



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegén y	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
		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			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	12.51 g			40.51 g			12.51 g			40.51 g			12.51 g			
	0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			
	0.79 g			0.72 g			0.79 g			0.72 g			0.79 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			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
12.51 g			12.51 g			12.51 g			12.51 g			12.51 g				
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g				
0.71 g			0.71 g			0.71 g			0.71 g			0.71 g				
Ebéd	Karfiolkremleves, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 711.75 Kcal / 2,975.12 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 1,089.92 Kcal / 4,555.87 KJ			Energia: 1,228.59 Kcal / 5,135.51 KJ			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	39.09 g	21.58 g	3.28 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	39.81 g	35.54 g	6.53 g	33.54 g	23.18 g	5.15 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
90.00 g			83.62 g			151.37 g			219.43 g			113.36 g				
21.32 g			0.03 g			59.95 g			39.24 g			3.04 g				
5.14 g			3.67 g			8.29 g			2.01 g			3.04 g				
4			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		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	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	
(05002) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény 4-6	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
		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 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05002) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény 4-6	Tízórai	Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
		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
	Ebéd	KarfiolkréMLEVES, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 375.40 Kcal / 1,569.17 KJ			Energia: 501.72 Kcal / 2,097.19 KJ			Energia: 722.12 Kcal / 3,018.46 KJ			Energia: 693.47 Kcal / 2,898.70 KJ			Energia: 300.18 Kcal / 1,254.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.38 g	9.27 g	1.56 g	19.53 g	22.77 g	6.09 g	25.21 g	31.40 g	5.99 g	19.38 g	12.89 g	3.02 g	14.01 g	15.82 g	5.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.47 g	13.30 g	2.59 g	54.00 g	0.02 g	3.96 g	83.83 g	3.01 g	3.26 g	123.57 g	19.62 g	10.85 g	59.05 g	1.52 g	1.28 g
	4			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9			
	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	



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05002) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény 4-6	Vacsora	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.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		
(05003) PÉPES, zsír, fűszerszegény 7-14	Reggeli	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.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		
(05003) PÉPES, zsír, fűszerszegény 7-14	Tízórai	Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
		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		
(05003) PÉPES, zsír, fűszerszegény 7-14	Ebéd	Karfiolkremleves, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 530.52 Kcal / 2,217.57 KJ			Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 KJ			Energia: 853.20 Kcal / 3,566.38 KJ			Energia: 969.89 Kcal / 4,054.14 KJ			Energia: 584.77 Kcal / 2,444.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.17 g	15.52 g	2.39 g	22.60 g	26.70 g	6.78 g	25.25 g	30.64 g	5.12 g	25.72 g	15.94 g	3.49 g	17.43 g	27.64 g	6.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	68.29 g	16.02 g	3.60 g	64.58 g	0.03 g	5.09 g	118.07 g	31.98 g	5.45 g	178.83 g	25.18 g	1.62 g	99.54 g	3.04 g	1.33 g
4	1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9					
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	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	
(05004) PÉPES,zsír,rost,fűszerszegény15-18	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	



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05004) PÉPES,zsír,ro st,fűszerszeg ény15-18	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.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	
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 695.60 Kcal / 2,907.61 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 1,089.92 Kcal / 4,555.87 KJ			Energia: 1,228.59 Kcal / 5,135.51 KJ			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38.48 g	20.88 g	3.20 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	39.81 g	35.54 g	6.53 g	33.54 g	23.18 g	5.15 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	88.07 g	21.31 g	4.94 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	151.37 g	59.95 g	8.29 g	219.43 g	39.24 g	2.01 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g	
4		1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9					
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	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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	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		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

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

(05021)
HalOCMmus,b
ar,ban,szilvsz
ó,alma1-3

Reggeli		Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
Energia: 296.57 Kcal / 1,239.66 Kj		Energia: 312.43 Kcal / 1,305.96 Kj			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 Kj			Energia: 278.22 Kcal / 1,162.96 Kj			Energia: 331.23 Kcal / 1,384.54 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
14.72 g	7.66 g	3.81 g	7.20 g	12.48 g	3.39 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.13 g	8.95 g	2.40 g	10.87 g	12.15 g	4.35 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41.83 g	2.40 g	0.32 g	42.45 g	13.39 g	0.33 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	15.59 g	0.23 g	44.22 g	7.99 g	0.35 g		
1,7,(12)		1			1			1,3			1,7					
Tízórai		Körte			Reszelt céklás-répasaláta			Körte			Körte					
Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj		Energia: 17.86 Kcal / 74.65 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.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	0.62 g	0.07 g	0.01 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	3.50 g	0.00 g	0.14 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		
1,7,(12)		1			1			1,3			1,7					
Ebéd		Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini bulgurral			Sertésraguleves, Grízes tészta 1-3, Áfonyalekvár, Porcukor, Körte			Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
Energia: 561.31 Kcal / 2,346.28 Kj		Energia: 575.48 Kcal / 2,405.51 Kj			Energia: 593.31 Kcal / 2,480.04 Kj			Energia: 491.18 Kcal / 2,053.13 Kj			Energia: 474.45 Kcal / 1,983.20 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
17.46 g	27.29 g	4.02 g	17.85 g	24.66 g	5.87 g	21.13 g	12.28 g	3.87 g	13.41 g	9.65 g	1.51 g	19.63 g	22.01 g	6.44 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60.84 g	2.42 g	2.01 g	70.29 g	13.50 g	1.90 g	103.95 g	14.99 g	10.37 g	87.30 g	14.63 g	10.95 g	48.93 g	4.51 g	2.46 g		
1,3,15,(12)		1,3,7,9			1,3,9			1,9,(3),(12)			1,3,7,9					
Uzsonna																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05021) HalOCMmus,ban,szilvsz ó,alma1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Tej, Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 Kj	Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 Kj	Energia: 340.59 Kcal / 1,423.67 Kj	Energia: 396.66 Kcal / 1,658.04 Kj	Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 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	7.55 g 11.55 g 3.49 g	13.66 g 14.05 g 7.81 g	17.62 g 18.65 g 8.36 g	7.59 g 10.48 g 2.98 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	26.50 g 9.45 g 0.38 g	39.47 g 2.20 g 0.56 g	39.11 g 0.00 g 0.81 g	42.12 g 16.51 g 0.53 g		
1	7	1,7	1,7	1		
(05090) Symcumar diéta	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonnkás kockasajt, Diétás pékáru BL	Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding, Diétás pékáru BL
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 Kj	Energia: 121.87 Kcal / 509.42 Kj	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 Kj	Energia: 159.12 Kcal / 665.12 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	7.03 g 15.12 g 4.17 g	6.73 g 10.00 g 5.94 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	4.52 g 5.28 g 2.91 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	30.05 g 0.00 g 1.06 g	1.09 g 0.00 g 1.20 g	30.05 g 0.00 g 1.06 g	23.21 g 18.18 g 0.18 g	
	1	1	1,7	1	1	
	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj	Energia: 272.64 Kcal / 1,139.64 Kj	Energia: 187.51 Kcal / 783.79 Kj	Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 Kj	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
10.45 g 18.50 g 6.24 g		6.93 g 16.50 g 4.66 g	0.60 g 10.58 g 2.85 g	2.79 g 16.40 g 4.42 g	10.57 g 18.83 g 6.43 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
48.67 g 32.40 g 0.60 g	23.73 g 19.98 g 1.19 g	22.25 g 19.98 g 0.35 g	20.47 g 19.98 g 0.27 g	31.41 g 14.99 g 0.60 g		
1,7	1	1	1,3	1,7		
Ebéd						





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05090) Symcumar diéta	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta	Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 1,555.03 Kcal / 6,500.03 KJ	Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ	Energia: 933.42 Kcal / 3,901.70 KJ	Energia: 1,065.07 Kcal / 4,451.99 KJ	Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		38.23 g 93.00 g 11.56 g	30.76 g 38.71 g 10.25 g	39.31 g 40.81 g 6.90 g	27.11 g 20.72 g 3.19 g	26.75 g 40.27 g 11.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	138.39 g 8.03 g 5.63 g	83.62 g 0.03 g 3.67 g	101.37 g 8.00 g 5.99 g	190.95 g 39.23 g 2.43 g	113.36 g 3.04 g 3.04 g	
	1,3,4,15,(12)	1,3,9,(7)	1,7,9,15,(12)	1,9,(3),(12)	1,3,7,9	
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ	Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		4.41 g 23.20 g 7.32 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	9.37 g 14.60 g 4.31 g	10.57 g 24.64 g 10.57 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
	1.11 g 4.40 g 1.01 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	3.85 g 4.40 g 1.13 g	1.05 g 0.00 g 1.00 g	1.50 g 6.24 g 1.13 g	
	1		1	1,7	1	
	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini	Almalé, Milánói szósz, Makaróni tészta, Reszelt sajt	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertészelet, Petrezselymes burgonya	Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta
Energia: 1,570.77 Kcal / 6,565.82 KJ		Energia: 869.21 Kcal / 3,633.30 KJ	Energia: 838.77 Kcal / 3,506.06 KJ	Energia: 736.53 Kcal / 3,078.70 KJ	Energia: 762.06 Kcal / 3,185.41 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
22.90 g 24.07 g 5.01 g		41.55 g 53.21 g 18.04 g	42.68 g 31.20 g 8.78 g	45.09 g 35.79 g 10.31 g	28.19 g 31.68 g 9.34 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
309.00 g 76.42 g 1.46 g	54.97 g 0.00 g 2.78 g	94.87 g 5.00 g 4.41 g	57.94 g 0.00 g 6.50 g	89.16 g 0.00 g 2.57 g		
1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,7	1,9,(3)		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05092) Symcumar diéta 4-6	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 Kj			Energia: 202.26 Kcal / 845.45 Kj			Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 Kj			Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 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	9.12 g	8.29 g	2.12 g	8.90 g	5.73 g	3.01 g	9.12 g	8.29 g	2.12 g	10.03 g	6.01 g	2.95 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	57.01 g	0.00 g	0.62 g	28.53 g	0.00 g	0.72 g	57.01 g	0.00 g	0.62 g	51.05 g	18.18 g	0.26 g
	1			1			1,7			1			1			
	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj			Energia: 291.30 Kcal / 1,217.63 Kj			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 Kj			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 Kj			Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	9.00 g	8.98 g	2.37 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	12.57 g	10.95 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.97 g	16.20 g	0.45 g	43.25 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	48.87 g	9.99 g	0.45 g
	1,7			1			1			1,3			1,7			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 730.90 Kcal / 3,055.16 Kj			Energia: 501.72 Kcal / 2,097.19 Kj			Energia: 750.26 Kcal / 3,136.09 Kj			Energia: 593.39 Kcal / 2,480.37 Kj			Energia: 300.18 Kcal / 1,254.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.04 g	36.19 g	4.70 g	19.53 g	22.77 g	6.09 g	24.85 g	34.28 g	6.20 g	14.17 g	10.90 g	1.52 g	14.01 g	15.82 g	5.37 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
77.81 g		3.22 g	2.92 g	54.00 g	0.02 g	3.96 g	84.87 g	3.21 g	4.13 g	108.58 g	19.62 g	11.19 g	59.05 g	1.52 g	1.28 g	
1,3,4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,7,9,15,(12)			1,9,(3),(12)			1,3,7,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05092) Symcumar diéta 4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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
		7.94 g	12.35 g	3.85 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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			
	28.88 g 4.40 g 0.59 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			30.25 g 4.40 g 0.65 g			28.51 g 0.00 g 0.58 g			28.74 g 3.12 g 0.65 g			
	1			1			1			1,7			1			
	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Makaróni tészta , Reszelt sajt			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta		
		Energia: 1,054.44 Kcal / 4,407.56 KJ			Energia: 869.21 Kcal / 3,633.30 KJ			Energia: 597.42 Kcal / 2,497.22 KJ			Energia: 473.12 Kcal / 1,977.64 KJ			Energia: 509.72 Kcal / 2,130.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11.42 g		12.08 g	2.43 g	41.55 g	53.21 g	18.04 g	28.42 g	19.08 g	5.62 g	26.11 g	22.93 g	6.41 g	16.72 g	15.87 g	4.66 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
218.98 g 36.77 g 0.75 g			54.97 g 0.00 g 2.78 g			76.35 g 3.00 g 6.68 g			40.25 g 0.00 g 4.20 g			73.43 g 0.00 g 5.42 g				
1,3,7			1,3,7			1,3,7			1,7			1,9,(3)				
(05093) Symcumar diéta 7-14	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ			Energia: 262.51 Kcal / 1,097.29 KJ			Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ			Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 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	10.82 g	8.57 g	2.21 g	12.24 g	10.73 g	5.98 g	10.82 g	8.57 g	2.21 g	10.03 g	6.01 g	2.95 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			57.43 g 0.00 g 0.83 g			28.93 g 0.00 g 1.28 g			57.43 g 0.00 g 0.83 g			51.05 g 18.18 g 0.26 g				
1			1			1,7			1			1				
Tízórai																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05093) Symcumar diéta 7-14	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ	Energia: 307.26 Kcal / 1,284.35 KJ	Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ	Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 KJ	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.46 g 10.73 g 3.57 g	10.71 g 9.61 g 2.59 g	5.97 g 8.67 g 2.18 g	7.62 g 13.03 g 3.36 g	12.66 g 11.06 g 3.76 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	54.97 g 16.20 g 0.45 g	44.10 g 13.39 g 0.93 g	43.01 g 13.39 g 0.34 g	41.67 g 13.39 g 0.28 g	48.92 g 9.99 g 0.45 g	
	1,7	1	1	1,3	1,7	
	Ebéd	Karfiolekrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta	Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 934.61 Kcal / 3,906.67 KJ	Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 KJ	Energia: 742.68 Kcal / 3,104.40 KJ	Energia: 866.91 Kcal / 3,623.68 KJ	Energia: 584.77 Kcal / 2,444.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.74 g 45.69 g 5.87 g	22.60 g 26.70 g 6.78 g	23.61 g 33.22 g 5.28 g	20.52 g 15.08 g 2.17 g	17.43 g 27.64 g 6.90 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	102.34 g 4.82 g 3.81 g	64.58 g 0.03 g 5.09 g	86.60 g 4.81 g 4.38 g	160.73 g 25.18 g 1.95 g	99.54 g 3.04 g 1.33 g	
	1,3,4,15,(12)	1,3,9,(7)	1,7,9,15,(12)	1,9,(3),(12)	1,3,7,9	
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ	Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ	Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
8.92 g 14.64 g 4.66 g		1.50 g 11.90 g 0.90 g	12.64 g 8.19 g 2.40 g	10.82 g 13.05 g 5.32 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		
28.90 g 4.40 g 0.79 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	30.95 g 4.40 g 0.88 g	28.51 g 0.00 g 0.58 g	29.02 g 4.68 g 0.87 g		
1		1	1,7	1		
Vacsora						





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05093) Symcumar diéta 7-14	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini	Almalé, Milánói szósz, Makaróni tészta, Reszelt sajt	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Almalé, Borsos tokány, Főtt tészta
		Energia: 1,302.81 Kcal / 5,445.75 Kj	Energia: 869.21 Kcal / 3,633.30 Kj	Energia: 684.85 Kcal / 2,862.67 Kj	Energia: 583.84 Kcal / 2,440.45 Kj	Energia: 613.95 Kcal / 2,566.31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16.87 g 16.96 g 3.63 g	41.55 g 53.21 g 18.04 g	33.17 g 22.58 g 6.22 g	34.96 g 28.61 g 8.24 g	21.58 g 21.75 g 6.48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
264.35 g 57.45 g 1.07 g	54.97 g 0.00 g 2.78 g	85.48 g 4.00 g 3.45 g	46.18 g 0.00 g 5.22 g	81.28 g 0.00 g 2.04 g		
	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,7	1,9,(3)	
(05094) Symcumar diéta 15-18	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL	Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding, Diétás pékáru BL
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 Kj	Energia: 121.87 Kcal / 509.42 Kj	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 Kj	Energia: 159.12 Kcal / 665.12 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	7.03 g 15.12 g 4.17 g	6.73 g 10.00 g 5.94 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	4.52 g 5.28 g 2.91 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	30.05 g 0.00 g 1.06 g	1.09 g 0.00 g 1.20 g	30.05 g 0.00 g 1.06 g	23.21 g 18.18 g 0.18 g	
		1	1	1,7	1	1
	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj	Energia: 258.99 Kcal / 1,082.58 Kj	Energia: 173.86 Kcal / 726.73 Kj	Energia: 228.14 Kcal / 953.63 Kj	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
10.45 g 18.50 g 6.24 g		6.93 g 16.50 g 4.66 g	0.60 g 10.58 g 2.85 g	2.79 g 16.40 g 4.42 g	10.57 g 18.83 g 6.43 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
48.67 g 32.40 g 0.60 g	20.33 g 16.58 g 1.19 g	18.85 g 16.58 g 0.35 g	17.07 g 16.58 g 0.27 g	31.41 g 14.99 g 0.60 g		
	1,7	1	1	1,3	1,7	
Ebéd						





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05094) Symcumar diéta 15-18	Ebéd	Karfiolekrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,538.88 Kcal / 6,432.52 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 907.44 Kcal / 3,793.10 KJ			Energia: 1,065.07 Kcal / 4,451.99 KJ			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.62 g	92.30 g	11.48 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	38.84 g	39.35 g	6.77 g	27.11 g	20.72 g	3.19 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	136.46 g	8.02 g	5.43 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	98.53 g	8.00 g	5.57 g	190.95 g	39.23 g	2.43 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g	
	1,3,4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,7,9,15,(12)			1,9,(3),(12)			1,3,7,9			
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		4.41 g	23.20 g	7.32 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
	1.11 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g	
	1			1			1			1,7			1			
	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Makaróni tészta, Reszelt sajt			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta		
Energia: 1,570.77 Kcal / 6,565.82 KJ			Energia: 869.21 Kcal / 3,633.30 KJ			Energia: 838.77 Kcal / 3,506.06 KJ			Energia: 736.53 Kcal / 3,078.70 KJ			Energia: 762.06 Kcal / 3,185.41 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
22.90 g		24.07 g	5.01 g	41.55 g	53.21 g	18.04 g	42.68 g	31.20 g	8.78 g	45.09 g	35.79 g	10.31 g	28.19 g	31.68 g	9.34 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
309.00 g	76.42 g	1.46 g	54.97 g	0.00 g	2.78 g	94.87 g	5.00 g	4.41 g	57.94 g	0.00 g	6.50 g	89.16 g	0.00 g	2.57 g		
1,3,7			1,3,7			1,3,7			1,7			1,9,(3)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05201) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p arM1-3	Reggeli	Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 296.57 Kcal / 1,239.66 KJ			Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 240.99 Kcal / 1,007.34 KJ			Energia: 331.23 Kcal / 1,384.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.72 g	7.66 g	3.81 g	7.24 g	12.50 g	3.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.47 g	4.53 g	1.23 g	10.87 g	12.15 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.83 g	2.40 g	0.32 g	42.25 g	13.39 g	0.33 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	42.30 g	15.59 g	0.36 g	44.22 g	7.99 g	0.35 g	
	1,7,(12)			1			1			1			1,7			
	Tízórai	Körte			Reszelt céklás- almasaláta			Körte			Alma			Körte		
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 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	0.22 g	0.07 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	1.62 g	0.00 g	0.03 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	Karfiolkrémleves, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 551.77 Kcal / 2,306.40 KJ			Energia: 552.19 Kcal / 2,308.15 KJ			Energia: 528.26 Kcal / 2,208.13 KJ			Energia: 462.16 Kcal / 1,931.83 KJ			Energia: 467.90 Kcal / 1,955.82 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
15.43 g		31.70 g	4.04 g	16.94 g	24.43 g	5.78 g	19.82 g	13.99 g	3.97 g	8.98 g	12.07 g	1.51 g	18.68 g	21.78 g	6.39 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49.95 g	2.42 g	2.21 g	65.93 g	13.49 g	1.60 g	85.52 g	0.00 g	9.28 g	78.38 g	17.56 g	1.18 g	48.70 g	4.81 g	2.42 g		
4,15,(12)			1,7			1			1,9,(12)			1,7,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05201) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,parM1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Tej, Diétás péksütemény			Tej, Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ			Energia: 340.59 Kcal / 1,423.67 KJ			Energia: 396.66 Kcal / 1,658.04 KJ			Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.37 g	8.21 g	2.08 g	7.55 g	11.55 g	3.49 g	13.66 g	14.05 g	7.81 g	17.62 g	18.65 g	8.36 g	7.59 g	10.48 g	2.98 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	26.50 g	9.45 g	0.38 g	39.47 g	2.20 g	0.56 g	39.11 g	0.00 g	0.81 g	42.12 g	16.51 g	0.53 g		
		1			7			1,7			1,7			1		
(05221) Méz-dióM 1-3	Reggeli	Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 296.57 Kcal / 1,239.66 KJ			Energia: 312.43 Kcal / 1,305.96 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 278.22 Kcal / 1,162.96 KJ			Energia: 331.23 Kcal / 1,384.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.72 g	7.66 g	3.81 g	7.20 g	12.48 g	3.39 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.13 g	8.95 g	2.40 g	10.87 g	12.15 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.83 g	2.40 g	0.32 g	42.45 g	13.39 g	0.33 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	15.59 g	0.23 g	44.22 g	7.99 g	0.35 g		
		1,7,(12)			1			1			1,3			1,7		
Tízórai	Narancs			Reszelt céklás-almasaláta			Banán			Alma			Narancs			
	Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.22 g	0.07 g	0.00 g	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	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
8.50 g	0.00 g	0.01 g	1.62 g	0.00 g	0.03 g	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		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05221) Méz-dióm 1-3	Ebéd	Karfiolkrémleves, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás	Vajgaluskaleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini bulgurral	Sertésraguleves, Grízes tészta 1-3, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Csontleves, Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 694.49 Kcal / 2,902.97 KJ	Energia: 575.48 Kcal / 2,405.51 KJ	Energia: 593.31 Kcal / 2,480.04 KJ	Energia: 465.50 Kcal / 1,945.79 KJ	Energia: 474.45 Kcal / 1,983.20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.30 g	41.56 g	7.58 g	17.85 g	24.66 g	5.87 g	21.13 g	12.28 g	3.87 g	13.43 g	9.79 g	1.39 g	19.63 g	22.01 g	6.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58.62 g	0.62 g	2.65 g	70.29 g	13.50 g	1.90 g	103.95 g	14.99 g	10.37 g	80.23 g	15.31 g	10.96 g	48.93 g	4.51 g	2.46 g	
	1,3,4,7,9,10,(6),(11),(12)	1,3,7,9	1,3,9	1,9,(3),(12)	1,3,7,9											
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Tej, Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek										
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ	Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ	Energia: 340.59 Kcal / 1,423.67 KJ	Energia: 396.66 Kcal / 1,658.04 KJ	Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 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	7.55 g	11.55 g	3.49 g	13.66 g	14.05 g	7.81 g	17.62 g	18.65 g	8.36 g	7.59 g	10.48 g	2.98 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	26.50 g	9.45 g	0.38 g	39.47 g	2.20 g	0.56 g	39.11 g	0.00 g	0.81 g	42.12 g	16.51 g	0.53 g		
1	7	1,7	1,7	1												
(05300) Tej és rozslisztment es	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicssajtkrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL										
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 57.80 Kcal / 241.60 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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	7.03 g	15.12 g	4.17 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	7.03 g	15.12 g	4.17 g	0.08 g	0.30 g	0.04 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	30.05 g	0.00 g	1.06 g	0.98 g	0.00 g	0.90 g	30.05 g	0.00 g	1.06 g	6.48 g	3.00 g	0.08 g		
1	1	1	1	1												





