			1,3,9,15			1,7,(10)			1,3				





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

.....
Élelmezésvezető

vcngfd