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05300) Tej és rozslisztment es	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	56.44 g 44.39 g 0.20 g			22.01 g 19.98 g 1.19 g			22.25 g 19.98 g 0.35 g			20.47 g 19.98 g 0.27 g			44.18 g 31.97 g 0.20 g			
	1			1			1			1,3			1			
	Ebéd	Karfiolkremleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,618.50 Kcal / 6,765.33 KJ			Energia: 820.61 Kcal / 3,430.15 KJ			Energia: 1,110.05 Kcal / 4,640.01 KJ			Energia: 1,263.03 Kcal / 5,279.47 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.46 g	104.94 g	20.23 g	31.63 g	39.83 g	10.53 g	38.58 g	32.39 g	4.64 g	25.65 g	31.06 g	7.19 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
128.82 g 1.25 g 5.24 g			82.75 g 0.01 g 3.70 g			164.44 g 67.94 g 9.06 g			216.99 g 33.69 g 3.38 g			117.78 g 3.04 g 3.02 g				
1,3,4,10,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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	
	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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				
1.63 g 0.00 g 1.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			3.85 g 4.40 g 1.13 g			0.97 g 0.00 g 0.20 g			1.50 g 6.24 g 1.13 g				
1						1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05300) Tej és rozslisztment es	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Makaróni tészta, Növényi sajt szórát			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta		
		Energia: 1,326.88 Kcal / 5,546.36 KJ			Energia: 564.84 Kcal / 2,361.03 KJ			Energia: 740.13 Kcal / 3,093.74 KJ			Energia: 617.37 Kcal / 2,580.61 KJ			Energia: 762.06 Kcal / 3,185.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.84 g	16.49 g	2.43 g	25.12 g	31.08 g	9.30 g	35.20 g	23.66 g	4.17 g	36.68 g	27.07 g	6.51 g	28.19 g	31.68 g	9.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
276.64 g	68.38 g	0.83 g	45.47 g	0.00 g	0.27 g	94.80 g	5.00 g	3.80 g	54.70 g	0.00 g	6.28 g	89.16 g	0.00 g	2.57 g		
		1,3		3		1,3		1		1,9,(3)						
(05301) Tej és rozslisztment es 1-3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 212.83 Kcal / 889.63 KJ			Energia: 312.43 Kcal / 1,305.96 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 278.22 Kcal / 1,162.96 KJ			Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.63 g	2.36 g	0.22 g	7.20 g	12.48 g	3.39 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.13 g	8.95 g	2.40 g	5.81 g	9.38 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.53 g	7.50 g	0.08 g	42.45 g	13.39 g	0.33 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	15.59 g	0.23 g	48.10 g	13.99 g	0.18 g		
		1		1		1		1,3		1						
Tízórai	Narancs			Reszelt céklás-almasaláta			Banán			Alma			Narancs			
	Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.22 g	0.07 g	0.00 g	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	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
8.50 g	0.00 g	0.01 g	1.62 g	0.00 g	0.03 g	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		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05301) Tej és rozslisztment es 1-3	Ebéd	KarfiolkréMLEves, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás	Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini bulgurral	Sertésraguleves, Grízes tészta 1-3, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósüt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 480.45 Kcal / 2,008.28 Kj	Energia: 516.67 Kcal / 2,159.68 Kj	Energia: 593.31 Kcal / 2,480.04 Kj	Energia: 465.50 Kcal / 1,945.79 Kj	Energia: 690.26 Kcal / 2,885.29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.25 g 16.98 g 6.08 g	16.02 g 25.13 g 5.15 g	21.13 g 12.28 g 3.87 g	13.43 g 9.79 g 1.39 g	24.65 g 38.18 g 7.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	62.14 g 0.65 g 3.13 g	56.66 g 6.50 g 1.76 g	103.95 g 14.99 g 10.37 g	80.23 g 15.31 g 10.96 g	61.06 g 1.51 g 3.97 g	
	1,3,4,10,(12)	1	1,3,9	1,9,(3),(12)	1,3,9	
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 Kj	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj	Energia: 255.83 Kcal / 1,069.37 Kj	Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 Kj	Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 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		0.80 g 7.38 g 0.63 g	6.03 g 6.98 g 4.57 g	5.63 g 9.51 g 2.12 g	7.59 g 10.48 g 2.98 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	27.74 g 15.44 g 0.15 g	41.61 g 8.19 g 0.41 g	40.31 g 5.99 g 0.18 g	42.12 g 16.51 g 0.53 g		
1		1	1	1		
(05302) Tej és rozslisztment es 4-6	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj	Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 Kj	Energia: 198.44 Kcal / 829.48 Kj	Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 Kj	Energia: 158.86 Kcal / 664.03 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	9.12 g 8.29 g 2.12 g	9.91 g 4.77 g 2.72 g	9.12 g 8.29 g 2.12 g	5.58 g 0.91 g 0.06 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	57.01 g 0.00 g 0.62 g	28.82 g 0.00 g 0.98 g	57.01 g 0.00 g 0.62 g	31.84 g 1.80 g 0.16 g		
1	1	1	1	1		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05302) Tej és rozslisztment es 4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	60.23 g 24.23 g 0.18 g			42.39 g 13.39 g 0.67 g			42.51 g 13.39 g 0.26 g			41.62 g 13.39 g 0.22 g			57.52 g 21.42 g 0.18 g			
	1			1			1			1,3			1			
	Ebéd	Karfiolkremleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 KJ			Energia: 497.28 Kcal / 2,078.63 KJ			Energia: 697.38 Kcal / 2,915.05 KJ			Energia: 713.89 Kcal / 2,984.06 KJ			Energia: 409.82 Kcal / 1,713.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.75 g	41.33 g	8.43 g	19.74 g	22.93 g	6.13 g	22.79 g	28.01 g	4.07 g	13.65 g	16.51 g	3.67 g	14.54 g	23.28 g	5.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
74.12 g 0.54 g 2.79 g			52.33 g 0.01 g 3.96 g			87.62 g 7.01 g 3.49 g			125.66 g 22.16 g 1.71 g			68.91 g 1.52 g 1.42 g				
1,3,4,10,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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				
28.80 g 0.00 g 0.58 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			30.25 g 4.40 g 0.65 g			28.47 g 0.00 g 0.18 g			28.74 g 3.12 g 0.65 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05302) Tej és rozslisztment es 4-6	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Makaróni tészta , Növényi sajt szórat			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta		
		Energia: 1,326.88 Kcal / 5,546.36 KJ			Energia: 321.96 Kcal / 1,345.79 KJ			Energia: 530.24 Kcal / 2,216.40 KJ			Energia: 370.78 Kcal / 1,549.86 KJ			Energia: 509.72 Kcal / 2,130.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.84 g	16.49 g	2.43 g	14.32 g	17.72 g	5.30 g	23.43 g	13.94 g	2.55 g	19.70 g	15.03 g	3.64 g	16.72 g	15.87 g	4.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
276.64 g	68.38 g	0.83 g	25.92 g	0.00 g	0.19 g	76.21 g	3.00 g	6.27 g	37.79 g	0.00 g	3.75 g	73.43 g	0.00 g	5.42 g		
		1,3			3			1,3			1			1,9,(3)		
(05303) Tej és rozslisztment es 7-14	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ			Energia: 198.44 Kcal / 829.48 KJ			Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.68 g	8.57 g	2.21 g	10.82 g	8.57 g	2.21 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	10.82 g	8.57 g	2.21 g	5.58 g	0.97 g	0.07 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	57.43 g	0.00 g	0.83 g	28.82 g	0.00 g	0.98 g	57.43 g	0.00 g	0.83 g	33.08 g	2.40 g	0.16 g		
		1			1			1			1			1		
Tízórai		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 KJ			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
		1			1			1			1,3			1		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05303) Tej és rozslisztment es 7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás	Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ	Energia: 582.00 Kcal / 2,432.76 KJ	Energia: 774.98 Kcal / 3,239.42 KJ	Energia: 945.95 Kcal / 3,954.07 KJ	Energia: 580.68 Kcal / 2,427.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.41 g 55.98 g 13.33 g	22.79 g 26.60 g 6.74 g	23.92 g 23.47 g 3.39 g	16.95 g 20.06 g 4.44 g	16.85 g 25.67 g 6.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	97.72 g 1.06 g 3.79 g	62.08 g 0.01 g 4.80 g	115.93 g 36.98 g 5.68 g	171.69 g 28.34 g 2.07 g	103.45 g 3.04 g 1.44 g	
	1,3,4,10,(12)	1,3,9	1,3,9	1,(12)	1,3,9	
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.88 g 14.69 g 4.36 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	12.64 g 8.19 g 2.40 g	5.58 g 8.08 g 1.94 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
	29.12 g 0.00 g 0.78 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	30.95 g 4.40 g 0.88 g	28.47 g 0.00 g 0.18 g	29.02 g 4.68 g 0.87 g	
	1		1	1	1	
	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini	Almalé, Milánói szósz, Makaróni tészta, Növényi sajt szórát	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta
Energia: 1,326.88 Kcal / 5,546.36 KJ		Energia: 401.04 Kcal / 1,676.35 KJ	Energia: 617.67 Kcal / 2,581.86 KJ	Energia: 393.36 Kcal / 1,644.24 KJ	Energia: 613.95 Kcal / 2,566.31 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
10.84 g 16.49 g 2.43 g		17.84 g 22.07 g 6.60 g	28.18 g 17.44 g 3.15 g	20.19 g 15.57 g 3.79 g	21.58 g 21.75 g 6.48 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
276.64 g 68.38 g 0.83 g	32.28 g 0.00 g 0.21 g	85.34 g 4.00 g 3.04 g	41.59 g 0.00 g 3.96 g	81.28 g 0.00 g 2.04 g		
1,3	3	1,3	1	1,9,(3)		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05304) Tej és rozslisztment es 15-18	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 Kj			Energia: 57.80 Kcal / 241.60 Kj			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 Kj			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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	7.03 g	15.12 g	4.17 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	7.03 g	15.12 g	4.17 g	0.08 g	0.30 g	0.04 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	30.05 g	0.00 g	1.06 g	0.98 g	0.00 g	0.90 g	30.05 g	0.00 g	1.06 g	6.48 g	3.00 g	0.08 g	
	1			1			1			1			1			
	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 Kj			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 Kj			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 Kj			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g	
	1			1			1			1,3			1			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafőlés öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklevél, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
Energia: 1,602.35 Kcal / 6,697.82 Kj			Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 Kj			Energia: 1,110.05 Kcal / 4,640.01 Kj			Energia: 1,189.12 Kcal / 4,970.52 Kj			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
36.85 g		104.24 g	20.15 g	31.04 g	38.81 g	10.26 g	38.58 g	32.39 g	4.64 g	22.39 g	26.96 g	5.96 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
126.89 g	1.24 g	5.04 g	80.66 g	0.01 g	3.27 g	164.44 g	67.94 g	9.06 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g		
1,3,4,10,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05304) Tej és rozslisztment es 15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 Kj			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g	
	1						1			1			1			
	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Makaróni tészta, Növényi sajt sórat			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta		
		Energia: 1,326.88 Kcal / 5,546.36 Kj			Energia: 564.84 Kcal / 2,361.03 Kj			Energia: 740.13 Kcal / 3,093.74 Kj			Energia: 617.37 Kcal / 2,580.61 Kj			Energia: 762.06 Kcal / 3,185.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.84 g		16.49 g	2.43 g	25.12 g	31.08 g	9.30 g	35.20 g	23.66 g	4.17 g	36.68 g	27.07 g	6.51 g	28.19 g	31.68 g	9.34 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
276.64 g	68.38 g	0.83 g	45.47 g	0.00 g	0.27 g	94.80 g	5.00 g	3.80 g	54.70 g	0.00 g	6.28 g	89.16 g	0.00 g	2.57 g		
1,3			3			1,3			1			1,9,(3)				
(05311) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 1-3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 212.83 Kcal / 889.63 Kj			Energia: 312.43 Kcal / 1,305.96 Kj			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 Kj			Energia: 278.22 Kcal / 1,162.96 Kj			Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.63 g	2.36 g	0.22 g	7.20 g	12.48 g	3.39 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.13 g	8.95 g	2.40 g	5.81 g	9.38 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.53 g	7.50 g	0.08 g	42.45 g	13.39 g	0.33 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	15.59 g	0.23 g	48.10 g	13.99 g	0.18 g		
1			1			1			1,3			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05311) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 1-3	Tízórai	Narancs			Reszelt céklás- almasaláta			Banán			Alma			Narancs		
		Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.22 g	0.07 g	0.00 g	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
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	8.50 g	0.00 g	0.01 g	1.62 g	0.00 g	0.03 g	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	
	Ebéd	Karfiolkrémeles, Pírtott kenyérmocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini bulgurral			Sertésraguleves, Grízes tészta 1-3, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 506.31 Kcal / 2,116.38 KJ			Energia: 516.67 Kcal / 2,159.68 KJ			Energia: 593.31 Kcal / 2,480.04 KJ			Energia: 465.50 Kcal / 1,945.79 KJ			Energia: 690.26 Kcal / 2,885.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.23 g	17.08 g	6.11 g	16.02 g	25.13 g	5.15 g	21.13 g	12.28 g	3.87 g	13.43 g	9.79 g	1.39 g	24.65 g	38.18 g	7.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	67.37 g	0.65 g	3.13 g	56.66 g	6.50 g	1.76 g	103.95 g	14.99 g	10.37 g	80.23 g	15.31 g	10.96 g	61.06 g	1.51 g	3.97 g	
	1,3,4,10,(12)			1			1,3,9			1,9,(3),(12)			1,3,9			
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 255.83 Kcal / 1,069.37 KJ			Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ			Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
8.37 g		8.21 g	2.08 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	6.03 g	6.98 g	4.57 g	5.63 g	9.51 g	2.12 g	7.59 g	10.48 g	2.98 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	27.74 g	15.44 g	0.15 g	41.61 g	8.19 g	0.41 g	40.31 g	5.99 g	0.18 g	42.12 g	16.51 g	0.53 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05331) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM 1 -3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 212.83 Kcal / 889.63 KJ			Energia: 312.43 Kcal / 1,305.96 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 278.22 Kcal / 1,162.96 KJ			Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.63 g	2.36 g	0.22 g	7.20 g	12.48 g	3.39 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.13 g	8.95 g	2.40 g	5.81 g	9.38 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.53 g	7.50 g	0.08 g	42.45 g	13.39 g	0.33 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	15.59 g	0.23 g	48.10 g	13.99 g	0.18 g	
	1			1			1			1,3			1			
	Tízórai	Narancs			Reszelt céklás-almasaláta			Banán			Alma			Narancs		
		Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.22 g	0.07 g	0.00 g	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
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	8.50 g	0.00 g	0.01 g	1.62 g	0.00 g	0.03 g	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	
	Ebéd	KarfiolkréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini bulgurral			Sertésraguleves, Grízes tészta 1-3, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 506.31 Kcal / 2,116.38 KJ			Energia: 516.67 Kcal / 2,159.68 KJ			Energia: 593.31 Kcal / 2,480.04 KJ			Energia: 465.50 Kcal / 1,945.79 KJ			Energia: 690.26 Kcal / 2,885.29 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
20.23 g		17.08 g	6.11 g	16.02 g	25.13 g	5.15 g	21.13 g	12.28 g	3.87 g	13.43 g	9.79 g	1.39 g	24.65 g	38.18 g	7.74 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
67.37 g	0.65 g	3.13 g	56.66 g	6.50 g	1.76 g	103.95 g	14.99 g	10.37 g	80.23 g	15.31 g	10.96 g	61.06 g	1.51 g	3.97 g		
1,3,4,10,(12)			1			1,3,9			1,9,(3),(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05331) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM 1 -3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 Kj			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj			Energia: 255.83 Kcal / 1,069.37 Kj			Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 Kj			Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 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	0.80 g	7.38 g	0.63 g	6.03 g	6.98 g	4.57 g	5.63 g	9.51 g	2.12 g	7.59 g	10.48 g	2.98 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	27.74 g	15.44 g	0.15 g	41.61 g	8.19 g	0.41 g	40.31 g	5.99 g	0.18 g	42.12 g	16.51 g	0.53 g		
1						1			1			1				
(05511) TM,TO,OM,kó k,szój,marh,ci tr.par1-3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 248.13 Kcal / 1,037.18 Kj			Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 Kj			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 Kj			Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj			Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.01 g	2.42 g	0.28 g	7.24 g	12.50 g	3.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.82 g	6.69 g	1.82 g	5.81 g	9.38 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.77 g	11.39 g	0.08 g	42.25 g	13.39 g	0.33 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	42.40 g	15.59 g	0.43 g	48.10 g	13.99 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Tízórai	Körte			Reszelt céklás- almasaláta			Körte			Alma			Körte			
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 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	0.22 g	0.07 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	1.62 g	0.00 g	0.03 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 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05511) TM,TO,OM,kó k,szój,marh,ci tr.par1-3	Ebéd	KarfiolkréMLEVES, PíRított kenyéRkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vegyes zöldségkréMLEVES, Levesbetét, PíRított kenyéRkocka, Rakott cukkini bulgurral	Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 670.53 Kcal / 2,802.82 KJ	Energia: 516.67 Kcal / 2,159.68 KJ	Energia: 551.82 Kcal / 2,306.61 KJ	Energia: 498.62 Kcal / 2,084.23 KJ	Energia: 683.71 Kcal / 2,857.91 KJ
		Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav
		19.17 g 33.96 g 4.32 g	16.02 g 25.13 g 5.15 g	20.17 g 14.17 g 4.00 g	9.50 g 12.78 g 1.56 g	23.70 g 37.95 g 7.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70.70 g 8.03 g 3.68 g	56.66 g 6.50 g 1.76 g	90.54 g 0.30 g 9.30 g	85.29 g 17.88 g 1.19 g	60.83 g 1.81 g 3.93 g		
1,4,15,(12)	1	1,9	1,9,(12)	9,(1)		
(05516) Tej,tojás,szója ,parad.M1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Diétás pékáru BL, Snidlinges liga margarinkrém, Uborka	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ	Energia: 243.14 Kcal / 1,016.33 KJ	Energia: 296.59 Kcal / 1,239.75 KJ	Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 KJ	Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 KJ
		Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav
		8.37 g 8.21 g 2.08 g	9.02 g 15.99 g 4.19 g	5.88 g 11.98 g 3.03 g	8.18 g 9.58 g 2.26 g	7.59 g 10.48 g 2.98 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	15.01 g 5.99 g 1.12 g	40.46 g 8.19 g 0.23 g	40.64 g 5.99 g 0.50 g	42.12 g 16.51 g 0.53 g		
1	1	1	1	1		
(05516) Tej,tojás,szója ,parad.M1-3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 212.83 Kcal / 889.63 KJ	Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ	Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ	Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 KJ	Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ
		Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav
		5.63 g 2.36 g 0.22 g	7.24 g 12.50 g 3.38 g	5.84 g 6.02 g 1.47 g	7.82 g 6.69 g 1.82 g	5.81 g 9.38 g 2.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41.53 g 7.50 g 0.08 g	42.25 g 13.39 g 0.33 g	42.51 g 13.39 g 0.26 g	42.40 g 15.59 g 0.43 g	48.10 g 13.99 g 0.18 g		
1	1	1	1	1		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05516) Tej,tojás,szója ,parad.M1-3	Tízórai	Körte			Reszelt céklás- almasaláta			Körte			Alma			Körte		
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 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	0.22 g	0.07 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	1.62 g	0.00 g	0.03 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	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérmocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékárú BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Rakott cukkini bulgurral			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék , Diétás pékárú BL, ebédhez		
		Energia: 670.53 Kcal / 2,802.82 KJ			Energia: 516.67 Kcal / 2,159.68 KJ			Energia: 582.99 Kcal / 2,436.90 KJ			Energia: 498.62 Kcal / 2,084.23 KJ			Energia: 683.71 Kcal / 2,857.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.17 g	33.96 g	4.32 g	16.02 g	25.13 g	5.15 g	20.34 g	18.32 g	4.33 g	9.50 g	12.78 g	1.56 g	23.70 g	37.95 g	7.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70.70 g	8.03 g	3.68 g	56.66 g	6.50 g	1.76 g	89.19 g	0.00 g	10.53 g	85.29 g	17.88 g	1.19 g	60.83 g	1.81 g	3.93 g	
	1,4,15,(12)			1			1,9			1,9,(12)			9,(1)			
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékárú BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékárú BL, Uborka			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékárú BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékárú BL, Jégcsapretek		
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 255.83 Kcal / 1,069.37 KJ			Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ			Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 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	0.80 g	7.38 g	0.63 g	6.03 g	6.98 g	4.57 g	5.63 g	9.51 g	2.12 g	7.59 g	10.48 g	2.98 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	27.74 g	15.44 g	0.15 g	41.61 g	8.19 g	0.41 g	40.31 g	5.99 g	0.18 g	42.12 g	16.51 g	0.53 g		
1						1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05521) TMToku,pa,csi,hal,alm,ci,kö, zab1-3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 212.83 Kcal / 889.63 KJ			Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 394.88 Kcal / 1,650.60 KJ			Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.63 g	2.36 g	0.22 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	8.53 g	21.20 g	5.80 g	5.81 g	9.38 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.53 g	7.50 g	0.08 g	41.70 g	13.39 g	0.33 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	42.02 g	15.59 g	0.50 g	48.10 g	13.99 g	0.18 g	
	1	1			1			1			1			1		
	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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	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	
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérfocsi, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Diétás vagdalt, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségkrémleves, Rakott cukkini bulgurral			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Szőlő			Csontleves, Levesbetét Éden, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 463.83 Kcal / 1,938.81 KJ			Energia: 417.95 Kcal / 1,747.03 KJ			Energia: 505.07 Kcal / 2,111.19 KJ			Energia: 461.45 Kcal / 1,928.86 KJ			Energia: 664.67 Kcal / 2,778.32 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
19.05 g		16.20 g	2.85 g	12.18 g	18.43 g	4.64 g	18.95 g	13.95 g	3.96 g	9.14 g	12.33 g	1.56 g	23.51 g	37.84 g	7.68 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.97 g	8.03 g	3.05 g	50.16 g	4.49 g	1.87 g	80.69 g	0.00 g	9.29 g	77.63 g	12.58 g	1.17 g	56.58 g	1.52 g	3.92 g		
1,15,(12)	1,9			1,9			1,9			9,(1)						





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05521) TMToku,pa,cs i,hal,alm,ci,kö, zab1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 312.69 Kcal / 1,307.04 Kj			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj			Energia: 255.83 Kcal / 1,069.37 Kj			Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 Kj			Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	6.03 g	6.98 g	4.57 g	5.63 g	9.51 g	2.12 g	7.59 g	10.48 g	2.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.19 g	13.39 g	0.58 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	41.61 g	8.19 g	0.41 g	40.31 g	5.99 g	0.18 g	42.12 g	16.51 g	0.53 g		
1			1			1			1			1				
(05531) TM,TO,szója, mogyM1-3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 212.83 Kcal / 889.63 Kj			Energia: 312.43 Kcal / 1,305.96 Kj			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 Kj			Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj			Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.63 g	2.36 g	0.22 g	7.20 g	12.48 g	3.39 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.82 g	6.69 g	1.82 g	5.81 g	9.38 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.53 g	7.50 g	0.08 g	42.45 g	13.39 g	0.33 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	42.40 g	15.59 g	0.43 g	48.10 g	13.99 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Tízórai	Körte			Reszelt céklás- almasaláta			Körte			Alma			Körte			
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 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	0.22 g	0.07 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	1.62 g	0.00 g	0.03 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 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05531) TM,TO,szója, mogyM1-3	Ebéd	KarfiolkréMLEVES, PíRított kenyéRkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáRU BL, ebédhez	Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini bulgurral	Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósüt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáRU BL, ebédhez
		Energia: 670.53 Kcal / 2,802.82 KJ	Energia: 516.67 Kcal / 2,159.68 KJ	Energia: 586.76 Kcal / 2,452.66 KJ	Energia: 498.62 Kcal / 2,084.23 KJ	Energia: 683.71 Kcal / 2,857.91 KJ
		Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav
		19.17 g 33.96 g 4.32 g	16.02 g 25.13 g 5.15 g	20.18 g 12.05 g 3.82 g	9.50 g 12.78 g 1.56 g	23.70 g 37.95 g 7.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	70.70 g 8.03 g 3.68 g	56.66 g 6.50 g 1.76 g	103.72 g 15.29 g 10.33 g	85.29 g 17.88 g 1.19 g	60.83 g 1.81 g 3.93 g	
	1,4,15,(12)	1	1,9	1,9,(12)	9,(1)	
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáRU BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Rizstej, Növényi szendvicSkRém, Diétás pékáRU BL, Uborka	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáRU BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáRU BL, Jégcsapretek
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 255.83 Kcal / 1,069.37 KJ	Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ	Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 KJ
		Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav	Fehérje Zsír T.ZsírSav
8.37 g 8.21 g 2.08 g		0.80 g 7.38 g 0.63 g	6.03 g 6.98 g 4.57 g	5.63 g 9.51 g 2.12 g	7.59 g 10.48 g 2.98 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	27.74 g 15.44 g 0.15 g	41.61 g 8.19 g 0.41 g	40.31 g 5.99 g 0.18 g	42.12 g 16.51 g 0.53 g		
1		1	1	1		
(05550) Kímélő:TMTO, bors,kuk,méz, tart	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáRU BL	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáRU BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicSkRém, Diétás pékáRU BL	Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáRU BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáRU BL
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 57.80 Kcal / 241.60 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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	7.03 g 15.12 g 4.17 g	4.40 g 4.04 g 2.68 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	0.08 g 0.30 g 0.04 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	30.05 g 0.00 g 1.06 g	0.98 g 0.00 g 0.90 g	30.05 g 0.00 g 1.06 g	6.48 g 3.00 g 0.08 g		
1	1	1	1	1		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05550) Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tart	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Almalé, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 143.01 Kcal / 597.78 KJ			Energia: 294.48 Kcal / 1,230.93 KJ			Energia: 224.15 Kcal / 936.95 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.17 g	3.25 g	0.35 g	6.68 g	16.48 g	4.66 g	0.74 g	10.58 g	2.85 g	3.61 g	7.56 g	2.08 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.08 g 15.01 g 0.00 g			28.56 g 0.00 g 1.19 g			30.27 g 0.00 g 0.36 g			29.17 g 0.00 g 0.54 g			24.04 g 11.99 g 0.20 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 759.40 Kcal / 3,174.29 KJ			Energia: 778.09 Kcal / 3,252.42 KJ			Energia: 810.62 Kcal / 3,388.39 KJ			Energia: 1,034.34 Kcal / 4,323.54 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.14 g	30.60 g	5.48 g	24.52 g	44.55 g	11.81 g	34.92 g	37.11 g	4.92 g	22.61 g	19.68 g	3.05 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
87.04 g 0.04 g 5.42 g			67.96 g 3.20 g 5.95 g			83.53 g 0.01 g 5.69 g			188.06 g 17.51 g 0.49 g			118.55 g 3.54 g 2.96 g				
1			9,(1)			1,9			9,(1)							
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 228.32 Kcal / 954.38 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 181.50 Kcal / 758.67 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 214.78 Kcal / 897.78 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.10 g	23.18 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.06 g	14.58 g	4.01 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	4.94 g	21.30 g	6.55 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
0.56 g 0.00 g 1.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			3.30 g 0.00 g 1.12 g			0.97 g 0.00 g 0.20 g			0.58 g 0.00 g 1.11 g				
1			1			1			1							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05550) Kímélő: TMTO, bors,kuk,méz, tart	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 1,315.68 Kcal / 5,499.54 KJ			Energia: 558.23 Kcal / 2,333.40 KJ			Energia: 721.87 Kcal / 3,017.42 KJ			Energia: 525.43 Kcal / 2,196.30 KJ			Energia: 757.57 Kcal / 3,166.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.44 g	16.00 g	2.38 g	24.58 g	30.60 g	9.17 g	24.80 g	23.13 g	3.88 g	27.16 g	24.17 g	5.71 g	25.23 g	29.82 g	5.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
275.42 g	67.70 g	0.83 g	45.44 g	0.00 g	0.26 g	100.97 g	9.00 g	3.35 g	47.86 g	0.00 g	3.84 g	94.55 g	4.00 g	0.52 g		
		1														
(05552) Kímélő: TMTO, bors,kuk,méz, tart4-6	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 KJ			Energia: 198.44 Kcal / 829.48 KJ			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 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	9.12 g	8.29 g	2.12 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	7.03 g	15.12 g	4.17 g	5.57 g	0.91 g	0.06 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	57.01 g	0.00 g	0.62 g	28.82 g	0.00 g	0.98 g	30.05 g	0.00 g	1.06 g	31.84 g	1.80 g	0.16 g		
		1			1			1			1			1		
(05552) Kímélő: TMTO, bors,kuk,méz, tart4-6	Tízórai	Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Almalé, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 234.13 Kcal / 978.66 KJ			Energia: 346.93 Kcal / 1,450.17 KJ			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.63 g	2.83 g	0.27 g	8.94 g	8.97 g	2.37 g	5.98 g	6.02 g	1.47 g	3.61 g	7.56 g	2.08 g	5.64 g	9.64 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.54 g	9.54 g	0.08 g	56.25 g	0.00 g	0.68 g	57.12 g	0.00 g	0.27 g	29.17 g	0.00 g	0.54 g	44.02 g	8.03 g	0.18 g		
		1			1			1			1			1		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05552) Kímélő:TMTO, bors,kuk,méz, tart4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 562.79 Kcal / 2,352.46 KJ			Energia: 444.67 Kcal / 1,858.72 KJ			Energia: 646.81 Kcal / 2,703.67 KJ			Energia: 1,034.34 Kcal / 4,323.54 KJ			Energia: 403.26 Kcal / 1,685.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.43 g	24.99 g	4.84 g	12.80 g	23.55 g	6.05 g	20.47 g	30.59 g	4.23 g	22.61 g	19.68 g	3.05 g	13.58 g	23.05 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.44 g	0.02 g	2.49 g	44.22 g	2.26 g	3.41 g	71.85 g	0.01 g	3.83 g	188.06 g	17.51 g	0.49 g	68.67 g	1.82 g	1.37 g	
	1				9,(1)			1,9			9,(1)					
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 255.38 Kcal / 1,067.49 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 231.96 Kcal / 969.59 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.58 g	12.32 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	8.00 g	11.38 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.25 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.62 g	0.00 g	0.64 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	28.26 g	0.00 g	0.64 g	
	1				1			1			1					
	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
Energia: 1,315.68 Kcal / 5,499.54 KJ			Energia: 318.19 Kcal / 1,330.03 KJ			Energia: 520.08 Kcal / 2,173.93 KJ			Energia: 728.64 Kcal / 3,045.72 KJ			Energia: 510.19 Kcal / 2,132.59 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
10.44 g		16.00 g	2.38 g	14.01 g	17.44 g	5.22 g	15.53 g	14.79 g	2.47 g	31.59 g	29.05 g	6.98 g	13.38 g	16.57 g	2.76 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
275.42 g	67.70 g	0.83 g	25.90 g	0.00 g	0.18 g	78.99 g	5.88 g	2.05 g	82.03 g	0.00 g	5.69 g	74.82 g	2.88 g	0.30 g		
1																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05553) Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tart7-14	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ			Energia: 198.44 Kcal / 829.48 KJ			Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 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	10.82 g	8.57 g	2.21 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	10.82 g	8.57 g	2.21 g	5.58 g	0.97 g	0.07 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	57.43 g	0.00 g	0.83 g	28.82 g	0.00 g	0.98 g	57.43 g	0.00 g	0.83 g	33.08 g	2.40 g	0.16 g	
	1			1			1			1			1			
	Tízórai	Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Almalé, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 238.20 Kcal / 995.68 KJ			Energia: 359.15 Kcal / 1,501.25 KJ			Energia: 338.33 Kcal / 1,414.22 KJ			Energia: 323.18 Kcal / 1,350.89 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.64 g	2.93 g	0.27 g	10.54 g	9.59 g	2.59 g	6.11 g	8.67 g	2.18 g	8.26 g	6.40 g	1.60 g	5.64 g	9.64 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.32 g	10.29 g	0.08 g	56.30 g	0.00 g	0.93 g	57.62 g	0.00 g	0.35 g	56.79 g	0.00 g	0.48 g	44.02 g	8.03 g	0.18 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépa s.ragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
Energia: 637.46 Kcal / 2,664.58 KJ			Energia: 517.42 Kcal / 2,162.82 KJ			Energia: 666.04 Kcal / 2,784.05 KJ			Energia: 797.15 Kcal / 3,332.09 KJ			Energia: 562.35 Kcal / 2,350.62 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
30.20 g		26.34 g	5.00 g	15.19 g	27.88 g	7.22 g	20.96 g	31.33 g	4.29 g	15.09 g	13.22 g	1.95 g	15.38 g	25.28 g	6.04 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69.20 g	0.02 g	2.93 g	50.08 g	2.52 g	3.97 g	74.44 g	0.01 g	4.28 g	151.48 g	16.19 g	0.33 g	101.14 g	3.34 g	1.36 g		
1						9,(1)			1,9			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05553) Kímélő:TMTO, bors,kuk,méz, tart7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 280.29 Kcal / 1,171.61 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 Kj			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 Kj			Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.57 g	14.61 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.29 g	8.16 g	2.10 g	5.58 g	8.07 g	1.94 g	9.20 g	13.20 g	4.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	28.30 g 0.00 g 0.78 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			30.35 g 0.00 g 0.87 g			28.47 g 0.00 g 0.18 g			28.31 g 0.00 g 0.86 g			
	1			1			1			1			1			
	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 1,315.68 Kcal / 5,499.54 Kj			Energia: 396.34 Kcal / 1,656.70 Kj			Energia: 591.27 Kcal / 2,471.51 Kj			Energia: 468.98 Kcal / 1,960.34 Kj			Energia: 567.63 Kcal / 2,372.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10.44 g		16.00 g	2.38 g	17.45 g	21.72 g	6.51 g	18.84 g	18.00 g	3.00 g	25.92 g	22.81 g	5.35 g	15.83 g	19.40 g	3.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
275.42 g 67.70 g 0.83 g			32.26 g 0.00 g 0.20 g			86.12 g 7.20 g 2.64 g			38.36 g 0.00 g 3.32 g			80.25 g 3.20 g 0.35 g				
1			1			1			1			1				
(05554) Kímélő:TMTO, bors,kuk,méz, tart15-18	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 Kj			Energia: 57.80 Kcal / 241.60 Kj			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 Kj			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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	7.03 g	15.12 g	4.17 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	7.03 g	15.12 g	4.17 g	0.08 g	0.30 g	0.04 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			30.05 g 0.00 g 1.06 g			0.98 g 0.00 g 0.90 g			30.05 g 0.00 g 1.06 g			6.48 g 3.00 g 0.08 g			
1			1			1			1			1				
Tízórai																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05554) Kimélő: TMTO, bors,kuk,méz, tart15-18	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Almalé, Sonkakrém Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ			Energia: 294.48 Kcal / 1,230.93 KJ			Energia: 224.15 Kcal / 936.95 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.15 g	2.76 g	0.29 g	6.68 g	16.48 g	4.66 g	0.74 g	10.58 g	2.85 g	3.61 g	7.56 g	2.08 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	23.05 g 12.97 g 0.00 g			28.56 g 0.00 g 1.19 g			30.27 g 0.00 g 0.36 g			29.17 g 0.00 g 0.54 g			20.01 g 9.95 g 0.20 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Karfioleves, Pírtott kenyérbécs, Roston sült sertés, Párolt rizs, Cékla			Vajgaluskaleves, Sárgarépa s.ragu, Tárkony köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Cékla			Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 743.25 Kcal / 3,106.79 KJ			Energia: 758.05 Kcal / 3,168.65 KJ			Energia: 784.65 Kcal / 3,279.84 KJ			Energia: 990.73 Kcal / 4,141.25 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.53 g	29.90 g	5.40 g	23.93 g	43.53 g	11.54 g	34.46 g	35.65 g	4.80 g	19.92 g	17.85 g	2.64 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	85.11 g 0.03 g 5.22 g			65.87 g 3.20 g 5.52 g			80.70 g 0.01 g 5.28 g			184.08 g 17.50 g 0.44 g			118.55 g 3.54 g 2.96 g			
	1			9,(1)			1,9			9,(1)						
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
Energia: 228.32 Kcal / 954.38 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 181.50 Kcal / 758.67 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 214.78 Kcal / 897.78 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.10 g		23.18 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.06 g	14.58 g	4.01 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	4.94 g	21.30 g	6.55 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
0.56 g 0.00 g 1.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			3.30 g 0.00 g 1.12 g			0.97 g 0.00 g 0.20 g			0.58 g 0.00 g 1.11 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05554) Kímélő:TMTO, bors,kuk,méz, tart15-18	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sertéspörkölt, Főtt tészta		
		Energia: 1,315.68 Kcal / 5,499.54 Kj			Energia: 558.23 Kcal / 2,333.40 Kj			Energia: 721.87 Kcal / 3,017.42 Kj			Energia: 525.43 Kcal / 2,196.30 Kj			Energia: 757.57 Kcal / 3,166.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.44 g	16.00 g	2.38 g	24.58 g	30.60 g	9.17 g	24.80 g	23.13 g	3.88 g	27.16 g	24.17 g	5.71 g	25.23 g	29.82 g	5.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
275.42 g	67.70 g	0.83 g	45.44 g	0.00 g	0.26 g	100.97 g	9.00 g	3.35 g	47.86 g	0.00 g	3.84 g	94.55 g	4.00 g	0.52 g		
		1														
(05570) Tej,tojás,rozs mentes	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 Kj			Energia: 57.80 Kcal / 241.60 Kj			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 Kj			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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	7.03 g	15.12 g	4.17 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	7.03 g	15.12 g	4.17 g	0.08 g	0.30 g	0.04 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	30.05 g	0.00 g	1.06 g	0.98 g	0.00 g	0.90 g	30.05 g	0.00 g	1.06 g	6.48 g	3.00 g	0.08 g		
		1			1			1			1			1		
	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 Kj			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 Kj			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	44.39 g	0.20 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
		1			1			1			1			1		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05570) Tej,tojás,rozs mentes	Ebéd	KarfiolkréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás	Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 1,275.46 Kcal / 5,331.42 KJ	Energia: 666.36 Kcal / 2,785.38 KJ	Energia: 1,105.66 Kcal / 4,621.66 KJ	Energia: 1,266.70 Kcal / 5,294.81 KJ	Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.26 g	76.30 g	16.88 g	20.51 g	36.13 g	9.93 g	37.28 g	32.09 g	4.57 g	25.65 g	31.61 g	6.95 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	111.99 g	1.25 g	4.71 g	63.18 g	3.01 g	4.97 g	165.21 g	68.44 g	9.00 g	216.99 g	33.69 g	3.38 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g	
	1,4,10,(12)	9	1,9	1,(12)	9,(1)											
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek										
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g	
	1	1	1	1												
	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini	Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta										
Energia: 1,315.68 Kcal / 5,499.54 KJ		Energia: 558.23 Kcal / 2,333.40 KJ	Energia: 652.25 Kcal / 2,726.41 KJ	Energia: 617.37 Kcal / 2,580.61 KJ	Energia: 774.31 Kcal / 3,236.62 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
10.44 g		16.00 g	2.38 g	24.58 g	30.60 g	9.17 g	24.00 g	22.73 g	3.84 g	36.68 g	27.07 g	6.51 g	21.39 g	34.36 g	9.43 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
275.42 g	67.70 g	0.83 g	45.44 g	0.00 g	0.26 g	85.57 g	8.00 g	3.33 g	54.70 g	0.00 g	6.28 g	92.36 g	4.00 g	2.60 g		
1	1	9,(1)														





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05571) Tej,tojás,rozs mentes1-3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 212.83 Kcal / 889.63 KJ			Energia: 312.43 Kcal / 1,305.96 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 KJ			Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.63 g	2.36 g	0.22 g	7.20 g	12.48 g	3.39 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.82 g	6.69 g	1.82 g	5.81 g	9.38 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.53 g	7.50 g	0.08 g	42.45 g	13.39 g	0.33 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	42.40 g	15.59 g	0.43 g	48.10 g	13.99 g	0.18 g	
	1	1			1			1			1			1		
	Tízórai	Narancs			Reszelt céklás-almasaláta			Banán			Alma			Narancs		
		Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.22 g	0.07 g	0.00 g	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
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	8.50 g	0.00 g	0.01 g	1.62 g	0.00 g	0.03 g	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	
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini bulgurral			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 644.66 Kcal / 2,694.68 KJ			Energia: 516.67 Kcal / 2,159.68 KJ			Energia: 586.76 Kcal / 2,452.66 KJ			Energia: 498.62 Kcal / 2,084.23 KJ			Energia: 683.71 Kcal / 2,857.91 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
17.15 g		39.78 g	8.63 g	16.02 g	25.13 g	5.15 g	20.18 g	12.05 g	3.82 g	9.50 g	12.78 g	1.56 g	23.70 g	37.95 g	7.69 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53.73 g	0.65 g	2.87 g	56.66 g	6.50 g	1.76 g	103.72 g	15.29 g	10.33 g	85.29 g	17.88 g	1.19 g	60.83 g	1.81 g	3.93 g		
4,10,(12)	1			1,9			1,9,(12)			9,(1)						





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05571) Tej,tojás,rozs mentes1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 Kj			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj			Energia: 255.83 Kcal / 1,069.37 Kj			Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 Kj			Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 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	0.80 g	7.38 g	0.63 g	6.03 g	6.98 g	4.57 g	5.63 g	9.51 g	2.12 g	7.59 g	10.48 g	2.98 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	27.74 g	15.44 g	0.15 g	41.61 g	8.19 g	0.41 g	40.31 g	5.99 g	0.18 g	42.12 g	16.51 g	0.53 g		
1						1			1			1			1	
(05572) Tej,tojás,rozs mentes4-6	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 Kj			Energia: 198.44 Kcal / 829.48 Kj			Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 Kj			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 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	9.12 g	8.29 g	2.12 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	9.12 g	8.29 g	2.12 g	5.58 g	0.91 g	0.06 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	57.01 g	0.00 g	0.62 g	28.82 g	0.00 g	0.98 g	57.01 g	0.00 g	0.62 g	31.84 g	1.80 g	0.16 g		
1			1			1			1			1			1	
	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnaal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 Kj			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 Kj			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 Kj			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1			1	





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05572) Tej,tojás,rozs mentes4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás	Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 645.51 Kcal / 2,698.23 KJ	Energia: 418.18 Kcal / 1,747.99 KJ	Energia: 690.83 Kcal / 2,887.67 KJ	Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ	Energia: 403.27 Kcal / 1,685.67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.60 g	35.56 g	7.65 g	12.47 g	21.86 g	5.89 g	21.84 g	27.78 g	4.02 g	13.65 g	16.82 g	3.53 g	13.59 g	23.05 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62.78 g	0.54 g	2.30 g	41.87 g	2.17 g	3.67 g	87.39 g	7.31 g	3.45 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	68.68 g	1.82 g	1.38 g	
	1,4,10,(12)	9	1,9	1,(12)	9,(1)											
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek										
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
	28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g	
	1	1	1	1												
	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini	Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta										
Energia: 1,315.68 Kcal / 5,499.54 KJ		Energia: 318.19 Kcal / 1,330.03 KJ	Energia: 469.97 Kcal / 1,964.47 KJ	Energia: 370.78 Kcal / 1,549.86 KJ	Energia: 522.39 Kcal / 2,183.59 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
10.44 g		16.00 g	2.38 g	14.01 g	17.44 g	5.23 g	14.96 g	14.52 g	2.45 g	19.70 g	15.03 g	3.64 g	11.52 g	19.13 g	4.87 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
275.42 g	67.70 g	0.83 g	25.90 g	0.00 g	0.18 g	67.90 g	5.16 g	2.04 g	37.79 g	0.00 g	3.75 g	73.98 g	2.88 g	1.57 g		
1	1	9,(1)														





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05573) Tej,tojás,rozs mentes7-14	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ			Energia: 198.44 Kcal / 829.48 KJ			Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 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	10.82 g	8.57 g	2.21 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	10.82 g	8.57 g	2.21 g	5.58 g	0.97 g	0.07 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	57.43 g	0.00 g	0.83 g	28.82 g	0.00 g	0.98 g	57.43 g	0.00 g	0.83 g	33.08 g	2.40 g	0.16 g	
	1			1			1			1			1			
	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejéből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 KJ			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
Energia: 822.17 Kcal / 3,436.67 KJ			Energia: 471.55 Kcal / 1,971.08 KJ			Energia: 862.38 Kcal / 3,604.75 KJ			Energia: 948.55 Kcal / 3,964.94 KJ			Energia: 562.37 Kcal / 2,350.71 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
20.21 g		44.83 g	11.86 g	14.20 g	24.26 g	6.34 g	23.70 g	28.82 g	4.12 g	16.95 g	20.45 g	4.27 g	15.39 g	25.29 g	6.04 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
83.46 g	1.06 g	3.06 g	47.94 g	2.41 g	4.02 g	125.79 g	37.28 g	6.14 g	171.69 g	28.34 g	2.07 g	101.14 g	3.34 g	1.38 g		
1,4,10,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05573) Tej,tojás,rozs mentes7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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	
	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g	
	1						1			1			1			
	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta		
		Energia: 1,315.68 Kcal / 5,499.54 KJ			Energia: 396.34 Kcal / 1,656.70 KJ			Energia: 535.59 Kcal / 2,238.77 KJ			Energia: 393.36 Kcal / 1,644.24 KJ			Energia: 614.06 Kcal / 2,566.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.44 g		16.00 g	2.38 g	17.45 g	21.73 g	6.51 g	18.20 g	17.69 g	2.98 g	20.19 g	15.57 g	3.79 g	15.39 g	25.10 g	6.69 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
275.42 g	67.70 g	0.83 g	32.26 g	0.00 g	0.21 g	73.80 g	6.40 g	2.63 g	41.59 g	0.00 g	3.96 g	79.46 g	3.20 g	2.06 g		
1									1			9,(1)				
(05574) Tej,tojás,rozs mentes15-18	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicsszendvicskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ			Energia: 57.80 Kcal / 241.60 KJ			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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	7.03 g	15.12 g	4.17 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	7.03 g	15.12 g	4.17 g	0.08 g	0.30 g	0.04 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	30.05 g	0.00 g	1.06 g	0.98 g	0.00 g	0.90 g	30.05 g	0.00 g	1.06 g	6.48 g	3.00 g	0.08 g	
1			1			1			1			1				
Tízórai																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05574) Tej,tojás,rozs mentes15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g	
	1				1				1				1			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,259.31 Kcal / 5,263.92 KJ			Energia: 646.33 Kcal / 2,701.66 KJ			Energia: 1,105.66 Kcal / 4,621.66 KJ			Energia: 1,192.79 Kcal / 4,985.86 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.65 g	75.60 g	16.80 g	19.92 g	35.11 g	9.66 g	37.28 g	32.09 g	4.57 g	22.39 g	27.51 g	5.72 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	110.06 g	1.24 g	4.51 g	61.09 g	3.01 g	4.54 g	165.21 g	68.44 g	9.00 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g	
	1,4,10,(12)				9				1,9				1,(12)			
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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	
4.49 g		23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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	
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05574) Tej,tojás,rozsmentes15-18	Vacsora	Almalé, Piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta		
		Energia: 1,315.68 Kcal / 5,499.54 KJ			Energia: 558.23 Kcal / 2,333.40 KJ			Energia: 652.25 Kcal / 2,726.41 KJ			Energia: 617.37 Kcal / 2,580.61 KJ			Energia: 774.31 Kcal / 3,236.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.44 g	16.00 g	2.38 g	24.58 g	30.60 g	9.17 g	24.00 g	22.73 g	3.84 g	36.68 g	27.07 g	6.51 g	21.39 g	34.36 g	9.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
275.42 g	67.70 g	0.83 g	45.44 g	0.00 g	0.26 g	85.57 g	8.00 g	3.33 g	54.70 g	0.00 g	6.28 g	92.36 g	4.00 g	2.60 g		
1						1			1			9,(1)				
(05591) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,barack1-3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 212.83 Kcal / 889.63 KJ			Energia: 312.43 Kcal / 1,305.96 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 KJ			Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.63 g	2.36 g	0.22 g	7.20 g	12.48 g	3.39 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.82 g	6.69 g	1.82 g	5.81 g	9.38 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.53 g	7.50 g	0.08 g	42.45 g	13.39 g	0.33 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	42.40 g	15.59 g	0.43 g	48.10 g	13.99 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Tízórai	Körte			Reszelt céklás-almasaláta			Körte			Alma			Körte			
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 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	0.22 g	0.07 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	1.62 g	0.00 g	0.03 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 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05591) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar ack1-3	Ebéd	KarfiolkréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini bulgurral	Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 670.53 Kcal / 2,802.82 KJ	Energia: 516.67 Kcal / 2,159.68 KJ	Energia: 586.76 Kcal / 2,452.66 KJ	Energia: 498.62 Kcal / 2,084.23 KJ	Energia: 683.71 Kcal / 2,857.91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.17 g	33.96 g	4.32 g	16.02 g	25.13 g	5.15 g	20.18 g	12.05 g	3.82 g	9.50 g	12.78 g	1.56 g	23.70 g	37.95 g	7.69 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	70.70 g	8.03 g	3.68 g	56.66 g	6.50 g	1.76 g	103.72 g	15.29 g	10.33 g	85.29 g	17.88 g	1.19 g	60.83 g	1.81 g	3.93 g	
	1,4,15,(12)	1	1,9	1,9,(12)	9,(1)											
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Rizstej, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek										
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 255.83 Kcal / 1,069.37 KJ	Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ	Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 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	0.80 g	7.38 g	0.63 g	6.03 g	6.98 g	4.57 g	5.63 g	9.51 g	2.12 g	7.59 g	10.48 g	2.98 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	27.74 g	15.44 g	0.15 g	41.61 g	8.19 g	0.41 g	40.31 g	5.99 g	0.18 g	42.12 g	16.51 g	0.53 g		
1	1	1	1	1												
(05611) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar1-3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
		Energia: 212.83 Kcal / 889.63 KJ	Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ	Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ	Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 KJ	Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.63 g	2.36 g	0.22 g	7.24 g	12.50 g	3.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.82 g	6.69 g	1.82 g	5.81 g	9.38 g	2.24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41.53 g	7.50 g	0.08 g	42.25 g	13.39 g	0.33 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	42.40 g	15.59 g	0.43 g	48.10 g	13.99 g	0.18 g		
1	1	1	1	1												





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05611) TOM,szój,kuk, hűv,zel,fokh,p ar1-3	Tízórai	Körte			Reszelt céklás-répasaláta			Körte			Körte			Körte		
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 17.86 Kcal / 74.65 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.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	0.62 g	0.07 g	0.01 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			3.50 g 0.00 g 0.14 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	KarfiolkréMLEVES, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes zöldségréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgarral			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Körte			Csontleves zellermentes, Levesbetét Éden, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 421.98 Kcal / 1,763.88 KJ			Energia: 417.95 Kcal / 1,747.03 KJ			Energia: 528.26 Kcal / 2,208.13 KJ			Energia: 544.63 Kcal / 2,276.55 KJ			Energia: 654.30 Kcal / 2,734.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.93 g	13.18 g	1.89 g	12.18 g	18.43 g	4.64 g	19.82 g	13.99 g	3.97 g	9.40 g	15.78 g	2.91 g	23.04 g	37.53 g	7.67 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	54.54 g 18.67 g 4.01 g			50.16 g 4.49 g 1.87 g			85.52 g 0.00 g 9.28 g			90.38 g 16.06 g 0.96 g			54.96 g 1.51 g 4.37 g			
4,15,(12)			1			1			1,(12)							
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 255.83 Kcal / 1,069.37 KJ			Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ			Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 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	0.80 g	7.38 g	0.63 g	6.03 g	6.98 g	4.57 g	5.63 g	9.51 g	2.12 g	7.59 g	10.48 g	2.98 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			27.74 g 15.44 g 0.15 g			41.61 g 8.19 g 0.41 g			40.31 g 5.99 g 0.18 g			42.12 g 16.51 g 0.53 g				
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05641) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazzír 1-3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 212.83 Kcal / 889.63 KJ			Energia: 257.62 Kcal / 1,076.85 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 226.38 Kcal / 946.27 KJ			Energia: 288.73 Kcal / 1,206.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.63 g	2.36 g	0.22 g	7.32 g	6.04 g	3.67 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.94 g	2.77 g	1.53 g	6.01 g	7.18 g	4.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.53 g	7.50 g	0.08 g	43.30 g	13.39 g	0.41 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	42.21 g	15.59 g	0.50 g	49.36 g	13.99 g	0.40 g	
	1			1			1			1			1			
	Tízórai	Körte			Reszelt céklás-almasaláta			Körte			Alma			Körte		
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 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	0.22 g	0.07 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	1.62 g	0.00 g	0.03 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	Karfiolkrémleves, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Karalábéőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini bulgurral			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbóőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 644.67 Kcal / 2,694.72 KJ			Energia: 417.95 Kcal / 1,747.03 KJ			Energia: 586.76 Kcal / 2,452.66 KJ			Energia: 498.62 Kcal / 2,084.23 KJ			Energia: 683.71 Kcal / 2,857.91 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
18.19 g		33.86 g	4.29 g	12.18 g	18.43 g	4.64 g	20.18 g	12.05 g	3.82 g	9.50 g	12.78 g	1.56 g	23.70 g	37.95 g	7.69 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
65.47 g	8.03 g	3.68 g	50.16 g	4.49 g	1.87 g	103.72 g	15.29 g	10.33 g	85.29 g	17.88 g	1.19 g	60.83 g	1.81 g	3.93 g		
4,15,(12)						1,9			1,9,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05641) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazzsír 1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 265.11 Kcal / 1,108.16 Kj			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj			Energia: 255.83 Kcal / 1,069.37 Kj			Energia: 257.76 Kcal / 1,077.44 Kj			Energia: 279.41 Kcal / 1,167.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.57 g	6.01 g	4.38 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	6.03 g	6.98 g	4.57 g	5.83 g	7.31 g	4.42 g	7.79 g	8.28 g	5.28 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	27.74 g	15.44 g	0.15 g	41.61 g	8.19 g	0.41 g	41.57 g	5.99 g	0.40 g	43.38 g	16.51 g	0.75 g		
1					1			1			1					
(05800) GM,TM,OM,ha I,citrus	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj			Energia: 348.43 Kcal / 1,456.44 Kj			Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.12 g	17.12 g	4.57 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	11.63 g	6.04 g	3.08 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.76 g	0.80 g	1.83 g	84.76 g	0.80 g	1.76 g	55.69 g	0.80 g	1.60 g	84.76 g	0.80 g	1.76 g	61.19 g	3.80 g	0.78 g		
Tízórai		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 532.42 Kcal / 2,225.52 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.02 g	18.40 g	4.82 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.15 g	45.19 g	0.90 g	76.72 g	20.78 g	1.89 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.18 g	20.78 g	0.97 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g		
3																
Ebéd																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05800) GM, TM, OM, ha I, citrus	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez										
		Energia: 1,221.56 Kcal / 5,106.12 KJ	Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 KJ	Energia: 764.81 Kcal / 3,196.91 KJ	Energia: 1,269.48 Kcal / 5,306.43 KJ	Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.35 g	64.60 g	8.25 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	39.83 g	14.15 g	1.82 g	25.73 g	32.45 g	7.09 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	124.33 g	8.09 g	5.10 g	62.58 g	3.02 g	5.41 g	116.92 g	8.50 g	3.14 g	215.71 g	33.69 g	3.38 g	111.96 g	3.50 g	2.44 g	
	4,15,(12)	9	9,15	(12)	9											
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek										
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ	Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
	Vacsora	Almalé, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini	Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta										
		Energia: 966.76 Kcal / 4,041.06 KJ	Energia: 558.23 Kcal / 2,333.40 KJ	Energia: 629.87 Kcal / 2,632.86 KJ	Energia: 617.39 Kcal / 2,580.69 KJ	Energia: 774.31 Kcal / 3,236.62 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
1.72 g		22.00 g	1.75 g	24.58 g	30.60 g	9.17 g	21.74 g	19.83 g	2.95 g	36.59 g	27.19 g	6.53 g	21.39 g	34.36 g	9.43 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
184.47 g	13.69 g	0.16 g	45.44 g	0.00 g	0.26 g	88.79 g	8.00 g	4.57 g	54.53 g	0.00 g	6.28 g	92.36 g	4.00 g	2.60 g		
															9,(1)	





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05801) GM, TM, OM, ha I, citr 1-3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Uborka			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 216.82 Kcal / 906.31 KJ			Energia: 316.42 Kcal / 1,322.64 KJ			Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 KJ			Energia: 282.21 Kcal / 1,179.64 KJ			Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.71 g	2.63 g	0.38 g	5.28 g	12.75 g	3.55 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.21 g	9.22 g	2.56 g	3.71 g	9.43 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40.90 g	7.90 g	0.35 g	41.82 g	13.79 g	0.60 g	41.88 g	13.79 g	0.53 g	41.33 g	15.99 g	0.50 g	51.86 g	18.88 g	0.45 g	
	3															
	Tízórai	Körte			Reszelt céklás-almasaláta			Körte			Alma			Körte		
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 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	0.22 g	0.07 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	1.62 g	0.00 g	0.03 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	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini rizzsel			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 665.93 Kcal / 2,783.59 KJ			Energia: 478.99 Kcal / 2,002.18 KJ			Energia: 454.99 Kcal / 1,901.86 KJ			Energia: 524.23 Kcal / 2,191.28 KJ			Energia: 507.45 Kcal / 2,121.14 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
18.97 g		34.06 g	4.33 g	15.86 g	20.94 g	5.05 g	13.63 g	14.16 g	4.19 g	9.38 g	16.41 g	2.99 g	17.78 g	27.51 g	6.55 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
70.27 g	8.07 g	3.68 g	56.49 g	6.50 g	1.77 g	67.74 g	16.28 g	9.97 g	83.62 g	17.88 g	0.96 g	46.18 g	1.80 g	3.00 g		
4,15,(12)			9			9			(12)			9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05801) GM, TM, OM, ha I, citr 1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Uborka	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek
		Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 259.82 Kcal / 1,086.05 KJ	Energia: 276.49 Kcal / 1,155.73 KJ	Energia: 298.14 Kcal / 1,246.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.45 g 8.48 g 2.24 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	4.11 g 7.25 g 4.73 g	3.71 g 9.78 g 2.28 g	5.67 g 10.75 g 3.14 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	27.74 g 15.44 g 0.15 g	40.98 g 8.59 g 0.68 g	39.68 g 6.39 g 0.45 g	41.49 g 16.91 g 0.80 g
(05802) GM, TM, OM, ha I, citr 4-6	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sonkás növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru
		Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ	Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 KJ	Energia: 202.43 Kcal / 846.16 KJ	Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 KJ	Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.06 g 8.56 g 2.28 g	7.20 g 8.56 g 2.28 g	7.99 g 5.04 g 2.88 g	7.20 g 8.56 g 2.28 g	3.66 g 1.18 g 0.22 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
		28.38 g 0.40 g 0.96 g	56.38 g 0.40 g 0.89 g	28.19 g 0.40 g 1.25 g	56.38 g 0.40 g 0.89 g	31.21 g 2.20 g 0.43 g
Tízórai	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ	Energia: 291.75 Kcal / 1,219.52 KJ	Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 KJ	Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 KJ	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.80 g 9.92 g 2.33 g	7.04 g 9.27 g 2.54 g	3.92 g 6.29 g 1.63 g	5.01 g 9.20 g 2.41 g	3.72 g 9.92 g 2.33 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
		59.60 g 24.63 g 0.45 g	41.76 g 13.79 g 0.94 g	41.88 g 13.79 g 0.53 g	40.99 g 13.79 g 0.49 g	60.14 g 25.16 g 0.45 g
						3
	Ebéd					





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05802) GM,TM,OM,ha I,citr 4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez										
		Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ	Energia: 351.95 Kcal / 1,471.15 KJ	Energia: 384.76 Kcal / 1,608.30 KJ	Energia: 717.56 Kcal / 2,999.40 KJ	Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.69 g	30.52 g	3.93 g	14.92 g	13.59 g	3.04 g	19.91 g	7.11 g	0.92 g	13.69 g	17.30 g	3.61 g	12.92 g	19.30 g	5.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66.04 g	3.26 g	2.43 g	41.56 g	2.17 g	3.16 g	59.04 g	4.31 g	1.63 g	124.93 g	22.16 g	1.71 g	63.00 g	1.80 g	1.26 g	
	4,15,(12)	9	9,15	(12)	9											
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek										
		Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.86 g	12.64 g	3.71 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.17 g	0.40 g	0.85 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.62 g	4.80 g	0.92 g	27.84 g	0.40 g	0.45 g	28.11 g	3.52 g	0.92 g	
Vacsora	Almalé, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini	Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta											
	Energia: 966.76 Kcal / 4,041.06 KJ	Energia: 318.19 Kcal / 1,330.03 KJ	Energia: 430.46 Kcal / 1,799.32 KJ	Energia: 370.79 Kcal / 1,549.90 KJ	Energia: 522.39 Kcal / 2,183.59 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.72 g	22.00 g	1.75 g	14.01 g	17.44 g	5.23 g	11.47 g	11.41 g	1.66 g	19.66 g	15.09 g	3.65 g	11.52 g	19.13 g	4.87 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
184.47 g	13.69 g	0.16 g	25.90 g	0.00 g	0.18 g	68.56 g	4.66 g	2.33 g	37.71 g	0.00 g	3.75 g	73.98 g	2.88 g	1.57 g		
														9,(1)		
(05803) GM,TM,OM,ha I,citr 7-14	Reggeli															





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05803) GM, TM, OM, ha I, citr 7-14	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sonkás növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru
		Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ	Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 KJ	Energia: 202.43 Kcal / 846.16 KJ	Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 KJ	Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.76 g 8.84 g 2.37 g	8.90 g 8.84 g 2.37 g	7.99 g 5.04 g 2.88 g	8.90 g 8.84 g 2.37 g	3.66 g 1.24 g 0.23 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	28.80 g 0.40 g 1.17 g	56.80 g 0.40 g 1.10 g	28.19 g 0.40 g 1.25 g	56.80 g 0.40 g 1.10 g	32.45 g 2.80 g 0.43 g	
	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ	Energia: 305.95 Kcal / 1,278.87 KJ	Energia: 279.18 Kcal / 1,166.97 KJ	Energia: 319.89 Kcal / 1,337.14 KJ	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.80 g 9.92 g 2.33 g	8.73 g 9.91 g 2.76 g	4.05 g 8.94 g 2.34 g	5.70 g 13.30 g 3.52 g	3.72 g 9.92 g 2.33 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	59.60 g 24.63 g 0.45 g	42.18 g 13.79 g 1.19 g	42.38 g 13.79 g 0.61 g	41.04 g 13.79 g 0.55 g	60.14 g 25.16 g 0.45 g	
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez
		Energia: 746.47 Kcal / 3,120.24 KJ	Energia: 406.16 Kcal / 1,697.75 KJ	Energia: 419.13 Kcal / 1,751.96 KJ	Energia: 950.53 Kcal / 3,973.22 KJ	Energia: 487.76 Kcal / 2,038.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
20.34 g 34.64 g 4.41 g		17.74 g 15.94 g 3.60 g	20.83 g 7.96 g 1.03 g	17.00 g 21.04 g 4.37 g	14.39 g 20.61 g 5.61 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
87.65 g 4.86 g 3.08 g	46.88 g 2.41 g 3.65 g	64.69 g 5.31 g 2.12 g	170.78 g 28.34 g 2.07 g	93.96 g 3.30 g 1.52 g		
4,15,(12)	9	9,15	(12)	9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05803) GM, TM, OM, ha I, citr 7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 Kj			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 Kj			Energia: 277.73 Kcal / 1,160.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.96 g	14.96 g	4.52 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.72 g	8.46 g	2.56 g	3.66 g	8.35 g	2.10 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			
	28.49 g 0.40 g 1.05 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			30.32 g 4.80 g 1.15 g			27.84 g 0.40 g 0.45 g			28.39 g 5.08 g 1.14 g			
	Vacsora	Almalé, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta		
		Energia: 966.76 Kcal / 4,041.06 Kj			Energia: 396.34 Kcal / 1,656.70 Kj			Energia: 475.71 Kcal / 1,988.47 Kj			Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 Kj			Energia: 614.06 Kcal / 2,566.77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.72 g	22.00 g	1.75 g	17.45 g	21.73 g	6.51 g	13.58 g	13.19 g	1.94 g	20.15 g	15.63 g	3.80 g	15.39 g	25.10 g	6.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
184.47 g 13.69 g 0.16 g			32.26 g 0.00 g 0.21 g			73.65 g 5.40 g 2.78 g			41.51 g 0.00 g 3.96 g			79.46 g 3.20 g 2.06 g				
9,(1)																
(05804) GM, TM, OM, ha I, citr 15-18	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj			Energia: 348.43 Kcal / 1,456.44 Kj			Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.12 g	17.12 g	4.57 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	11.63 g	6.04 g	3.08 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.76 g 0.80 g 1.83 g			84.76 g 0.80 g 1.76 g			55.69 g 0.80 g 1.60 g			84.76 g 0.80 g 1.76 g			61.19 g 3.80 g 0.78 g				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05804) GM, TM, OM, ha I, citr 15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 653.99 Kcal / 2,733.68 KJ			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 KJ			Energia: 464.49 Kcal / 1,941.57 KJ			Energia: 518.77 Kcal / 2,168.46 KJ			Energia: 606.44 Kcal / 2,534.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.55 g	18.37 g	4.49 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.02 g	18.40 g	4.82 g	7.39 g	18.37 g	4.49 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	107.13 g 43.15 g 0.90 g			76.72 g 20.78 g 1.89 g			73.56 g 17.38 g 1.05 g			71.78 g 17.38 g 0.97 g			95.46 g 31.48 g 0.90 g			
	3															
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,205.41 Kcal / 5,038.61 KJ			Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 KJ			Energia: 733.99 Kcal / 3,068.08 KJ			Energia: 1,195.57 Kcal / 4,997.48 KJ			Energia: 585.56 Kcal / 2,447.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.74 g	63.90 g	8.17 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	39.15 g	12.73 g	1.65 g	22.47 g	28.35 g	5.86 g	23.87 g	35.11 g	10.52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
122.40 g 8.08 g 4.90 g			62.58 g 3.02 g 5.41 g			113.14 g 8.50 g 2.79 g			209.74 g 33.69 g 2.76 g			110.57 g 3.50 g 2.01 g				
4,15,(12)			9			9,15			(12)			9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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				
56.34 g 0.80 g 1.70 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			58.56 g 5.20 g 1.83 g			55.68 g 0.80 g 0.90 g			56.21 g 7.04 g 1.83 g				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05804) GM, TM, OM, ha I, citr 15-18	Vacsora	Almalé, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta		
		Energia: 966.76 Kcal / 4,041.06 Kj			Energia: 558.23 Kcal / 2,333.40 Kj			Energia: 629.87 Kcal / 2,632.86 Kj			Energia: 617.39 Kcal / 2,580.69 Kj			Energia: 774.31 Kcal / 3,236.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.72 g	22.00 g	1.75 g	24.58 g	30.60 g	9.17 g	21.74 g	19.83 g	2.95 g	36.59 g	27.19 g	6.53 g	21.39 g	34.36 g	9.43 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
184.47 g 13.69 g 0.16 g			45.44 g 0.00 g 0.26 g			88.79 g 8.00 g 4.57 g			54.53 g 0.00 g 6.28 g			92.36 g 4.00 g 2.60 g				
9,(1)																
(05821) Glutén-, tej-, na tív cukor M 1-3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Uborka			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 216.82 Kcal / 906.31 Kj			Energia: 316.42 Kcal / 1,322.64 Kj			Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 Kj			Energia: 282.21 Kcal / 1,179.64 Kj			Energia: 272.21 Kcal / 1,137.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.71 g	2.63 g	0.38 g	5.28 g	12.75 g	3.55 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.21 g	9.22 g	2.56 g	3.71 g	9.43 g	2.28 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.90 g 7.90 g 0.35 g			41.82 g 13.79 g 0.60 g			41.88 g 13.79 g 0.53 g			41.33 g 15.99 g 0.50 g			39.38 g 6.39 g 0.45 g				
3																
Tízórai	Körte			Reszelt céklás- almasaláta			Körte			Alma			Körte			
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 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	0.22 g	0.07 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			1.62 g 0.00 g 0.03 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 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05821) Glutén-,tejt-,na tív cukorM 1-3	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez	Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini rizzsel	Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék , GM pékáru, ebédhez
		Energia: 665.93 Kcal / 2,783.59 KJ	Energia: 478.99 Kcal / 2,002.18 KJ	Energia: 454.99 Kcal / 1,901.86 KJ	Energia: 458.77 Kcal / 1,917.66 KJ	Energia: 507.45 Kcal / 2,121.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.97 g 34.06 g 4.33 g	15.86 g 20.94 g 5.05 g	13.63 g 14.16 g 4.19 g	9.32 g 16.41 g 2.99 g	17.78 g 27.51 g 6.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	70.27 g 8.07 g 3.68 g	56.49 g 6.50 g 1.77 g	67.74 g 16.28 g 9.97 g	67.42 g 2.59 g 0.96 g	46.18 g 1.80 g 3.00 g	
	4,15,(12)		9		9	
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Uborka	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek
		Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 259.82 Kcal / 1,086.05 KJ	Energia: 276.49 Kcal / 1,155.73 KJ	Energia: 298.14 Kcal / 1,246.23 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		0.80 g 7.38 g 0.63 g	4.11 g 7.25 g 4.73 g	3.71 g 9.78 g 2.28 g	5.67 g 10.75 g 3.14 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	27.74 g 15.44 g 0.15 g	40.98 g 8.59 g 0.68 g	39.68 g 6.39 g 0.45 g	41.49 g 16.91 g 0.80 g		
(05900) Gluténmentes	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sonkás kockasajt, Gluténmentes pékáru	Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Vanília puding, Gluténmentes pékáru
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ	Energia: 412.50 Kcal / 1,724.25 KJ	Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ	Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.12 g 17.12 g 4.57 g	14.26 g 17.12 g 4.57 g	13.96 g 12.00 g 6.34 g	14.26 g 17.12 g 4.57 g	11.75 g 7.28 g 3.31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	56.76 g 0.80 g 1.83 g	84.76 g 0.80 g 1.76 g	55.80 g 0.80 g 1.90 g	84.76 g 0.80 g 1.76 g	77.92 g 18.98 g 0.88 g	
		7				
Tízórai						





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05900) Gluténmentes	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 695.54 Kcal / 2,907.36 KJ			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 KJ			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 KJ			Energia: 532.42 Kcal / 2,225.52 KJ			Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.68 g	20.50 g	6.64 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.02 g	18.40 g	4.82 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	103.38 g 33.20 g 1.30 g			76.72 g 20.78 g 1.89 g			76.96 g 20.78 g 1.05 g			75.18 g 20.78 g 0.97 g			95.96 g 25.78 g 1.30 g			
	7									3			7			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,238.63 Kcal / 5,177.47 KJ			Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 KJ			Energia: 829.51 Kcal / 3,467.35 KJ			Energia: 1,269.48 Kcal / 5,306.43 KJ			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.26 g	71.34 g	10.99 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	43.23 g	17.75 g	3.77 g	25.73 g	32.45 g	7.09 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
113.88 g 1.31 g 4.13 g			62.58 g 3.02 g 5.41 g			121.52 g 8.50 g 3.44 g			215.71 g 33.69 g 3.38 g			111.96 g 3.50 g 2.44 g				
4,7,10,(12)			9			7,9,15			(12)			9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 KJ			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	17.80 g	26.64 g	10.97 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				
56.34 g 0.80 g 1.70 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			58.56 g 5.20 g 1.83 g			55.76 g 0.80 g 1.70 g			56.21 g 7.04 g 1.83 g				
												7				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05900) Gluténmentes	Vacsora	Almalé, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta			
		Energia: 979.85 Kcal / 4,095.77 KJ			Energia: 558.23 Kcal / 2,333.40 KJ			Energia: 728.51 Kcal / 3,045.17 KJ			Energia: 643.30 Kcal / 2,688.99 KJ			Energia: 774.31 Kcal / 3,236.62 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		7.84 g	23.05 g	3.04 g	24.58 g	30.60 g	9.17 g	29.22 g	27.37 g	7.56 g	37.06 g	29.07 g	6.30 g	21.39 g	34.36 g	9.43 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			179.84 g	6.49 g	0.40 g	45.44 g	0.00 g	0.26 g	88.86 g	8.00 g	5.18 g	57.92 g	0.00 g	6.25 g	92.36 g	4.00 g	2.60 g
			7			7			(7)			9,(1)					
(05901) Gluténmentes 1-3	Reggeli	Tej, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Uborka			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 300.56 Kcal / 1,256.34 KJ			Energia: 316.42 Kcal / 1,322.64 KJ			Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 KJ			Energia: 282.21 Kcal / 1,179.64 KJ			Energia: 350.16 Kcal / 1,463.67 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		12.80 g	7.93 g	3.97 g	5.28 g	12.75 g	3.55 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.21 g	9.22 g	2.56 g	8.76 g	12.20 g	4.38 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			41.20 g	2.80 g	0.59 g	41.82 g	13.79 g	0.60 g	41.88 g	13.79 g	0.53 g	41.33 g	15.99 g	0.50 g	47.98 g	12.89 g	0.62 g
			7,(12)						3			7					
Tízórai		Narancs			Reszelt céklás-almasaláta			Banán			Alma			Narancs			
		Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.22 g	0.07 g	0.00 g	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	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			8.50 g	0.00 g	0.01 g	1.62 g	0.00 g	0.03 g	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





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05901) Gluténmentes 1-3	Ebéd	Karfiolkrémleves, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás	Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez	Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini rizzsel	Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék , GM pékáru, ebédhez
		Energia: 605.35 Kcal / 2,530.36 KJ	Energia: 491.03 Kcal / 2,052.51 KJ	Energia: 454.99 Kcal / 1,901.86 KJ	Energia: 524.23 Kcal / 2,191.28 KJ	Energia: 507.45 Kcal / 2,121.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.25 g 35.81 g 5.11 g	16.70 g 21.30 g 5.18 g	13.63 g 14.16 g 4.19 g	9.38 g 16.41 g 2.99 g	17.78 g 27.51 g 6.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	52.60 g 0.40 g 2.53 g	57.81 g 6.49 g 1.80 g	67.74 g 16.28 g 9.97 g	83.62 g 17.88 g 0.96 g	46.18 g 1.80 g 3.00 g	
	4,7,10,(12)	7	9	(12)	9	
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Tej, Snidlinges sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Uborka	Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek
		Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 KJ	Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ	Energia: 344.58 Kcal / 1,440.34 KJ	Energia: 400.65 Kcal / 1,674.72 KJ	Energia: 298.14 Kcal / 1,246.23 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		7.55 g 11.55 g 3.49 g	11.74 g 14.32 g 7.97 g	15.70 g 18.92 g 8.52 g	5.67 g 10.75 g 3.14 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	26.50 g 9.45 g 0.38 g	38.84 g 2.60 g 0.83 g	38.48 g 0.40 g 1.08 g	41.49 g 16.91 g 0.80 g		
	7	7	7			
(05902) Gluténmentes 4-6	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,I-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,I-es, Sonkás kockasajt, Gluténmentes pékáru	Almalé, Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,I-es, Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru
		Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ	Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 KJ	Energia: 206.25 Kcal / 862.13 KJ	Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 KJ	Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.06 g 8.56 g 2.28 g	7.20 g 8.56 g 2.28 g	6.98 g 6.00 g 3.17 g	7.20 g 8.56 g 2.28 g	8.11 g 6.28 g 3.11 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28.38 g 0.40 g 0.96 g	56.38 g 0.40 g 0.89 g	27.90 g 0.40 g 0.99 g	56.38 g 0.40 g 0.89 g	50.42 g 18.58 g 0.53 g		
		7				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05902) Gluténmentes 4-6	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 372.03 Kcal / 1,555.09 Kj			Energia: 291.75 Kcal / 1,219.52 Kj			Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 Kj			Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 Kj			Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.54 g	11.00 g	3.73 g	7.04 g	9.27 g	2.54 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.01 g	9.20 g	2.41 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	54.34 g 16.60 g 0.72 g			41.76 g 13.79 g 0.94 g			41.88 g 13.79 g 0.53 g			40.99 g 13.79 g 0.49 g			54.93 g 17.14 g 0.72 g			
	7			3			7									
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 620.96 Kcal / 2,595.61 Kj			Energia: 351.95 Kcal / 1,471.15 Kj			Energia: 449.46 Kcal / 1,878.74 Kj			Energia: 717.56 Kcal / 2,999.40 Kj			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.69 g	33.42 g	5.11 g	14.92 g	13.59 g	3.04 g	23.31 g	10.71 g	2.87 g	13.69 g	17.30 g	3.61 g	12.92 g	19.30 g	5.46 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
61.97 g 0.58 g 2.05 g			41.56 g 2.17 g 3.16 g			63.64 g 4.31 g 1.93 g			124.93 g 22.16 g 1.71 g			63.00 g 1.80 g 1.26 g				
4,7,10,(12)			9			7,9,15			(12)			9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 Kj			Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 Kj			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.86 g	12.64 g	3.71 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.17 g 0.40 g 0.85 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.62 g 4.80 g 0.92 g			27.88 g 0.40 g 0.85 g			28.11 g 3.52 g 0.92 g				
7																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05902) Gluténmentes 4-6	Vacsora	Almalé, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta		
		Energia: 876.44 Kcal / 3,663.52 KJ			Energia: 318.19 Kcal / 1,330.03 KJ			Energia: 497.64 Kcal / 2,080.14 KJ			Energia: 395.35 Kcal / 1,652.56 KJ			Energia: 522.39 Kcal / 2,183.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.32 g	21.45 g	2.18 g	14.01 g	17.44 g	5.23 g	16.46 g	16.55 g	4.73 g	19.99 g	17.10 g	3.61 g	11.52 g	19.13 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
161.22 g	1.80 g	0.27 g	25.90 g	0.00 g	0.18 g	68.70 g	4.66 g	2.74 g	40.14 g	0.00 g	3.73 g	73.98 g	2.88 g	1.57 g		
7			7			7			(7)			9,(1)				
(05903) Gluténmentes 7-14	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Gluténmentes pékáru			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vanília puding, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ			Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 KJ			Energia: 266.50 Kcal / 1,113.97 KJ			Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 KJ			Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.76 g	8.84 g	2.37 g	8.90 g	8.84 g	2.37 g	10.32 g	11.00 g	6.14 g	8.90 g	8.84 g	2.37 g	8.11 g	6.28 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.40 g	1.17 g	56.80 g	0.40 g	1.10 g	28.30 g	0.40 g	1.55 g	56.80 g	0.40 g	1.10 g	50.42 g	18.58 g	0.53 g		
7			7			7			7			7				
	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 372.03 Kcal / 1,555.09 KJ			Energia: 305.95 Kcal / 1,278.87 KJ			Energia: 279.18 Kcal / 1,166.97 KJ			Energia: 319.89 Kcal / 1,337.14 KJ			Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.54 g	11.00 g	3.73 g	8.73 g	9.91 g	2.76 g	4.05 g	8.94 g	2.34 g	5.70 g	13.30 g	3.52 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.34 g	16.60 g	0.72 g	42.18 g	13.79 g	1.19 g	42.38 g	13.79 g	0.61 g	41.04 g	13.79 g	0.55 g	54.93 g	17.14 g	0.72 g		
7			7			3			7			7				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05903) Gluténmentes 7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás	Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez										
		Energia: 777.66 Kcal / 3,250.62 KJ	Energia: 406.16 Kcal / 1,697.75 KJ	Energia: 483.83 Kcal / 2,022.41 KJ	Energia: 950.53 Kcal / 3,973.22 KJ	Energia: 487.76 Kcal / 2,038.84 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.60 g	40.46 g	6.77 g	17.74 g	15.94 g	3.60 g	24.23 g	11.56 g	2.98 g	17.00 g	21.04 g	4.37 g	14.39 g	20.61 g	5.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	82.28 g	1.10 g	2.56 g	46.88 g	2.41 g	3.65 g	69.29 g	5.31 g	2.42 g	170.78 g	28.34 g	2.07 g	93.96 g	3.30 g	1.52 g	
	4,7,10,(12)	9	7,9,15	(12)	9											
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek										
		Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 KJ	Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 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
		6.96 g	14.96 g	4.52 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.72 g	8.46 g	2.56 g	8.90 g	13.32 g	5.48 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
	28.49 g	0.40 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.32 g	4.80 g	1.15 g	27.88 g	0.40 g	0.85 g	28.39 g	5.08 g	1.14 g	
																7
	Vacsora	Almalé, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini	Almalé, Milánói szosz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta										
Energia: 947.16 Kcal / 3,959.13 KJ		Energia: 396.34 Kcal / 1,656.70 KJ	Energia: 542.89 Kcal / 2,269.28 KJ	Energia: 414.10 Kcal / 1,730.94 KJ	Energia: 614.06 Kcal / 2,566.77 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.44 g		22.41 g	2.70 g	17.45 g	21.73 g	6.51 g	18.57 g	18.33 g	5.01 g	20.52 g	17.14 g	3.61 g	15.39 g	25.10 g	6.69 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
174.53 g	5.00 g	0.35 g	32.26 g	0.00 g	0.21 g	73.79 g	5.40 g	3.19 g	44.21 g	0.00 g	3.93 g	79.46 g	3.20 g	2.06 g		
7						7			(7)						9,(1)	





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
(05904) Gluténmentes 15-18	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Gluténmentes pékáru			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru					
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ			Energia: 412.50 Kcal / 1,724.25 KJ			Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ			Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 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	14.26 g	17.12 g	4.57 g	13.96 g	12.00 g	6.34 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	11.75 g	7.28 g	3.31 g			
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
	56.76 g 0.80 g 1.83 g			84.76 g 0.80 g 1.76 g			55.80 g 0.80 g 1.90 g			84.76 g 0.80 g 1.76 g			77.92 g 18.98 g 0.88 g						
	7																		
	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru					
		Energia: 695.54 Kcal / 2,907.36 KJ			Energia: 542.55 Kcal / 2,267.86 KJ			Energia: 464.49 Kcal / 1,941.57 KJ			Energia: 518.77 Kcal / 2,168.46 KJ			Energia: 623.25 Kcal / 2,605.19 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		17.68 g	20.50 g	6.64 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.02 g	18.40 g	4.82 g	15.79 g	19.74 g	6.23 g			
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
103.38 g 33.20 g 1.30 g			73.32 g 17.38 g 1.89 g			73.56 g 17.38 g 1.05 g			71.78 g 17.38 g 0.97 g			89.01 g 21.53 g 1.23 g							
7					3					7									
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez						
	Energia: 1,222.48 Kcal / 5,109.97 KJ			Energia: 572.61 Kcal / 2,393.51 KJ			Energia: 798.69 Kcal / 3,338.52 KJ			Energia: 1,195.57 Kcal / 4,997.48 KJ			Energia: 585.56 Kcal / 2,447.64 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
	33.65 g	70.64 g	10.91 g	28.16 g	23.58 g	5.49 g	42.55 g	16.33 g	3.60 g	22.47 g	28.35 g	5.86 g	23.87 g	35.11 g	10.52 g				
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
111.95 g 1.30 g 3.93 g			60.49 g 3.02 g 4.98 g			117.74 g 8.50 g 3.09 g			209.74 g 33.69 g 2.76 g			110.57 g 3.50 g 2.01 g							
4,7,10,(12)				9				7,9,15				(12)				9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05904) Gluténmentes 15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 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
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	17.80 g	26.64 g	10.97 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			
	56.34 g 0.80 g 1.70 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			58.56 g 5.20 g 1.83 g			55.76 g 0.80 g 1.70 g			56.21 g 7.04 g 1.83 g			
	7															
	Vacsora	Almalé, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta		
		Energia: 979.85 Kcal / 4,095.77 Kj			Energia: 558.23 Kcal / 2,333.40 Kj			Energia: 728.51 Kcal / 3,045.17 Kj			Energia: 643.30 Kcal / 2,688.99 Kj			Energia: 774.31 Kcal / 3,236.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.84 g		23.05 g	3.04 g	24.58 g	30.60 g	9.17 g	29.22 g	27.37 g	7.56 g	37.06 g	29.07 g	6.30 g	21.39 g	34.36 g	9.43 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
179.84 g 6.49 g 0.40 g			45.44 g 0.00 g 0.26 g			88.86 g 8.00 g 5.18 g			57.92 g 0.00 g 6.25 g			92.36 g 4.00 g 2.60 g				
7			7			(7)			9,(1)							
(06000) Glutén,tej,tojá s,OM,szója	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicsszendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj			Energia: 348.43 Kcal / 1,456.44 Kj			Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 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	14.26 g	17.12 g	4.57 g	11.63 g	6.04 g	3.08 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.76 g 0.80 g 1.83 g			84.76 g 0.80 g 1.76 g			55.69 g 0.80 g 1.60 g			84.76 g 0.80 g 1.76 g			61.19 g 3.80 g 0.78 g				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06000) Glutén,tej,tojá s,OM,szója	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 KJ			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 KJ			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	111.15 g 45.19 g 0.90 g			76.72 g 20.78 g 1.89 g			76.96 g 20.78 g 1.05 g			75.86 g 20.78 g 1.23 g			103.73 g 37.76 g 0.90 g			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,221.56 Kcal / 5,106.12 KJ			Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 KJ			Energia: 764.81 Kcal / 3,196.91 KJ			Energia: 1,269.48 Kcal / 5,306.43 KJ			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.35 g	64.60 g	8.25 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	39.83 g	14.15 g	1.82 g	25.73 g	32.45 g	7.09 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	124.33 g 8.09 g 5.10 g			62.58 g 3.02 g 5.41 g			116.92 g 8.50 g 3.14 g			215.71 g 33.69 g 3.38 g			111.96 g 3.50 g 2.44 g			
4,15,(12)			9			9,15			(12)			9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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				
56.34 g 0.80 g 1.70 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			58.56 g 5.20 g 1.83 g			55.68 g 0.80 g 0.90 g			56.21 g 7.04 g 1.83 g				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06000) Glutén,tej,tojás,OM,szója	Vacsora	Almalé, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta		
		Energia: 966.76 Kcal / 4,041.06 KJ			Energia: 558.23 Kcal / 2,333.40 KJ			Energia: 629.87 Kcal / 2,632.86 KJ			Energia: 617.39 Kcal / 2,580.69 KJ			Energia: 774.31 Kcal / 3,236.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.72 g	22.00 g	1.75 g	24.58 g	30.60 g	9.17 g	21.74 g	19.83 g	2.95 g	36.59 g	27.19 g	6.53 g	21.39 g	34.36 g	9.43 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
184.47 g 13.69 g 0.16 g			45.44 g 0.00 g 0.26 g			88.79 g 8.00 g 4.57 g			54.53 g 0.00 g 6.28 g			92.36 g 4.00 g 2.60 g				
9,(1)																
(06001) Glutén,tej,tojás,OM,szója 1-3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Uborka			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 216.82 Kcal / 906.31 KJ			Energia: 316.42 Kcal / 1,322.64 KJ			Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 KJ			Energia: 266.25 Kcal / 1,112.93 KJ			Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.71 g	2.63 g	0.38 g	5.28 g	12.75 g	3.55 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.90 g	6.96 g	1.98 g	3.71 g	9.43 g	2.28 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.90 g 7.90 g 0.35 g			41.82 g 13.79 g 0.60 g			41.88 g 13.79 g 0.53 g			41.77 g 15.99 g 0.70 g			51.86 g 18.88 g 0.45 g				
Tízórai	Körte	Reszelt céklás-almasaláta			Körte			Alma			Körte					
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 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	0.22 g	0.07 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			1.62 g 0.00 g 0.03 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 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06001) Glutén,tejt,tojás,OM,szója 1-3	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez	Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini rizzsel	Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék , GM pékáru, ebédhez
		Energia: 665.93 Kcal / 2,783.59 Kj	Energia: 478.99 Kcal / 2,002.18 Kj	Energia: 454.99 Kcal / 1,901.86 Kj	Energia: 524.23 Kcal / 2,191.28 Kj	Energia: 507.45 Kcal / 2,121.14 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.97 g 34.06 g 4.33 g	15.86 g 20.94 g 5.05 g	13.63 g 14.16 g 4.19 g	9.38 g 16.41 g 2.99 g	17.78 g 27.51 g 6.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	70.27 g 8.07 g 3.68 g	56.49 g 6.50 g 1.77 g	67.74 g 16.28 g 9.97 g	83.62 g 17.88 g 0.96 g	46.18 g 1.80 g 3.00 g	
	4,15,(12)	9	(12)	9		
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Uborka	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek
		Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 Kj	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj	Energia: 259.82 Kcal / 1,086.05 Kj	Energia: 276.49 Kcal / 1,155.73 Kj	Energia: 298.14 Kcal / 1,246.23 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		0.80 g 7.38 g 0.63 g	4.11 g 7.25 g 4.73 g	3.71 g 9.78 g 2.28 g	5.67 g 10.75 g 3.14 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	27.74 g 15.44 g 0.15 g	40.98 g 8.59 g 0.68 g	39.68 g 6.39 g 0.45 g	41.49 g 16.91 g 0.80 g		
(06002) Glutén,tejt,tojás,OM,szója4-6	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru
		Energia: 231.65 Kcal / 968.30 Kj	Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 Kj	Energia: 202.43 Kcal / 846.16 Kj	Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 Kj	Energia: 162.85 Kcal / 680.71 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.06 g 8.56 g 2.28 g	7.20 g 8.56 g 2.28 g	7.99 g 5.04 g 2.88 g	7.20 g 8.56 g 2.28 g	3.66 g 1.18 g 0.22 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	28.38 g 0.40 g 0.96 g	56.38 g 0.40 g 0.89 g	28.19 g 0.40 g 1.25 g	56.38 g 0.40 g 0.89 g	31.21 g 2.20 g 0.43 g	
	Tízórai					





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06002) Glutén,tej,tojá s,OM,szója4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj			Energia: 291.75 Kcal / 1,219.52 Kj			Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 Kj			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 Kj			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.80 g	9.92 g	2.33 g	7.04 g	9.27 g	2.54 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.60 g 24.63 g 0.45 g			41.76 g 13.79 g 0.94 g			41.88 g 13.79 g 0.53 g			41.33 g 13.79 g 0.62 g			60.14 g 25.16 g 0.45 g			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 Kj			Energia: 351.95 Kcal / 1,471.15 Kj			Energia: 384.76 Kcal / 1,608.30 Kj			Energia: 717.56 Kcal / 2,999.40 Kj			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.69 g	30.52 g	3.93 g	14.92 g	13.59 g	3.04 g	19.91 g	7.11 g	0.92 g	13.69 g	17.30 g	3.61 g	12.92 g	19.30 g	5.46 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	66.04 g 3.26 g 2.43 g			41.56 g 2.17 g 3.16 g			59.04 g 4.31 g 1.63 g			124.93 g 22.16 g 1.71 g			63.00 g 1.80 g 1.26 g			
4,15,(12)			9			9,15			(12)			9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 Kj			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 Kj			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.86 g	12.64 g	3.71 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.17 g 0.40 g 0.85 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.62 g 4.80 g 0.92 g			27.84 g 0.40 g 0.45 g			28.11 g 3.52 g 0.92 g				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06002) Glutén,tej,tojás,OM,szója4-6	Vacsora	Almalé, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta		
		Energia: 966.76 Kcal / 4,041.06 Kj			Energia: 318.19 Kcal / 1,330.03 Kj			Energia: 430.45 Kcal / 1,799.28 Kj			Energia: 370.78 Kcal / 1,549.86 Kj			Energia: 522.39 Kcal / 2,183.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.72 g	22.00 g	1.75 g	14.01 g	17.44 g	5.23 g	11.46 g	11.41 g	1.65 g	19.65 g	15.09 g	3.65 g	11.52 g	19.13 g	4.87 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
184.47 g 13.69 g 0.16 g			25.90 g 0.00 g 0.18 g			68.55 g 4.66 g 2.32 g			37.70 g 0.00 g 3.74 g			73.98 g 2.88 g 1.57 g				
9,(1)																
(06003) Glutén,tej,tojás,OM,szója 7-14	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 Kj			Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 Kj			Energia: 202.43 Kcal / 846.16 Kj			Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 Kj			Energia: 168.47 Kcal / 704.20 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.76 g	8.84 g	2.37 g	8.90 g	8.84 g	2.37 g	7.99 g	5.04 g	2.88 g	8.90 g	8.84 g	2.37 g	3.66 g	1.24 g	0.23 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.80 g 0.40 g 1.17 g			56.80 g 0.40 g 1.10 g			28.19 g 0.40 g 1.25 g			56.80 g 0.40 g 1.10 g			32.45 g 2.80 g 0.43 g				
Tízórai	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj			Energia: 305.95 Kcal / 1,278.87 Kj			Energia: 279.18 Kcal / 1,166.97 Kj			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 Kj			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.80 g	9.92 g	2.33 g	8.73 g	9.91 g	2.76 g	4.05 g	8.94 g	2.34 g	6.21 g	6.67 g	1.76 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59.60 g 24.63 g 0.45 g			42.18 g 13.79 g 1.19 g			42.38 g 13.79 g 0.61 g			41.55 g 13.79 g 0.75 g			60.14 g 25.16 g 0.45 g				
Ebéd																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(06003) Glutén,tej,tojás,OM,szója 7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez										
		Energia: 746.47 Kcal / 3,120.24 KJ	Energia: 406.16 Kcal / 1,697.75 KJ	Energia: 419.13 Kcal / 1,751.96 KJ	Energia: 950.53 Kcal / 3,973.22 KJ	Energia: 487.76 Kcal / 2,038.84 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.34 g	34.64 g	4.41 g	17.74 g	15.94 g	3.60 g	20.83 g	7.96 g	1.03 g	17.00 g	21.04 g	4.37 g	14.39 g	20.61 g	5.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	87.65 g	4.86 g	3.08 g	46.88 g	2.41 g	3.65 g	64.69 g	5.31 g	2.12 g	170.78 g	28.34 g	2.07 g	93.96 g	3.30 g	1.52 g	
	4,15,(12)	9	9,15	(12)	9											
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek										
		Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 KJ	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 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
		6.96 g	14.96 g	4.52 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.72 g	8.46 g	2.56 g	3.66 g	8.35 g	2.10 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
	28.49 g	0.40 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.32 g	4.80 g	1.15 g	27.84 g	0.40 g	0.45 g	28.39 g	5.08 g	1.14 g	
	Vacsora	Almalé, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini	Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Almalé, Borsos tokány, Főtt tészta										
		Energia: 966.76 Kcal / 4,041.06 KJ	Energia: 396.34 Kcal / 1,656.70 KJ	Energia: 475.70 Kcal / 1,988.43 KJ	Energia: 393.36 Kcal / 1,644.24 KJ	Energia: 614.06 Kcal / 2,566.77 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
1.72 g		22.00 g	1.75 g	17.45 g	21.73 g	6.51 g	13.58 g	13.18 g	1.92 g	20.14 g	15.63 g	3.80 g	15.39 g	25.10 g	6.69 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
184.47 g	13.69 g	0.16 g	32.26 g	0.00 g	0.21 g	73.65 g	5.40 g	2.77 g	41.50 g	0.00 g	3.95 g	79.46 g	3.20 g	2.06 g		
															9,(1)	





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06004) Glutén,tej,tojás, OM,szója 15-18	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ			Energia: 348.43 Kcal / 1,456.44 KJ			Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.12 g	17.12 g	4.57 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	11.63 g	6.04 g	3.08 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	56.76 g 0.80 g 1.83 g			84.76 g 0.80 g 1.76 g			55.69 g 0.80 g 1.60 g			84.76 g 0.80 g 1.76 g			61.19 g 3.80 g 0.78 g			
	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 653.99 Kcal / 2,733.68 KJ			Energia: 542.55 Kcal / 2,267.86 KJ			Energia: 464.49 Kcal / 1,941.57 KJ			Energia: 444.30 Kcal / 1,857.17 KJ			Energia: 606.44 Kcal / 2,534.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.55 g	18.37 g	4.49 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.39 g	18.37 g	4.49 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	107.13 g 43.15 g 0.90 g			73.32 g 17.38 g 1.89 g			73.56 g 17.38 g 1.05 g			72.46 g 17.38 g 1.23 g			95.46 g 31.48 g 0.90 g			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,205.41 Kcal / 5,038.61 KJ			Energia: 572.61 Kcal / 2,393.51 KJ			Energia: 733.99 Kcal / 3,068.08 KJ			Energia: 1,195.57 Kcal / 4,997.48 KJ			Energia: 585.56 Kcal / 2,447.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
33.74 g		63.90 g	8.17 g	28.16 g	23.58 g	5.49 g	39.15 g	12.73 g	1.65 g	22.47 g	28.35 g	5.86 g	23.87 g	35.11 g	10.52 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
122.40 g 8.08 g 4.90 g			60.49 g 3.02 g 4.98 g			113.14 g 8.50 g 2.79 g			209.74 g 33.69 g 2.76 g			110.57 g 3.50 g 2.01 g				
4,15,(12)			9			9,15			(12)			9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06004) Glutén,tej,tojás,OM,szója 15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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			
	56.34 g 0.80 g 1.70 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			58.56 g 5.20 g 1.83 g			55.68 g 0.80 g 0.90 g			56.21 g 7.04 g 1.83 g			
	Vacsora	Almalé, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Almalé, Milánói szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Almalé, Borsos tokány , Főtt tészta		
		Energia: 966.76 Kcal / 4,041.06 Kj			Energia: 558.23 Kcal / 2,333.40 Kj			Energia: 629.87 Kcal / 2,632.86 Kj			Energia: 617.39 Kcal / 2,580.69 Kj			Energia: 774.31 Kcal / 3,236.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.72 g	22.00 g	1.75 g	24.58 g	30.60 g	9.17 g	21.74 g	19.83 g	2.95 g	36.59 g	27.19 g	6.53 g	21.39 g	34.36 g	9.43 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
184.47 g 13.69 g 0.16 g			45.44 g 0.00 g 0.26 g			88.79 g 8.00 g 4.57 g			54.53 g 0.00 g 6.28 g			92.36 g 4.00 g 2.60 g				
(06081) GM,TOM,búz,OM,szój,kiw1-3	Reggeli	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Uborka			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 216.82 Kcal / 906.31 Kj			Energia: 316.42 Kcal / 1,322.64 Kj			Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 Kj			Energia: 266.25 Kcal / 1,112.93 Kj			Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.71 g	2.63 g	0.38 g	5.28 g	12.75 g	3.55 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.90 g	6.96 g	1.98 g	3.71 g	9.43 g	2.28 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.90 g 7.90 g 0.35 g			41.82 g 13.79 g 0.60 g			41.88 g 13.79 g 0.53 g			41.77 g 15.99 g 0.70 g			51.86 g 18.88 g 0.45 g				

9,(1)



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06081) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw1- 3	Tízórai	Körte			Reszelt céklás- almasaláta			Körte			Alma			Körte		
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 8.26 Kcal / 34.53 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	0.22 g	0.07 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	1.62 g	0.00 g	0.03 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	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini rizzsel			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék , GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 665.93 Kcal / 2,783.59 KJ			Energia: 478.99 Kcal / 2,002.18 KJ			Energia: 454.99 Kcal / 1,901.86 KJ			Energia: 524.23 Kcal / 2,191.28 KJ			Energia: 507.45 Kcal / 2,121.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.97 g	34.06 g	4.33 g	15.86 g	20.94 g	5.05 g	13.63 g	14.16 g	4.19 g	9.38 g	16.41 g	2.99 g	17.78 g	27.51 g	6.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.27 g	8.07 g	3.68 g	56.49 g	6.50 g	1.77 g	67.74 g	16.28 g	9.97 g	83.62 g	17.88 g	0.96 g	46.18 g	1.80 g	3.00 g
	4,15,(12)			9			(12)			9						
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Uborka			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 KJ			Energia: 216.82 Kcal / 906.31 KJ			Energia: 259.82 Kcal / 1,086.05 KJ			Energia: 276.49 Kcal / 1,155.73 KJ			Energia: 298.14 Kcal / 1,246.23 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	3.71 g	2.63 g	0.38 g	4.11 g	7.25 g	4.73 g	3.71 g	9.78 g	2.28 g	5.67 g	10.75 g	3.14 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	40.90 g	7.90 g	0.35 g	40.98 g	8.59 g	0.68 g	39.68 g	6.39 g	0.45 g	41.49 g	16.91 g	0.80 g	





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06110) Diab. 80-80-80 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL		
		Energia: 554.73 Kcal / 2,318.77 KJ			Energia: 554.73 Kcal / 2,318.77 KJ			Energia: 503.93 Kcal / 2,106.43 KJ			Energia: 554.73 Kcal / 2,318.77 KJ			Energia: 404.29 Kcal / 1,689.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.84 g	17.10 g	4.29 g	21.84 g	17.10 g	4.29 g	21.68 g	11.98 g	6.06 g	21.84 g	17.10 g	4.29 g	15.03 g	2.28 g	0.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	77.72 g	0.00 g	1.36 g	77.72 g	0.00 g	1.36 g	76.76 g	0.00 g	1.43 g	77.72 g	0.00 g	1.36 g	80.35 g	1.20 g	0.31 g	
	1			1			1,7			1			1,15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkésült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Túrófelfújt, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 991.52 Kcal / 4,144.55 KJ			Energia: 787.31 Kcal / 3,290.96 KJ			Energia: 813.20 Kcal / 3,399.18 KJ			Energia: 928.63 Kcal / 3,881.67 KJ			Energia: 559.90 Kcal / 2,340.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.74 g	62.19 g	7.93 g	29.86 g	38.52 g	10.21 g	37.75 g	37.05 g	6.03 g	55.24 g	43.78 g	16.00 g	24.24 g	46.17 g	10.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	77.78 g	8.02 g	4.58 g	79.24 g	0.03 g	6.19 g	81.39 g	8.00 g	3.85 g	77.38 g	0.06 g	3.17 g	80.70 g	1.54 g	2.39 g	
	4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Piskóta kocka, Csokoládé sodó			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Milánói szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Borsos tokány , Teljes kiőrlésű főtt tészta		
Energia: 456.83 Kcal / 1,909.55 KJ			Energia: 1,303.82 Kcal / 5,449.97 KJ			Energia: 771.08 Kcal / 3,223.11 KJ			Energia: 890.61 Kcal / 3,722.75 KJ			Energia: 801.52 Kcal / 3,350.35 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
8.05 g		10.68 g	1.76 g	62.33 g	79.82 g	27.06 g	43.66 g	40.48 g	8.63 g	48.41 g	40.13 g	11.08 g	35.71 g	47.16 g	10.04 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81.59 g	34.97 g	0.66 g	82.46 g	0.00 g	4.13 g	78.44 g	8.00 g	5.91 g	83.37 g	0.00 g	7.77 g	83.16 g	3.60 g	4.96 g		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Vacsora	1,3,7,15			1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,9		
(06130) Diab. 30-25-70-25- 50 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 Kj			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 172.34 Kcal / 720.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.61 g	10.78 g	5.99 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	5.96 g	1.08 g	0.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.77 g	0.00 g	1.22 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.81 g	0.00 g	1.29 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	34.40 g	1.20 g	0.17 g	
	1			1			1,7			1			1,15			
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj			Energia: 302.47 Kcal / 1,264.32 Kj			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 Kj			Energia: 278.69 Kcal / 1,164.92 Kj			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.38 g	15.72 g	4.21 g	11.34 g	17.14 g	4.72 g	5.09 g	11.18 g	2.89 g	7.28 g	17.00 g	4.46 g	11.38 g	15.72 g	4.21 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	24.79 g	0.04 g	1.26 g	25.03 g	0.04 g	0.42 g	23.25 g	0.04 g	0.34 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkésült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Túrófelfújt, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
Energia: 953.30 Kcal / 3,984.79 Kj			Energia: 732.44 Kcal / 3,061.60 Kj			Energia: 740.21 Kcal / 3,094.08 Kj			Energia: 787.62 Kcal / 3,292.25 Kj			Energia: 497.55 Kcal / 2,079.76 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
27.65 g		62.07 g	7.91 g	28.05 g	37.18 g	10.03 g	36.82 g	33.45 g	5.51 g	45.42 g	36.54 g	12.94 g	23.10 g	44.08 g	10.78 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68.84 g	8.04 g	4.79 g	70.41 g	0.03 g	5.72 g	72.27 g	8.00 g	3.53 g	68.40 g	0.06 g	2.79 g	71.09 g	1.54 g	2.34 g		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06130) Diab. 30-25-70-25-50 g CH	Ebéd	4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9		
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
		Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 299.78 Kcal / 1,253.08 KJ			Energia: 384.14 Kcal / 1,605.71 KJ			Energia: 334.01 Kcal / 1,396.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.98 g	23.88 g	7.06 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	13.86 g	15.20 g	4.35 g	15.06 g	25.24 g	10.61 g	9.78 g	21.92 g	6.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.31 g	0.00 g	1.07 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	26.53 g	4.40 g	1.20 g	23.73 g	0.00 g	1.07 g	24.18 g	6.24 g	1.20 g	
	1			1			1			1,7			1			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Piskóta kocka, Csokoládé sodó			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Milánói szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Borsos tokány , Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 300.96 Kcal / 1,258.01 KJ			Energia: 869.21 Kcal / 3,633.30 KJ			Energia: 612.50 Kcal / 2,560.25 KJ			Energia: 705.72 Kcal / 2,949.91 KJ			Energia: 603.30 Kcal / 2,521.79 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.60 g		7.44 g	1.23 g	41.55 g	53.21 g	18.04 g	37.77 g	33.68 g	8.23 g	44.43 g	34.92 g	10.16 g	28.35 g	38.66 g	9.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.52 g	24.48 g	0.49 g	54.97 g	0.00 g	2.78 g	51.64 g	6.80 g	5.08 g	52.86 g	0.00 g	6.25 g	49.66 g	2.10 g	3.93 g		
1,3,7,15			1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,9				
(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 172.34 Kcal / 720.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.61 g	10.78 g	5.99 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	5.96 g	1.08 g	0.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.77 g	0.00 g	1.22 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.81 g	0.00 g	1.29 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	34.40 g	1.20 g	0.17 g		
1			1			1,7			1			1,15				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Túrófelfújt, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 927.10 Kcal / 3,875.28 KJ	Energia: 705.01 Kcal / 2,946.94 KJ	Energia: 691.55 Kcal / 2,890.68 KJ	Energia: 752.37 Kcal / 3,144.91 KJ	Energia: 466.38 Kcal / 1,949.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.11 g 61.45 g 7.84 g	27.15 g 36.51 g 9.94 g	36.20 g 31.04 g 5.15 g	42.96 g 34.73 g 12.17 g	22.53 g 43.03 g 10.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	64.26 g 8.04 g 4.69 g	66.00 g 0.03 g 5.48 g	66.18 g 8.00 g 3.32 g	66.16 g 0.06 g 2.69 g	66.29 g 1.54 g 2.32 g	
	4,15,(12)	1,3,9,(7)	1,3,7,9,15	1,7,9,15	1,3,9	
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Milánói szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Borsos tokány , Teljes kiőrlésű főtt tészta
		Energia: 300.96 Kcal / 1,258.01 KJ	Energia: 869.21 Kcal / 3,633.30 KJ	Energia: 612.50 Kcal / 2,560.25 KJ	Energia: 705.72 Kcal / 2,949.91 KJ	Energia: 603.30 Kcal / 2,521.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
5.60 g 7.44 g 1.23 g		41.55 g 53.21 g 18.04 g	37.77 g 33.68 g 8.23 g	44.43 g 34.92 g 10.16 g	28.35 g 38.66 g 9.54 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
52.52 g 24.48 g 0.49 g	54.97 g 0.00 g 2.78 g	51.64 g 6.80 g 5.08 g	52.86 g 0.00 g 6.25 g	49.66 g 2.10 g 3.93 g		
1,3,7,15	1,3,7	1,3,7	1,7	1,3,9		
(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 172.34 Kcal / 720.38 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	12.77 g 15.90 g 4.22 g	12.61 g 10.78 g 5.99 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	5.96 g 1.08 g 0.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.77 g 0.00 g 1.22 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	30.81 g 0.00 g 1.29 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	34.40 g 1.20 g 0.17 g		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH	Reggeli	1			1			1,7			1			1,15		
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 262.23 Kcal / 1,096.12 KJ			Energia: 176.60 Kcal / 738.19 KJ			Energia: 238.45 Kcal / 996.72 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 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	9.76 g	16.93 g	4.70 g	3.21 g	10.93 g	2.87 g	5.70 g	16.79 g	4.44 g	9.80 g	15.51 g	4.19 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	16.82 g	0.04 g	1.23 g	15.56 g	0.04 g	0.39 g	15.28 g	0.04 g	0.31 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkésült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 900.90 Kcal / 3,765.76 KJ			Energia: 677.57 Kcal / 2,832.24 KJ			Energia: 675.03 Kcal / 2,821.63 KJ			Energia: 681.87 Kcal / 2,850.22 KJ			Energia: 435.21 Kcal / 1,819.18 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
26.57 g		60.83 g	7.77 g	26.24 g	35.84 g	9.85 g	35.44 g	31.18 g	5.34 g	38.05 g	31.11 g	10.64 g	21.96 g	41.99 g	10.62 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.68 g	8.04 g	4.60 g	61.58 g	0.03 g	5.25 g	62.56 g	4.80 g	2.96 g	61.67 g	0.06 g	2.50 g	61.49 g	1.54 g	2.30 g		
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			
	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 244.39 Kcal / 1,021.55 KJ			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ			Energia: 293.77 Kcal / 1,227.96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.40 g	23.67 g	7.04 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.69 g	14.91 g	4.33 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	8.20 g	21.71 g	6.58 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.56 g	4.40 g	1.16 g	15.76 g	0.00 g	1.04 g	16.21 g	6.24 g	1.17 g		
1						1			1,7			1				
Vacsora																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Milánói szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Borsos tokány , Teljes kiőrlésű főtt tészta
		Energia: 300.96 Kcal / 1,258.01 KJ	Energia: 869.21 Kcal / 3,633.30 KJ	Energia: 612.50 Kcal / 2,560.25 KJ	Energia: 705.72 Kcal / 2,949.91 KJ	Energia: 603.30 Kcal / 2,521.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.60 g 7.44 g 1.23 g	41.55 g 53.21 g 18.04 g	37.77 g 33.68 g 8.23 g	44.43 g 34.92 g 10.16 g	28.35 g 38.66 g 9.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52.52 g 24.48 g 0.49 g	54.97 g 0.00 g 2.78 g	51.64 g 6.80 g 5.08 g	52.86 g 0.00 g 6.25 g	49.66 g 2.10 g 3.93 g		
	1,3,7,15	1,3,7	1,3,7	1,7	1,3,9	
(06180) Diab.30-15-60- 15-40 CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 172.34 Kcal / 720.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.77 g 15.90 g 4.22 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	12.61 g 10.78 g 5.99 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	5.96 g 1.08 g 0.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.77 g 0.00 g 1.22 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	30.81 g 0.00 g 1.29 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	34.40 g 1.20 g 0.17 g		
	1	1	1,7	1	1,15	
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 262.23 Kcal / 1,096.12 KJ	Energia: 176.60 Kcal / 738.19 KJ	Energia: 238.45 Kcal / 996.72 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 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	9.76 g 16.93 g 4.70 g	3.21 g 10.93 g 2.87 g	5.70 g 16.79 g 4.44 g	9.80 g 15.51 g 4.19 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	16.82 g 0.04 g 1.23 g	15.56 g 0.04 g 0.39 g	15.28 g 0.04 g 0.31 g	16.84 g 0.04 g 1.09 g		
	1,15	1,15	1,15	1,3,15	1,15	





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06180) Diab.30-15-60- 15-40 CH	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Túrófelfújt, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 900.90 Kcal / 3,765.76 KJ	Energia: 677.57 Kcal / 2,832.24 KJ	Energia: 675.03 Kcal / 2,821.63 KJ	Energia: 681.87 Kcal / 2,850.22 KJ	Energia: 435.21 Kcal / 1,819.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.57 g 60.83 g 7.77 g	26.24 g 35.84 g 9.85 g	35.44 g 31.18 g 5.34 g	38.05 g 31.11 g 10.64 g	21.96 g 41.99 g 10.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	59.68 g 8.04 g 4.60 g	61.58 g 0.03 g 5.25 g	62.56 g 4.80 g 2.96 g	61.67 g 0.06 g 2.50 g	61.49 g 1.54 g 2.30 g	
	4,15,(12)	1,3,9,(7)	1,3,7,9,15	1,7,9,15	1,3,9	
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek
		Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 244.39 Kcal / 1,021.55 KJ	Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ	Energia: 293.77 Kcal / 1,227.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.40 g 23.67 g 7.04 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	11.69 g 14.91 g 4.33 g	13.48 g 25.03 g 10.59 g	8.20 g 21.71 g 6.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	16.34 g 0.00 g 1.04 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	15.56 g 4.40 g 1.16 g	15.76 g 0.00 g 1.04 g	16.21 g 6.24 g 1.17 g	
	1		1	1,7	1	
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Milánói szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Borsos tokány , Teljes kiőrlésű főtt tészta
Energia: 217.96 Kcal / 911.07 KJ		Energia: 695.37 Kcal / 2,906.65 KJ	Energia: 533.22 Kcal / 2,228.86 KJ	Energia: 644.09 Kcal / 2,692.30 KJ	Energia: 563.65 Kcal / 2,356.06 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
4.00 g 5.32 g 0.88 g		33.24 g 42.57 g 14.43 g	34.83 g 30.29 g 8.03 g	43.10 g 33.19 g 9.85 g	26.88 g 36.96 g 9.44 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
38.24 g 17.48 g 0.37 g	43.98 g 0.00 g 2.24 g	38.24 g 6.20 g 4.67 g	42.69 g 0.00 g 5.74 g	42.96 g 1.80 g 3.72 g		
1,3,7,15	1,3,7	1,3,7	1,7	1,3,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ			Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ			Energia: 298.01 Kcal / 1,245.68 KJ			Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ			Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.79 g	16.03 g	4.23 g	13.79 g	16.03 g	4.23 g	13.63 g	10.91 g	6.00 g	13.79 g	16.03 g	4.23 g	6.98 g	1.21 g	0.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.93 g	0.00 g	1.24 g	36.93 g	0.00 g	1.24 g	35.97 g	0.00 g	1.31 g	36.93 g	0.00 g	1.24 g	39.56 g	1.20 g	0.19 g	
	1			1			1,7			1			1,15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkésült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Túrófelfújt, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 874.70 Kcal / 3,656.25 KJ			Energia: 622.70 Kcal / 2,602.89 KJ			Energia: 613.44 Kcal / 2,564.18 KJ			Energia: 646.61 Kcal / 2,702.83 KJ			Energia: 404.04 Kcal / 1,688.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.02 g	60.21 g	7.69 g	24.43 g	34.50 g	9.67 g	34.92 g	25.82 g	4.77 g	35.60 g	29.30 g	9.87 g	21.38 g	40.94 g	10.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.09 g	8.04 g	4.50 g	52.75 g	0.03 g	4.78 g	59.57 g	8.00 g	2.97 g	59.43 g	0.06 g	2.41 g	56.68 g	1.54 g	2.28 g	
	4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Piskóta kocka, Csokoládé sodó			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Milánói szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Borsos tokány , Teljes kiőrlésű főtt tészta		
Energia: 342.47 Kcal / 1,431.52 KJ			Energia: 956.13 Kcal / 3,996.62 KJ			Energia: 652.15 Kcal / 2,725.99 KJ			Energia: 767.35 Kcal / 3,207.52 KJ			Energia: 682.59 Kcal / 2,853.23 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
6.39 g		8.51 g	1.40 g	45.71 g	58.53 g	19.84 g	39.24 g	35.38 g	8.33 g	45.75 g	36.66 g	10.46 g	31.30 g	42.06 g	9.74 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.66 g	27.97 g	0.54 g	60.47 g	0.00 g	3.05 g	58.34 g	7.10 g	5.29 g	63.03 g	0.00 g	6.75 g	63.06 g	2.70 g	4.34 g		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Vacsora	1,3,7,15			1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,9		
(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL		
		Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ			Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ			Energia: 376.12 Kcal / 1,572.18 KJ			Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ			Energia: 276.48 Kcal / 1,155.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.84 g	16.44 g	4.25 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g	16.68 g	11.32 g	6.02 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g	10.03 g	1.62 g	0.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.40 g	0.00 g	1.28 g	52.40 g	0.00 g	1.28 g	51.44 g	0.00 g	1.35 g	52.40 g	0.00 g	1.28 g	55.03 g	1.20 g	0.23 g	
	1			1			1,7			1			1,15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Túrófelfújt, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 842.39 Kcal / 3,521.19 KJ			Energia: 595.27 Kcal / 2,488.23 KJ			Energia: 556.07 Kcal / 2,324.37 KJ			Energia: 507.06 Kcal / 2,119.51 KJ			Energia: 393.84 Kcal / 1,646.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
24.80 g		58.82 g	7.53 g	23.52 g	33.83 g	9.58 g	34.25 g	23.26 g	4.33 g	27.80 g	22.68 g	7.76 g	21.72 g	41.93 g	10.61 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.24 g	8.02 g	4.09 g	48.34 g	0.03 g	4.55 g	51.77 g	8.00 g	2.72 g	47.21 g	0.04 g	1.79 g	51.69 g	0.94 g	2.29 g		
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9				
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Piskóta kocka, Csokoládé sodó			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Milánói szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Borsos tokány , Teljes kiőrlésű főtt tészta			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																																
(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Vacsora	Energia: 300.96 Kcal / 1,258.01 KJ			Energia: 869.21 Kcal / 3,633.30 KJ			Energia: 612.50 Kcal / 2,560.25 KJ			Energia: 705.72 Kcal / 2,949.91 KJ			Energia: 603.30 Kcal / 2,521.79 KJ																																
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																														
		5.60 g	7.44 g	1.23 g	41.55 g	53.21 g	18.04 g	37.77 g	33.68 g	8.23 g	44.43 g	34.92 g	10.16 g	28.35 g	38.66 g	9.54 g																														
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																														
		52.52 g	24.48 g	0.49 g	54.97 g	0.00 g	2.78 g	51.64 g	6.80 g	5.08 g	52.86 g	0.00 g	6.25 g	49.66 g	2.10 g	3.93 g																														
		1,3,7,15			1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,9																																
(06250) Diab. 30-20-50-20- 40-20 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB																																
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 172.34 Kcal / 720.38 KJ																																
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																														
		12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.61 g	10.78 g	5.99 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	5.96 g	1.08 g	0.09 g																														
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																														
			31.77 g			0.00 g			1.22 g			30.81 g			0.00 g			1.29 g			31.77 g			0.00 g			1.22 g			34.40 g			1.20 g			0.17 g										
			1			1			1,7			1			1,15																															
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																																
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 288.26 Kcal / 1,204.93 KJ			Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ			Energia: 264.48 Kcal / 1,105.53 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 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	10.78 g	17.06 g	4.71 g	4.53 g	11.10 g	2.88 g	6.72 g	16.92 g	4.45 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g																															
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																															
		22.00 g			0.04 g			1.11 g			21.98 g			0.04 g			1.25 g			22.22 g			0.04 g			0.41 g			20.44 g			0.04 g			0.33 g			22.00 g			0.04 g			1.11 g		
		1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15																																
Ebéd																																														





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek				
(06250) Diab. 30-20-50-20- 40-20 g CH	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Túrófelfújt, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				
		Energia: 842.39 Kcal / 3,521.19 KJ	Energia: 595.27 Kcal / 2,488.23 KJ	Energia: 556.07 Kcal / 2,324.37 KJ	Energia: 507.06 Kcal / 2,119.51 KJ	Energia: 393.84 Kcal / 1,646.25 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.80 g 58.82 g 7.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.52 g 33.83 g 9.58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.25 g 23.26 g 4.33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.80 g 22.68 g 7.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21.72 g 41.93 g 10.61 g				
		Szénhidrát Cukor Só 51.24 g 8.02 g 4.09 g	Szénhidrát Cukor Só 48.34 g 0.03 g 4.55 g	Szénhidrát Cukor Só 51.77 g 8.00 g 2.72 g	Szénhidrát Cukor Só 47.21 g 0.04 g 1.79 g	Szénhidrát Cukor Só 51.69 g 0.94 g 2.29 g				
	4,15,(12)		1,3,9,(7)		1,3,7,9,15		1,7,9,15		1,3,9	
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek				
		Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ	Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 KJ	Energia: 319.80 Kcal / 1,336.76 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.42 g 23.80 g 7.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.90 g 7.14 g 0.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.90 g 15.07 g 4.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.50 g 25.16 g 10.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.22 g 21.84 g 6.59 g				
		Szénhidrát Cukor Só 21.50 g 0.00 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 19.08 g 11.34 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 21.70 g 4.40 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só 20.92 g 0.00 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 21.37 g 6.24 g 1.19 g				
	1		1		1,7		1			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Milánói szósz, Teljes kiörlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Borsos tokány , Teljes kiörlésű főtt tészta				
		Energia: 217.96 Kcal / 911.07 KJ	Energia: 695.37 Kcal / 2,906.65 KJ	Energia: 533.22 Kcal / 2,228.86 KJ	Energia: 644.09 Kcal / 2,692.30 KJ	Energia: 563.65 Kcal / 2,356.06 KJ				
Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.00 g 5.32 g 0.88 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33.24 g 42.57 g 14.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.83 g 30.29 g 8.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43.10 g 33.19 g 9.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.88 g 36.96 g 9.44 g					
Szénhidrát Cukor Só 38.24 g 17.48 g 0.37 g		Szénhidrát Cukor Só 43.98 g 0.00 g 2.24 g	Szénhidrát Cukor Só 38.24 g 6.20 g 4.67 g	Szénhidrát Cukor Só 42.69 g 0.00 g 5.74 g	Szénhidrát Cukor Só 42.96 g 1.80 g 3.72 g					
1,3,7,15		1,3,7		1,3,7		1,7		1,3,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 Kj			Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 Kj			Energia: 298.01 Kcal / 1,245.68 Kj			Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 Kj			Energia: 198.37 Kcal / 829.19 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	13.79 g	16.03 g	4.23 g	13.63 g	10.91 g	6.00 g	13.79 g	16.03 g	4.23 g	6.98 g	1.21 g	0.10 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.93 g 0.00 g 1.24 g			36.93 g 0.00 g 1.24 g			35.97 g 0.00 g 1.31 g			36.93 g 0.00 g 1.24 g			39.56 g 1.20 g 0.19 g			
	1			1			1,7			1			1,15			
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj			Energia: 262.23 Kcal / 1,096.12 Kj			Energia: 176.60 Kcal / 738.19 Kj			Energia: 238.45 Kcal / 996.72 Kj			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 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	9.76 g	16.93 g	4.70 g	3.21 g	10.93 g	2.87 g	5.70 g	16.79 g	4.44 g	9.80 g	15.51 g	4.19 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			16.82 g 0.04 g 1.23 g			15.56 g 0.04 g 0.39 g			15.28 g 0.04 g 0.31 g			16.84 g 0.04 g 1.09 g			
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
Energia: 842.39 Kcal / 3,521.19 Kj			Energia: 595.27 Kcal / 2,488.23 Kj			Energia: 556.07 Kcal / 2,324.37 Kj			Energia: 507.06 Kcal / 2,119.51 Kj			Energia: 393.84 Kcal / 1,646.25 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
24.80 g		58.82 g	7.53 g	23.52 g	33.83 g	9.58 g	34.25 g	23.26 g	4.33 g	27.80 g	22.68 g	7.76 g	21.72 g	41.93 g	10.61 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
51.24 g 8.02 g 4.09 g			48.34 g 0.03 g 4.55 g			51.77 g 8.00 g 2.72 g			47.21 g 0.04 g 1.79 g			51.69 g 0.94 g 2.29 g				
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 244.39 Kcal / 1,021.55 KJ			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ			Energia: 293.77 Kcal / 1,227.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.40 g	23.67 g	7.04 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.69 g	14.91 g	4.33 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	8.20 g	21.71 g	6.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.34 g 0.00 g 1.04 g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			15.56 g 4.40 g 1.16 g			15.76 g 0.00 g 1.04 g			16.21 g 6.24 g 1.17 g			
	1			1			1			1,7			1			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Piskóta kocka, Csokoládé sodó			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Milánói szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Borsos tokány , Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 217.96 Kcal / 911.07 KJ			Energia: 521.53 Kcal / 2,180.00 KJ			Energia: 493.57 Kcal / 2,063.12 KJ			Energia: 613.27 Kcal / 2,563.47 KJ			Energia: 524.01 Kcal / 2,190.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.00 g		5.32 g	0.88 g	24.93 g	31.93 g	10.82 g	33.36 g	28.59 g	7.93 g	42.44 g	32.32 g	9.69 g	25.41 g	35.27 g	9.34 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
38.24 g 17.48 g 0.37 g			32.98 g 0.00 g 1.70 g			31.54 g 5.90 g 4.46 g			37.60 g 0.00 g 5.48 g			36.26 g 1.50 g 3.52 g				
1,3,7,15			1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,9				
(06320) Diab. 15-45-20 g CH- TEU	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 172.34 Kcal / 720.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.61 g	10.78 g	5.99 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	5.96 g	1.08 g	0.09 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.77 g 0.00 g 1.22 g			31.77 g 0.00 g 1.22 g			30.81 g 0.00 g 1.29 g			31.77 g 0.00 g 1.22 g			34.40 g 1.20 g 0.17 g				
1			1			1,7			1			1,15				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06320) Diab. 15-45-20 g CH- TEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 262.23 Kcal / 1,096.12 KJ			Energia: 176.60 Kcal / 738.19 KJ			Energia: 238.45 Kcal / 996.72 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 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	9.76 g	16.93 g	4.70 g	3.21 g	10.93 g	2.87 g	5.70 g	16.79 g	4.44 g	9.80 g	15.51 g	4.19 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			16.82 g 0.04 g 1.23 g			15.56 g 0.04 g 0.39 g			15.28 g 0.04 g 0.31 g			16.84 g 0.04 g 1.09 g			
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolekrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 406.92 Kcal / 1,700.93 KJ			Energia: 461.41 Kcal / 1,928.69 KJ			Energia: 505.89 Kcal / 2,114.62 KJ			Energia: 472.78 Kcal / 1,976.22 KJ			Energia: 308.99 Kcal / 1,291.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.25 g	20.94 g	2.64 g	17.56 g	22.84 g	6.09 g	31.73 g	21.58 g	3.52 g	26.70 g	21.29 g	7.62 g	20.70 g	36.31 g	10.21 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42.55 g 8.02 g 2.80 g			45.78 g 0.02 g 3.61 g			45.59 g 4.80 g 2.16 g			42.82 g 0.03 g 1.55 g			43.89 g 0.62 g 1.24 g				
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			
	Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 KJ			Energia: 319.80 Kcal / 1,336.76 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.42 g	23.80 g	7.05 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	12.90 g	15.07 g	4.34 g	14.50 g	25.16 g	10.60 g	9.22 g	21.84 g	6.59 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.50 g 0.00 g 1.06 g			19.08 g 11.34 g 0.18 g			21.70 g 4.40 g 1.18 g			20.92 g 0.00 g 1.06 g			21.37 g 6.24 g 1.19 g				
1						1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06340) Diab. 30-20-40/45- 20-30 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 Kj			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 172.34 Kcal / 720.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.61 g	10.78 g	5.99 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	5.96 g	1.08 g	0.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.77 g	0.00 g	1.22 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.81 g	0.00 g	1.29 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	34.40 g	1.20 g	0.17 g
	1			1			1,7			1			1,15			
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj			Energia: 288.26 Kcal / 1,204.93 Kj			Energia: 210.20 Kcal / 878.64 Kj			Energia: 264.48 Kcal / 1,105.53 Kj			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 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	10.78 g	17.06 g	4.71 g	4.53 g	11.10 g	2.88 g	6.72 g	16.92 g	4.45 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.98 g	0.04 g	1.25 g	22.22 g	0.04 g	0.41 g	20.44 g	0.04 g	0.33 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 406.92 Kcal / 1,700.93 Kj			Energia: 461.41 Kcal / 1,928.69 Kj			Energia: 505.89 Kcal / 2,114.62 Kj			Energia: 472.78 Kcal / 1,976.22 Kj			Energia: 308.99 Kcal / 1,291.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.25 g	20.94 g	2.64 g	17.56 g	22.84 g	6.09 g	31.73 g	21.58 g	3.52 g	26.70 g	21.29 g	7.62 g	20.70 g	36.31 g	10.21 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.55 g		8.02 g	2.80 g	45.78 g	0.02 g	3.61 g	45.59 g	4.80 g	2.16 g	42.82 g	0.03 g	1.55 g	43.89 g	0.62 g	1.24 g	
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06340) Diab. 30-20-40/45-20 -30 g CH	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 KJ			Energia: 319.80 Kcal / 1,336.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.42 g	23.80 g	7.05 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	12.90 g	15.07 g	4.34 g	14.50 g	25.16 g	10.60 g	9.22 g	21.84 g	6.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.50 g	0.00 g	1.06 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	21.70 g	4.40 g	1.18 g	20.92 g	0.00 g	1.06 g	21.37 g	6.24 g	1.19 g	
	1						1			1,7			1			
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Piskóta kocka, Csokoládé sodó			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Milánói szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Borsos tokány , Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 176.45 Kcal / 737.56 KJ			Energia: 521.53 Kcal / 2,180.00 KJ			Energia: 493.57 Kcal / 2,063.12 KJ			Energia: 582.45 Kcal / 2,434.64 KJ			Energia: 504.18 Kcal / 2,107.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
3.20 g		4.25 g	0.70 g	24.93 g	31.93 g	10.82 g	33.36 g	28.59 g	7.93 g	41.77 g	31.45 g	9.54 g	24.67 g	34.41 g	9.29 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.10 g	13.98 g	0.31 g	32.98 g	0.00 g	1.70 g	31.54 g	5.90 g	4.46 g	32.51 g	0.00 g	5.23 g	32.91 g	1.35 g	3.41 g		
1,3,7,15			1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,9				
(06391) Diab.Bölcsi30 -15-35-10 g CH	Reggeli	Herba tea édesítőszerrel, Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Uborka			Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 159.47 Kcal / 666.58 KJ			Energia: 269.84 Kcal / 1,127.93 KJ			Energia: 206.14 Kcal / 861.67 KJ			Energia: 235.63 Kcal / 984.93 KJ			Energia: 217.61 Kcal / 909.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.96 g	1.17 g	0.05 g	7.57 g	12.53 g	3.40 g	6.21 g	6.07 g	1.48 g	7.50 g	9.00 g	2.41 g	5.95 g	7.78 g	1.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.68 g	0.56 g	0.09 g	30.99 g	0.03 g	0.34 g	31.05 g	0.03 g	0.27 g	30.50 g	2.23 g	0.24 g	30.13 g	0.04 g	0.19 g		
1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06391) Diab.Bölcsi30 -15-35-10 g CH	Tízórai	Narancs			Reszelt céklás-almasaláta			Körte			Alma			Narancs		
		Energia: 66.25 Kcal / 276.93 KJ			Energia: 82.55 Kcal / 345.06 KJ			Energia: 71.54 Kcal / 299.04 KJ			Energia: 78.27 Kcal / 327.17 KJ			Energia: 70.39 Kcal / 294.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.96 g	0.32 g	0.00 g	2.15 g	0.65 g	0.00 g	0.54 g	0.40 g	0.00 g	0.90 g	0.90 g	0.00 g	1.02 g	0.34 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		13.60 g	0.00 g	0.01 g	16.15 g	0.00 g	0.30 g	16.20 g	0.00 g	0.00 g	15.75 g	0.00 g	0.03 g	14.45 g	0.00 g	0.01 g
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott cukkini bulgurral			Sertésraguleves, Túrófelfűjt, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sertés aprósült, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 225.80 Kcal / 943.84 KJ			Energia: 397.63 Kcal / 1,662.09 KJ			Energia: 213.45 Kcal / 892.22 KJ			Energia: 488.81 Kcal / 2,043.23 KJ			Energia: 422.74 Kcal / 1,767.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.94 g	4.71 g	0.77 g	16.23 g	21.02 g	5.05 g	7.70 g	6.11 g	1.59 g	29.79 g	25.08 g	8.79 g	19.33 g	21.93 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.58 g	8.03 g	2.43 g	35.88 g	0.31 g	2.05 g	33.46 g	0.00 g	3.51 g	35.29 g	0.02 g	2.03 g	36.67 g	3.76 g	2.45 g
	1,3,4,15,(12)			1,3,9,15,(7)			1,3,9,15			7,9,15			1,3,7,9			
	Uzsonna	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Uborka			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
		Energia: 137.85 Kcal / 576.21 KJ			Energia: 83.83 Kcal / 350.41 KJ			Energia: 131.82 Kcal / 551.01 KJ			Energia: 277.83 Kcal / 1,161.33 KJ			Energia: 152.15 Kcal / 635.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.85 g	7.75 g	2.06 g	0.45 g	3.57 g	0.27 g	3.34 g	7.99 g	4.75 g	10.82 g	13.05 g	5.32 g	4.07 g	10.02 g	2.96 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	9.62 g	5.71 g	0.09 g	11.11 g	2.23 g	0.28 g	28.56 g	0.03 g	0.58 g	10.97 g	3.15 g	0.48 g	
1,15			15			1,7,15			1,7,15			1,15				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06400) Zsír-,Esz E:625- U330kcal	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 172.34 Kcal / 720.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.61 g	10.78 g	5.99 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	5.96 g	1.08 g	0.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.77 g	0.00 g	1.22 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.81 g	0.00 g	1.29 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	34.40 g	1.20 g	0.17 g
	1			1			1,7			1			1,15			
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 302.47 Kcal / 1,264.32 KJ			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ			Energia: 278.69 Kcal / 1,164.92 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 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	11.34 g	17.14 g	4.72 g	5.09 g	11.18 g	2.89 g	7.28 g	17.00 g	4.46 g	11.38 g	15.72 g	4.21 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	24.79 g	0.04 g	1.26 g	25.03 g	0.04 g	0.42 g	23.25 g	0.04 g	0.34 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Túrófelfújt, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 953.30 Kcal / 3,984.79 KJ			Energia: 732.44 Kcal / 3,061.60 KJ			Energia: 740.21 Kcal / 3,094.08 KJ			Energia: 787.62 Kcal / 3,292.25 KJ			Energia: 497.55 Kcal / 2,079.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.65 g	62.07 g	7.91 g	28.05 g	37.18 g	10.03 g	36.82 g	33.45 g	5.51 g	45.42 g	36.54 g	12.94 g	23.10 g	44.08 g	10.78 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68.84 g		8.04 g	4.79 g	70.41 g	0.03 g	5.72 g	72.27 g	8.00 g	3.53 g	68.40 g	0.06 g	2.79 g	71.09 g	1.54 g	2.34 g	
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(06400) Zsír-,Esz E:625- U330kcal	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			
		Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 299.78 Kcal / 1,253.08 KJ			Energia: 384.14 Kcal / 1,605.71 KJ			Energia: 334.01 Kcal / 1,396.16 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8.98 g	23.88 g	7.06 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	13.86 g	15.20 g	4.35 g	15.06 g	25.24 g	10.61 g	9.78 g	21.92 g	6.60 g	
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	24.31 g 0.00 g 1.07 g			25.44 g 15.12 g 0.24 g			26.53 g 4.40 g 1.20 g			23.73 g 0.00 g 1.07 g			24.18 g 6.24 g 1.20 g				
	1			1			1			1,7			1				
	(06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Piskóta kocka, Csokoládé sodó			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Milánói szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Borsos tokány , Teljes kiőrlésű főtt tészta		
			Energia: 300.96 Kcal / 1,258.01 KJ			Energia: 869.21 Kcal / 3,633.30 KJ			Energia: 612.50 Kcal / 2,560.25 KJ			Energia: 705.72 Kcal / 2,949.91 KJ			Energia: 603.30 Kcal / 2,521.79 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5.60 g			7.44 g	1.23 g	41.55 g	53.21 g	18.04 g	37.77 g	33.68 g	8.23 g	44.43 g	34.92 g	10.16 g	28.35 g	38.66 g	9.54 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
52.52 g 24.48 g 0.49 g			54.97 g 0.00 g 2.78 g			51.64 g 6.80 g 5.08 g			52.86 g 0.00 g 6.25 g			49.66 g 2.10 g 3.93 g					
1,3,7,15			1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,9					
(06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás növényi szendvicsekrem, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB			
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 207.91 Kcal / 869.06 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 172.34 Kcal / 720.38 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	12.77 g	15.90 g	4.22 g	10.28 g	4.82 g	2.73 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	5.96 g	1.08 g	0.09 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
31.77 g 0.00 g 1.22 g			31.77 g 0.00 g 1.22 g			30.70 g 0.00 g 0.99 g			31.77 g 0.00 g 1.22 g			34.40 g 1.20 g 0.17 g					
1			1			1			1			1,15					





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06500) Diab.,tej- szójM 30-25- 70-25-50 gCH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 302.47 Kcal / 1,264.32 KJ			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ			Energia: 278.69 Kcal / 1,164.92 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 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	11.34 g	17.14 g	4.72 g	5.09 g	11.18 g	2.89 g	7.28 g	17.00 g	4.46 g	11.38 g	15.72 g	4.21 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			24.79 g 0.04 g 1.26 g			25.03 g 0.04 g 0.42 g			23.25 g 0.04 g 0.34 g			24.81 g 0.04 g 1.12 g			
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolekrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Növényi túrófelfűjt, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 953.30 Kcal / 3,984.79 KJ			Energia: 644.64 Kcal / 2,694.60 KJ			Energia: 675.51 Kcal / 2,823.63 KJ			Energia: 739.72 Kcal / 3,092.03 KJ			Energia: 488.57 Kcal / 2,042.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.65 g	62.07 g	7.91 g	33.08 g	25.82 g	5.82 g	33.42 g	29.85 g	3.56 g	20.22 g	42.92 g	11.22 g	23.10 g	42.95 g	11.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68.84 g 8.04 g 4.79 g			69.02 g 0.00 g 5.21 g			67.67 g 8.00 g 3.23 g			66.26 g 8.93 g 4.31 g			71.09 g 1.54 g 2.34 g				
4,15,(12)			1,3			1,3,9,15			15			1,3,9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			
	Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 299.78 Kcal / 1,253.08 KJ			Energia: 251.62 Kcal / 1,051.77 KJ			Energia: 334.01 Kcal / 1,396.16 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.98 g	23.88 g	7.06 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	13.86 g	15.20 g	4.35 g	4.58 g	15.29 g	3.84 g	9.78 g	21.92 g	6.60 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.31 g 0.00 g 1.07 g			25.44 g 15.12 g 0.24 g			26.53 g 4.40 g 1.20 g			23.65 g 0.00 g 0.27 g			24.18 g 6.24 g 1.20 g				
1						1			1			1				
Vacsora																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Töltött cukkini	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Milánói szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórát	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Borsos tokány , Teljes kiőrlésű főtt tészta										
		Energia: 216.26 Kcal / 903.97 KJ	Energia: 558.23 Kcal / 2,333.40 KJ	Energia: 513.86 Kcal / 2,147.93 KJ	Energia: 589.15 Kcal / 2,462.65 KJ	Energia: 603.30 Kcal / 2,521.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.38 g	4.99 g	0.76 g	24.58 g	30.60 g	9.17 g	30.29 g	26.14 g	3.62 g	36.06 g	26.39 g	6.33 g	28.35 g	38.66 g	9.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.15 g	18.90 g	0.35 g	45.44 g	0.00 g	0.26 g	51.57 g	6.80 g	4.47 g	49.95 g	0.00 g	6.02 g	49.66 g	2.10 g	3.93 g		
	1,15			1,3		1		1,3,9								
(06640) Diab.GM 5-10- 40 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Abonett	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Abonett	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás kockasajt, Abonett	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Abonett, Liga margarin	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Abonett										
		Energia: 193.22 Kcal / 807.66 KJ	Energia: 193.22 Kcal / 807.66 KJ	Energia: 147.91 Kcal / 618.26 KJ	Energia: 195.96 Kcal / 819.11 KJ	Energia: 24.13 Kcal / 100.86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.40 g	15.36 g	4.21 g	7.40 g	15.36 g	4.21 g	7.38 g	10.30 g	6.00 g	7.47 g	15.39 g	4.22 g	0.37 g	0.30 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.80 g	0.07 g	1.17 g	5.80 g	0.07 g	1.17 g	5.86 g	0.09 g	1.26 g	6.31 g	0.08 g	1.18 g	4.73 g	0.64 g	0.11 g		
				7				15								
Tízórai	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Abonett	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Abonett, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Abonett	Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Abonett	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Abonett										
		Energia: 223.85 Kcal / 935.69 KJ	Energia: 236.45 Kcal / 988.36 KJ	Energia: 158.40 Kcal / 662.11 KJ	Energia: 218.23 Kcal / 912.20 KJ	Energia: 223.85 Kcal / 935.69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.11 g	15.66 g	4.26 g	8.07 g	17.08 g	4.77 g	1.83 g	11.13 g	2.95 g	4.16 g	17.01 g	4.53 g	8.11 g	15.66 g	4.26 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	11.03 g	0.21 g	1.30 g	11.28 g	0.21 g	0.47 g	10.52 g	0.23 g	0.40 g	11.05 g	0.21 g	1.16 g		
	15		15		15		3,15		15							
Ebéd																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(06640) Diab.GM 5-10-40 g CH	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma	Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 502.09 Kcal / 2,098.74 Kj	Energia: 451.43 Kcal / 1,886.98 Kj	Energia: 337.43 Kcal / 1,410.46 Kj	Energia: 450.18 Kcal / 1,881.75 Kj	Energia: 231.64 Kcal / 968.26 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.23 g	30.75 g	3.92 g	26.59 g	20.23 g	4.94 g	18.63 g	9.20 g	2.67 g	22.67 g	21.96 g	7.53 g	18.91 g	29.27 g	9.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.81 g	8.02 g	2.92 g	39.76 g	1.82 g	3.74 g	44.14 g	4.06 g	1.72 g	39.64 g	0.00 g	2.37 g	41.54 g	1.15 g	1.98 g		
	4,15,(12)	9	7,9,15	7,15	9											
(05010) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M.	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zellerkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj	Energia: 229.88 Kcal / 960.90 Kj	Energia: 187.51 Kcal / 783.79 Kj	Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 Kj	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	1.05 g	14.20 g	3.82 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	23.95 g	19.98 g	0.48 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
	1,7	1,9	1	1,3	1,7											
(05010) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M.	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos sertéssült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Csontleves, Levesbetét, Roston sült sertés, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 1,555.03 Kcal / 6,500.03 Kj	Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 Kj	Energia: 1,229.82 Kcal / 5,140.65 Kj	Energia: 1,228.59 Kcal / 5,135.51 Kj	Energia: 888.85 Kcal / 3,715.39 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.23 g	93.00 g	11.56 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	38.48 g	43.24 g	9.29 g	33.54 g	23.18 g	5.15 g	32.75 g	32.72 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.39 g	8.03 g	5.63 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	170.25 g	68.17 g	9.38 g	219.43 g	39.24 g	2.01 g	113.52 g	3.04 g	4.23 g		
	1,3,4,15,(12)	1,3,9,(7)	1,3,7,9,(10)	1,7,9,(3),(12)	1,3,7,9											





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05010) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M.	Uzsonna	Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
		Energia: 178.72 Kcal / 747.05 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ			Energia: 158.94 Kcal / 664.37 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		1.17 g	17.67 g	4.75 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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	
			3.47 g	0.00 g	0.45 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.12 g	4.40 g	0.41 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	2.14 g	6.24 g	0.03 g
			1			1,4			1,7			1,7					
(05012) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M.4-6	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zellerkrém , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL			
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 269.91 Kcal / 1,128.22 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	6.06 g	7.83 g	1.95 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	12.57 g	10.95 g	3.70 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			54.97 g	16.20 g	0.45 g	43.36 g	13.39 g	0.31 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	48.87 g	9.99 g	0.45 g
			1,7			1,9			1			1,3			1,7		
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos sertéssült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Roston sült sertés, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
		Energia: 730.90 Kcal / 3,055.16 KJ			Energia: 501.72 Kcal / 2,097.19 KJ			Energia: 777.32 Kcal / 3,249.20 KJ			Energia: 693.47 Kcal / 2,898.70 KJ			Energia: 534.98 Kcal / 2,236.22 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		22.04 g	36.19 g	4.70 g	19.53 g	22.77 g	6.09 g	24.83 g	34.70 g	6.74 g	19.38 g	12.89 g	3.02 g	27.51 g	20.27 g	4.61 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			77.81 g	3.22 g	2.92 g	54.00 g	0.02 g	3.96 g	90.57 g	7.14 g	3.62 g	123.57 g	19.62 g	10.85 g	59.33 g	1.52 g	2.47 g
			1,3,4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05012) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M.4-6	Uzsonna	Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 230.68 Kcal / 964.24 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 266.18 Kcal / 1,112.63 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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
		6.12 g	9.56 g	2.41 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.35 g	13.76 g	3.87 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
29.72 g	0.00 g	0.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.88 g	4.40 g	0.29 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	29.06 g	3.12 g	0.09 g		
		1			1,4			1,7			1,7			1,7		
(05013) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M.7-14	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zellerkrém , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 306.96 Kcal / 1,283.09 KJ			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 KJ			Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	6.31 g	11.38 g	2.90 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	12.66 g	11.06 g	3.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	44.28 g	13.39 g	0.43 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	48.92 g	9.99 g	0.45 g		
		1,7			1,9			1			1,3			1,7		
Ebéd	Ebéd	Karfiolekrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos sertéssült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Roston sült sertés, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 934.61 Kcal / 3,906.67 KJ			Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 KJ			Energia: 1,004.26 Kcal / 4,197.81 KJ			Energia: 969.89 Kcal / 4,054.14 KJ			Energia: 819.57 Kcal / 3,425.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.74 g	45.69 g	5.87 g	22.60 g	26.70 g	6.78 g	31.52 g	38.48 g	7.56 g	25.72 g	15.94 g	3.49 g	30.93 g	32.09 g	6.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.34 g	4.82 g	3.81 g	64.58 g	0.03 g	5.09 g	131.82 g	37.17 g	6.37 g	178.83 g	25.18 g	1.62 g	99.82 g	3.04 g	2.52 g		
		1,3,4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05013) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M.7-14	Uzsonna	Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 275.02 Kcal / 1,149.58 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 325.92 Kcal / 1,362.35 Kj			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 Kj			Energia: 260.18 Kcal / 1,087.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.40 g	13.98 g	3.60 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.54 g	20.26 g	5.63 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
	30.51 g	0.00 g	0.41 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.92 g	4.40 g	0.39 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	29.52 g	4.68 g	0.09 g	
	1			1,4			1,7			1,7						
(05014) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M15-18	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zellerkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj			Energia: 216.23 Kcal / 903.84 Kj			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 Kj			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 Kj			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	1.05 g	14.20 g	3.82 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.67 g	32.40 g	0.60 g	20.55 g	16.58 g	0.48 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g	
	1,7			1,9			1			1,3			1,7			
(05014) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos sertéssült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Roston sült sertés, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,538.88 Kcal / 6,432.52 Kj			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 Kj			Energia: 1,229.82 Kcal / 5,140.65 Kj			Energia: 1,228.59 Kcal / 5,135.51 Kj			Energia: 888.85 Kcal / 3,715.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.62 g	92.30 g	11.48 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	38.48 g	43.24 g	9.29 g	33.54 g	23.18 g	5.15 g	32.75 g	32.72 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	136.46 g	8.02 g	5.43 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	170.25 g	68.17 g	9.38 g	219.43 g	39.24 g	2.01 g	113.52 g	3.04 g	4.23 g	
	1,3,4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05014) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M15-18	Uzsonna	Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 178.72 Kcal / 747.05 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		1.17 g	17.67 g	4.75 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
	3.47 g	0.00 g	0.45 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.12 g	4.40 g	0.41 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	2.14 g	6.24 g	0.03 g	
	1			1,4			1,7			1,7						
(05015) Par, csoki, banán, kakaó OMC Mzel Rost BŐ	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 264.65 Kcal / 1,106.24 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.67 g	32.40 g	0.60 g	21.61 g	19.98 g	1.18 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	41.25 g	24.98 g	0.60 g	
	1,7			1			1			1,3			1,7			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,555.33 Kcal / 6,501.28 KJ			Energia: 722.67 Kcal / 3,020.76 KJ			Energia: 922.24 Kcal / 3,854.96 KJ			Energia: 1,250.49 Kcal / 5,227.05 KJ			Energia: 645.98 Kcal / 2,700.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.04 g	92.83 g	11.59 g	35.79 g	27.37 g	6.14 g	38.93 g	40.93 g	6.87 g	32.05 g	27.67 g	6.80 g	26.69 g	40.12 g	11.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	139.03 g	8.03 g	5.62 g	82.23 g	0.00 g	4.92 g	98.90 g	8.00 g	5.79 g	216.08 g	39.18 g	3.41 g	111.75 g	3.00 g	3.55 g	
	1,3,4,15,(12)			1,3			7,9,(1)			1,(3),(12)			1,3,7			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05015) Par,csoki,ban án,kakaóOMC MzelRostBŐ	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1			1			1,7			1					
(05017) Par,csoki,ban, kak,OMCMzel RostBŐ4-6	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Karamellás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 287.30 Kcal / 1,200.91 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	9.00 g	9.02 g	2.37 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.19 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	55.56 g	16.74 g	0.45 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 731.04 Kcal / 3,055.75 KJ			Energia: 450.93 Kcal / 1,884.89 KJ			Energia: 701.81 Kcal / 2,933.57 KJ			Energia: 682.86 Kcal / 2,854.35 KJ			Energia: 287.39 Kcal / 1,201.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.94 g	36.10 g	4.71 g	20.88 g	15.79 g	3.38 g	22.44 g	32.47 g	5.20 g	17.58 g	13.83 g	3.36 g	21.12 g	27.55 g	9.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.12 g	3.22 g	2.91 g	55.68 g	0.00 g	3.02 g	79.39 g	4.00 g	3.95 g	120.60 g	19.59 g	11.48 g	57.02 g	1.50 g	1.69 g		
		1,3,4,15,(12)			1,3			7,9,(1)			1,(3),(12)			1,3,7		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05017) Par,csoki,ban, kak,OMCMzel RostBŐ4-6	Uzsonna	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
		Energia: 233.50 Kcal / 976.03 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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	
		9.00 g	9.02 g	2.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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	
			28.80 g	0.00 g	0.67 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g
			1			1			1,7			1					
(05018) Par,csoki,ban, kak,OCMzelR ostBŐ7-14	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 KJ			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 KJ			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	10.71 g	9.67 g	2.59 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.51 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	55.56 g	16.74 g	0.45 g
			1,7			1			1			1,3			1,7		
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Gyrosos csirkesült, Joghurtos öntet, Sült burgonya, Vegyes zöldségkrémleves, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				
	Energia: 934.79 Kcal / 3,907.42 KJ			Energia: 515.06 Kcal / 2,152.95 KJ			Energia: 733.67 Kcal / 3,066.74 KJ			Energia: 956.54 Kcal / 3,998.34 KJ			Energia: 565.55 Kcal / 2,364.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	26.62 g	45.58 g	5.88 g	24.18 g	18.34 g	3.96 g	23.26 g	33.34 g	5.27 g	23.29 g	17.35 g	4.12 g	24.27 g	39.12 g	11.46 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
			102.72 g	4.82 g	3.80 g	62.58 g	0.00 g	3.45 g	84.57 g	5.01 g	4.47 g	174.76 g	25.14 g	2.12 g	96.67 g	3.00 g	2.12 g
			1,3,4,15,(12)			1,3			7,9,(1)			1,(3),(12)			1,3,7		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05018) Par,csoki,ban, kak,OCMzeIR ostBŐ7-14	Uzsonna	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 247.47 Kcal / 1,034.42 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.71 g	9.67 g	2.59 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
	29.12 g	0.00 g	0.92 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g	
	1			1			1			1,7			1			
(05019) Par,csok,ban, kak,OCMzeIR ostBŐ15-18	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 251.00 Kcal / 1,049.18 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.67 g	32.40 g	0.60 g	18.21 g	16.58 g	1.18 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	34.30 g	20.73 g	0.53 g	
	1,7			1			1			1,3			1,7			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,539.11 Kcal / 6,433.48 KJ			Energia: 702.64 Kcal / 2,937.04 KJ			Energia: 897.60 Kcal / 3,751.97 KJ			Energia: 1,176.58 Kcal / 4,918.10 KJ			Energia: 639.79 Kcal / 2,674.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37.46 g	92.16 g	11.50 g	35.20 g	26.35 g	5.87 g	38.52 g	39.50 g	6.76 g	28.79 g	23.57 g	5.57 g	26.36 g	39.93 g	11.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	136.97 g	8.02 g	5.41 g	80.14 g	0.00 g	4.49 g	96.27 g	8.00 g	5.39 g	210.11 g	39.18 g	2.79 g	110.96 g	3.00 g	2.95 g	
	1,3,4,15,(12)			1,3			7,9,(1)			1,(3),(12)			1,3,7			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05019) Par,csok,ban, kak,OCMzeIR ostBŐ15-18	Uzsonna	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 184.35 Kcal / 770.58 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 Kj			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		6.93 g	16.58 g	4.66 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.18 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1			1			1,7			1					
(05020) HaOCMmus,b ar,ban,szilvsz ó,alma	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 Kj			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 Kj			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 Kj			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,410.64 Kcal / 5,896.48 Kj			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 Kj			Energia: 1,174.75 Kcal / 4,910.46 Kj			Energia: 1,250.65 Kcal / 5,227.72 Kj			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.49 g	75.89 g	10.88 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	41.98 g	35.99 g	6.59 g	33.50 g	23.04 g	5.48 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.81 g	8.03 g	5.07 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	169.04 g	67.94 g	9.36 g	225.53 g	37.16 g	2.01 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g		
		1,3,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05020) HalOCMmus,b ar,ban,szilvsz ó,alma	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1			1			1,7			1					
(05022) HalOCMmus,b ar,ban,szilvsz ó,alma4-6	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	12.57 g	10.95 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	48.87 g	9.99 g	0.45 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 631.71 Kcal / 2,640.55 KJ			Energia: 501.72 Kcal / 2,097.19 KJ			Energia: 728.25 Kcal / 3,044.09 KJ			Energia: 718.15 Kcal / 3,001.87 KJ			Energia: 300.18 Kcal / 1,254.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.62 g	26.90 g	4.20 g	19.53 g	22.77 g	6.09 g	24.43 g	29.79 g	5.04 g	19.35 g	12.74 g	3.18 g	14.01 g	15.82 g	5.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.10 g	3.22 g	2.41 g	54.00 g	0.02 g	3.96 g	89.63 g	7.00 g	3.59 g	130.36 g	18.58 g	10.84 g	59.05 g	1.52 g	1.28 g		
		1,3,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05022) HalOCMmus,b ar,ban,szilvsz ó,alma4-6	Uzsonna	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 233.50 Kcal / 976.03 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.00 g	9.02 g	2.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
28.80 g	0.00 g	0.67 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1						1			1,7			1				
(05023) HalOCMmus,b ar,ban,szilzó, alma7-14	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 KJ			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 KJ			Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	12.66 g	11.06 g	3.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	48.92 g	9.99 g	0.45 g		
1,7			1			1			1,3			1,7				
Ebéd	KarfiolkréMLEVES, PíRított kenyéRkocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, CékLasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 882.11 Kcal / 3,687.22 KJ			Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 KJ			Energia: 806.42 Kcal / 3,370.84 KJ			Energia: 993.25 Kcal / 4,151.79 KJ			Energia: 584.77 Kcal / 2,444.34 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	26.95 g	41.30 g	6.07 g	22.60 g	26.70 g	6.78 g	25.58 g	25.26 g	4.36 g	25.68 g	15.79 g	3.73 g	17.43 g	27.64 g	6.90 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99.67 g	4.82 g	3.24 g	64.58 g	0.03 g	5.09 g	118.05 g	36.98 g	5.78 g	185.28 g	23.62 g	1.61 g	99.54 g	3.04 g	1.33 g		
1,3,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05023) HalOCMmus,ban,szilszó,alma7-14	Uzsonna	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 247.47 Kcal / 1,034.42 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.71 g	9.67 g	2.59 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
29.12 g	0.00 g	0.92 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
		1			1			1,7			1					
(05024) HalOCMmus,ban,szilszó,alma15-18	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
(05024) HalOCMmus,ban,szilszó,alma15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,394.49 Kcal / 5,828.97 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 1,174.75 Kcal / 4,910.46 KJ			Energia: 1,250.65 Kcal / 5,227.72 KJ			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		40.88 g	75.19 g	10.80 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	41.98 g	35.99 g	6.59 g	33.50 g	23.04 g	5.48 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.88 g	8.02 g	4.87 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	169.04 g	67.94 g	9.36 g	225.53 g	37.16 g	2.01 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g		
		1,3,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05024) HalOCMmus,bar,banszilszó,alma15-18	Uzsonna	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 184.35 Kcal / 770.58 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		6.93 g	16.58 g	4.66 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.18 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1			1			1,7			1					
(05030) Fruktózszege ny	Tízórai	Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 318.26 Kcal / 1,330.33 KJ			Energia: 185.12 Kcal / 773.80 KJ			Energia: 107.98 Kcal / 451.36 KJ			Energia: 162.26 Kcal / 678.25 KJ			Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.09 g	19.62 g	6.61 g	7.06 g	16.61 g	4.66 g	0.73 g	10.61 g	2.85 g	2.92 g	16.43 g	4.42 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.95 g	0.00 g	1.45 g	1.63 g	0.00 g	1.18 g	2.27 g	0.00 g	0.35 g	0.49 g	0.00 g	0.27 g	16.27 g	0.00 g	0.60 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
(05030) Fruktózszege ny	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkésült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,513.59 Kcal / 6,326.81 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 922.32 Kcal / 3,855.30 KJ			Energia: 966.70 Kcal / 4,040.81 KJ			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.71 g	95.98 g	11.87 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	39.50 g	40.68 g	7.18 g	22.73 g	25.60 g	5.15 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.90 g	8.03 g	6.61 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	98.58 g	8.01 g	5.80 g	160.46 g	23.03 g	2.34 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g		
		1,3,4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,7,9			1,9,(3)			1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05030) Fruktózszege ny	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 50.76 Kcal / 212.18 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	5.05 g	2.65 g	1.45 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	1.62 g	0.00 g	0.02 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1	1,7,15			1			1,7			1				
(05032) Fruktózszege, cukor, édesítőszerm4-6	Tízórai	Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ			Energia: 234.02 Kcal / 978.20 KJ			Energia: 195.45 Kcal / 816.98 KJ			Energia: 222.59 Kcal / 930.43 KJ			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.78 g	11.29 g	3.75 g	9.09 g	9.04 g	2.37 g	5.93 g	6.04 g	1.47 g	7.02 g	8.95 g	2.25 g	12.38 g	10.73 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.61 g	0.00 g	0.88 g	28.80 g	0.00 g	0.67 g	29.12 g	0.00 g	0.26 g	28.23 g	0.00 g	0.22 g	38.77 g	0.00 g	0.45 g		
		1,7	1			1			1,3			1,7				
(05032) Fruktózszege, cukor, édesítőszerm4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 758.13 Kcal / 3,168.98 KJ			Energia: 501.72 Kcal / 2,097.19 KJ			Energia: 701.85 Kcal / 2,933.73 KJ			Energia: 514.87 Kcal / 2,152.16 KJ			Energia: 300.18 Kcal / 1,254.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.26 g	40.44 g	5.17 g	19.53 g	22.77 g	6.09 g	22.73 g	32.35 g	5.35 g	12.62 g	12.49 g	2.54 g	21.51 g	27.82 g	9.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.79 g	3.22 g	2.72 g	54.00 g	0.02 g	3.96 g	79.23 g	4.01 g	3.96 g	87.53 g	11.52 g	10.94 g	59.17 g	1.52 g	1.28 g		
		1,3,4,15,(12)	1,3,9,(7)			1,7,9			1,9,(3)			1,3,7,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05032) Fruktózszegec ukor,édesítős zerM4-6	Uzsonna	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 233.50 Kcal / 976.03 KJ			Energia: 166.71 Kcal / 696.85 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.00 g	9.02 g	2.37 g	8.06 g	2.06 g	0.77 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
28.80 g	0.00 g	0.67 g	28.80 g	0.00 g	0.09 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1	1,7,15			1	1,7			1	1,7			1				
(05033) Fruktózszegec ukor,édesítős zerM7-14	Tízórai	Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 335.77 Kcal / 1,403.52 KJ			Energia: 247.99 Kcal / 1,036.60 KJ			Energia: 221.91 Kcal / 927.58 KJ			Energia: 262.62 Kcal / 1,097.75 KJ			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.48 g	11.57 g	3.84 g	10.80 g	9.69 g	2.59 g	6.06 g	8.69 g	2.18 g	7.71 g	13.05 g	3.36 g	12.38 g	10.73 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.03 g	0.00 g	1.09 g	29.12 g	0.00 g	0.92 g	29.62 g	0.00 g	0.34 g	28.28 g	0.00 g	0.28 g	38.77 g	0.00 g	0.45 g		
1,7	1			1	1,3			1,3	1,7			1,7				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 908.20 Kcal / 3,796.28 KJ			Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 KJ			Energia: 733.71 Kcal / 3,066.91 KJ			Energia: 753.82 Kcal / 3,150.97 KJ			Energia: 584.77 Kcal / 2,444.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.09 g	47.17 g	6.02 g	22.60 g	26.70 g	6.78 g	23.60 g	33.19 g	5.46 g	17.43 g	15.87 g	3.13 g	17.43 g	27.64 g	6.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.08 g	4.82 g	3.41 g	64.58 g	0.03 g	5.09 g	84.38 g	5.02 g	4.48 g	134.35 g	13.02 g	1.47 g	99.54 g	3.04 g	1.33 g		
1,3,4,15,(12)	1,3,9,(7)			1,7,9	1,9,(3)			1,3,7,9				1,3,7,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05033) Fruktózszegec ukor,édesítős zerM7-14	Uzsonna	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 247.47 Kcal / 1,034.42 KJ			Energia: 179.05 Kcal / 748.43 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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
		10.71 g	9.67 g	2.59 g	9.31 g	2.72 g	1.13 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
	29.12 g	0.00 g	0.92 g	29.13 g	0.00 g	0.10 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g	
	1			1,7,15			1			1,7			1			
(05034) Fruktózszegec kor,édesítős zerM15-18	Tízórai	Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Diétás pékáru BL, Liga margarin, Mátrai diákcsemege, paprika, Zöld tea			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 318.26 Kcal / 1,330.33 KJ			Energia: 184.99 Kcal / 773.26 KJ			Energia: 107.85 Kcal / 450.81 KJ			Energia: 162.13 Kcal / 677.70 KJ			Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.09 g	19.62 g	6.61 g	7.04 g	16.60 g	4.66 g	0.71 g	10.60 g	2.85 g	2.90 g	16.42 g	4.42 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.95 g	0.00 g	1.45 g	1.63 g	0.00 g	1.18 g	2.27 g	0.00 g	0.35 g	0.49 g	0.00 g	0.27 g	16.27 g	0.00 g	0.60 g	
	1,7			1			1			1,3			1,7			
(05034) Fruktózszegec kor,édesítős zerM15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,497.44 Kcal / 6,259.30 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 897.66 Kcal / 3,752.22 KJ			Energia: 923.68 Kcal / 3,860.98 KJ			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.10 g	95.28 g	11.79 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	38.97 g	39.30 g	7.01 g	21.18 g	21.79 g	4.25 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	121.97 g	8.02 g	6.41 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	96.01 g	8.01 g	5.39 g	159.72 g	23.02 g	1.93 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g	
	1,3,4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,7,9			1,9,(3)			1,3,7,9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05034) Fruktózsze, cu kor,édesítőszerM15-18	Uzsonna	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 184.35 Kcal / 770.58 KJ			Energia: 50.76 Kcal / 212.18 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		6.93 g	16.58 g	4.66 g	5.05 g	2.65 g	1.45 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.18 g	1.62 g	0.00 g	0.02 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1	1,7,15			1	1,7			1	1			1				
(05035) Fruktózsze, cu kor,édesítőszerM15-18	Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Álomsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 184.35 Kcal / 770.58 KJ			Energia: 107.21 Kcal / 448.14 KJ			Energia: 161.49 Kcal / 675.03 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 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	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	6.89 g	15.12 g	4.17 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	1.63 g	0.00 g	1.26 g	2.27 g	0.00 g	0.43 g	0.49 g	0.00 g	0.35 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g		
1	1			1	1,3			1	1			1				
(05035) Fruktózsze, cu kor,édesítőszerM15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkésült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,513.59 Kcal / 6,326.81 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 922.32 Kcal / 3,855.30 KJ			Energia: 966.70 Kcal / 4,040.81 KJ			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.71 g	95.98 g	11.87 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	39.50 g	40.68 g	7.18 g	22.73 g	25.60 g	5.15 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.90 g	8.03 g	6.61 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	98.58 g	8.01 g	5.80 g	160.46 g	23.03 g	2.34 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g		
1,3,4,15,(12)	1,3,9,(7)			1,7,9	1,9,(3)			1,3,7,9				1,3,7,9				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05035) Fruktózszege, édestőM.nyer stejM	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 50.76 Kcal / 212.18 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	5.05 g	2.65 g	1.45 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	1.62 g	0.00 g	0.02 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1	1,7,15			1			1,7			1						
(05037) Fruktózszege, édestőM.nyer stejM4-6	Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 233.50 Kcal / 976.03 KJ			Energia: 194.93 Kcal / 814.81 KJ			Energia: 222.07 Kcal / 928.25 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 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	9.00 g	9.02 g	2.37 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	8.98 g	8.29 g	2.12 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	28.80 g	0.00 g	0.75 g	29.12 g	0.00 g	0.34 g	28.23 g	0.00 g	0.30 g	29.01 g	0.00 g	0.69 g		
1	1			1			1,3			1						
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 758.13 Kcal / 3,168.98 KJ			Energia: 501.72 Kcal / 2,097.19 KJ			Energia: 701.84 Kcal / 2,933.69 KJ			Energia: 514.87 Kcal / 2,152.16 KJ			Energia: 300.18 Kcal / 1,254.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.26 g	40.44 g	5.17 g	19.53 g	22.77 g	6.09 g	22.72 g	32.34 g	5.35 g	12.61 g	12.49 g	2.53 g	14.01 g	15.82 g	5.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.79 g	3.22 g	2.72 g	54.00 g	0.02 g	3.96 g	79.22 g	4.00 g	3.95 g	87.53 g	11.51 g	10.93 g	59.05 g	1.52 g	1.28 g		
1,3,4,15,(12)	1,3,9,(7)			1,7,9			1,9,(3)			1,3,7,9						





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05037) Fruktózszege, édestőM.nyer stejM4-6	Uzsonna	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 233.50 Kcal / 976.03 KJ			Energia: 166.71 Kcal / 696.85 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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
		9.00 g	9.02 g	2.37 g	8.06 g	2.06 g	0.77 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
28.80 g	0.00 g	0.67 g	28.80 g	0.00 g	0.09 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1				1,7,15				1				1,7				1
(05038) Fruktózszege, édestőM.nyer stejM7-14	Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álomsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 184.35 Kcal / 770.58 KJ			Energia: 221.39 Kcal / 925.41 KJ			Energia: 262.10 Kcal / 1,095.58 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 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	6.93 g	16.58 g	4.66 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	10.68 g	8.57 g	2.21 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	1.63 g	0.00 g	1.26 g	29.62 g	0.00 g	0.42 g	28.28 g	0.00 g	0.36 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g		
1				1				1				1,3				1
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 908.20 Kcal / 3,796.28 KJ			Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 KJ			Energia: 733.71 Kcal / 3,066.91 KJ			Energia: 753.82 Kcal / 3,150.97 KJ			Energia: 584.77 Kcal / 2,444.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.09 g	47.17 g	6.02 g	22.60 g	26.70 g	6.78 g	23.59 g	33.18 g	5.45 g	17.43 g	15.86 g	3.12 g	24.93 g	39.64 g	11.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.08 g	4.82 g	3.41 g	64.58 g	0.03 g	5.09 g	84.38 g	5.01 g	4.47 g	134.35 g	13.02 g	1.47 g	99.66 g	3.04 g	1.33 g		
1,3,4,15,(12)				1,3,9,(7)				1,7,9				1,9,(3)				1,3,7,9





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05038) Fruktózszege, édestőM.nyer stejM7-14	Uzsonna	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 247.47 Kcal / 1,034.42 KJ			Energia: 179.05 Kcal / 748.43 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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
		10.71 g	9.67 g	2.59 g	9.31 g	2.72 g	1.13 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
29.12 g	0.00 g	0.92 g	29.13 g	0.00 g	0.10 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1				1,7,15				1				1,7				1
(05039) Fruktózszege destőM.nyerst ejM15-18	Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 184.35 Kcal / 770.58 KJ			Energia: 107.21 Kcal / 448.14 KJ			Energia: 161.49 Kcal / 675.03 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 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	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	6.89 g	15.12 g	4.17 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	1.63 g	0.00 g	1.26 g	2.27 g	0.00 g	0.43 g	0.49 g	0.00 g	0.35 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g		
1				1				1				1,3				1
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 1,497.44 Kcal / 6,259.30 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 897.66 Kcal / 3,752.22 KJ			Energia: 923.68 Kcal / 3,860.98 KJ			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	35.10 g	95.28 g	11.79 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	38.97 g	39.29 g	7.00 g	21.17 g	21.78 g	4.24 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
121.97 g	8.02 g	6.41 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	96.01 g	8.00 g	5.39 g	159.72 g	23.02 g	1.92 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g		
1,3,4,15,(12)				1,3,9,(7)				1,7,9				1,9,(3)				1,3,7,9





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05039) Fruktózszeg.é destőM.nyerst ejM15-18	Uzsonna	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 184.35 Kcal / 770.58 Kj			Energia: 50.76 Kcal / 212.18 Kj			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 Kj			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 Kj			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.93 g	16.58 g	4.66 g	5.05 g	2.65 g	1.45 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.18 g	1.62 g	0.00 g	0.02 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1	1,7,15			1			1,7			1						
(05040) Sertés- és marhamentes	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj			Energia: 261.73 Kcal / 1,094.03 Kj			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 Kj			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 Kj			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	7.29 g	15.20 g	4.19 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	23.63 g	19.98 g	1.06 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
1,7	1			1			1,3			1,7						
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós csirketokány, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,555.03 Kcal / 6,500.03 Kj			Energia: 712.81 Kcal / 2,979.55 Kj			Energia: 1,174.75 Kcal / 4,910.46 Kj			Energia: 1,228.59 Kcal / 5,135.51 Kj			Energia: 736.90 Kcal / 3,080.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38.23 g	93.00 g	11.56 g	39.17 g	23.64 g	4.27 g	41.98 g	35.99 g	6.59 g	33.54 g	23.18 g	5.15 g	27.16 g	48.81 g	12.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.39 g	8.03 g	5.63 g	85.12 g	0.25 g	3.13 g	169.04 g	67.94 g	9.36 g	219.43 g	39.24 g	2.01 g	115.07 g	3.05 g	2.61 g		
1,3,4,15,(12)	1,3,9,(7),(10)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9						



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05040) Sertés- és marhamentes	Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.73 g	4.40 g	1.06 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g	
	1			1			1			1,7			1			
(05042) Sertés- és marhamentes 4-6	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	9.18 g	8.33 g	2.13 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	12.57 g	10.95 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54.97 g	16.20 g	0.45 g	43.20 g	13.39 g	0.61 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	48.87 g	9.99 g	0.45 g	
	1,7			1			1			1,3			1,7			
(05042) Sertés- és marhamentes 4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós csirkeokány, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 730.90 Kcal / 3,055.16 KJ			Energia: 449.15 Kcal / 1,877.45 KJ			Energia: 728.25 Kcal / 3,044.09 KJ			Energia: 693.47 Kcal / 2,898.70 KJ			Energia: 332.85 Kcal / 1,391.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.04 g	36.19 g	4.70 g	25.24 g	13.99 g	2.59 g	24.43 g	29.79 g	5.04 g	19.38 g	12.89 g	3.02 g	13.85 g	19.90 g	5.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	77.81 g	3.22 g	2.92 g	55.10 g	0.15 g	2.99 g	89.63 g	7.00 g	3.59 g	123.57 g	19.62 g	10.85 g	58.56 g	1.53 g	1.22 g	
	1,3,4,15,(12)			1,3,9,(7),(10)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05042) Sertés- és marhamentes 4-6	Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
		Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		9.22 g	8.35 g	2.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g
			1			1			1,7			1					
(05043) Sertés- és marhamentes 7-14	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 299.08 Kcal / 1,250.15 KJ			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 KJ			Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	10.98 g	8.63 g	2.22 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	12.66 g	11.06 g	3.76 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			54.97 g	16.20 g	0.45 g	44.02 g	13.39 g	0.82 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	48.92 g	9.99 g	0.45 g
			1,7			1			1			1,3			1,7		
			Ebéd			Ebéd			Ebéd			Ebéd			Ebéd		
			Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós csirkeotokány, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tézsta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
			Energia: 934.61 Kcal / 3,906.67 KJ			Energia: 551.92 Kcal / 2,307.03 KJ			Energia: 912.13 Kcal / 3,812.70 KJ			Energia: 969.89 Kcal / 4,054.14 KJ			Energia: 620.11 Kcal / 2,592.06 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
			26.74 g	45.69 g	5.87 g	30.66 g	18.26 g	3.33 g	26.82 g	30.99 g	5.17 g	25.72 g	15.94 g	3.49 g	17.05 g	32.33 g	7.60 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			102.34 g	4.82 g	3.81 g	65.74 g	0.21 g	4.18 g	130.22 g	36.98 g	6.30 g	178.83 g	25.18 g	1.62 g	98.54 g	3.03 g	1.56 g
			1,3,4,15,(12)			1,3,9,(7),(10)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05043) Sertés- és marhamentes 7-14	Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.08 g	8.61 g	2.51 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.11 g	4.40 g	0.83 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g	
	1			1			1			1,7			1			
(05044) Sertés- és marhamentes 15-18	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 248.08 Kcal / 1,036.97 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	7.29 g	15.20 g	4.19 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.67 g	32.40 g	0.60 g	20.23 g	16.58 g	1.06 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g	
	1,7			1			1			1,3			1,7			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós csirkeotokány, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,538.88 Kcal / 6,432.52 KJ			Energia: 712.81 Kcal / 2,979.55 KJ			Energia: 1,174.75 Kcal / 4,910.46 KJ			Energia: 1,228.59 Kcal / 5,135.51 KJ			Energia: 712.53 Kcal / 2,978.38 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
37.62 g		92.30 g	11.48 g	39.17 g	23.64 g	4.27 g	41.98 g	35.99 g	6.59 g	33.54 g	23.18 g	5.15 g	26.74 g	46.88 g	12.74 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	136.46 g	8.02 g	5.43 g	85.12 g	0.25 g	3.13 g	169.04 g	67.94 g	9.36 g	219.43 g	39.24 g	2.01 g	113.62 g	3.04 g	2.20 g	
	1,3,4,15,(12)			1,3,9,(7),(10)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9			



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05044) Sertés- és marhamentes 15-18	Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek										
		Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ	Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ	Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.73 g	4.40 g	1.06 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
	1			1		1,7		1								
(05070) Hüvelyes,hal,t artószerm entes	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ	Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ	Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
	1,7		1		1		1,3		1,7							
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta	Jókai bableves , Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 1,378.40 Kcal / 5,761.71 KJ	Energia: 921.96 Kcal / 3,853.79 KJ	Energia: 1,121.17 Kcal / 4,686.49 KJ	Energia: 1,151.45 Kcal / 4,813.06 KJ	Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		41.48 g	75.89 g	10.88 g	34.89 g	47.00 g	12.00 g	41.11 g	35.64 g	6.53 g	33.37 g	23.17 g	5.15 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
130.80 g	0.04 g	5.07 g	88.53 g	0.22 g	4.64 g	157.27 g	59.95 g	9.52 g	200.48 g	23.04 g	2.01 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g		
	1,3		1,3,9,(7)		1,3,7,9		1,7,9,(3)		1,3,7,9							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05070) Hüvelyes,hal,t artószerm ntes	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1			1			1,7			1					
(05072) Hüvelyes,hal,t artószerm entes4-6	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	12.57 g	10.95 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	48.87 g	9.99 g	0.45 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
(05072) Hüvelyes,hal,t artószerm entes4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 618.81 Kcal / 2,586.63 KJ			Energia: 528.16 Kcal / 2,207.71 KJ			Energia: 700.79 Kcal / 2,929.30 KJ			Energia: 654.90 Kcal / 2,737.48 KJ			Energia: 300.18 Kcal / 1,254.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.62 g	26.90 g	4.20 g	19.92 g	24.41 g	6.20 g	23.97 g	29.62 g	5.01 g	19.29 g	12.88 g	3.02 g	14.01 g	15.82 g	5.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.90 g	0.02 g	2.41 g	56.44 g	0.11 g	3.71 g	83.60 g	3.00 g	3.55 g	114.09 g	11.52 g	10.85 g	59.05 g	1.52 g	1.28 g		
		1,3			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05072) Hüvelyes,hal,t artótság mentes4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kényűborka			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
		1			1			1,7			1					
(05073) Hüvelyes,hal,t artótság ment.7-14	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 Kj			Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	12.66 g	11.06 g	3.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	48.92 g	9.99 g	0.45 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
(05073) Hüvelyes,hal,t artótság ment.7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 862.77 Kcal / 3,606.38 Kj			Energia: 637.81 Kcal / 2,666.05 Kj			Energia: 871.95 Kcal / 3,644.75 Kj			Energia: 912.03 Kcal / 3,812.29 Kj			Energia: 584.77 Kcal / 2,444.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.94 g	41.30 g	6.07 g	23.67 g	30.27 g	7.59 g	26.03 g	30.70 g	5.12 g	25.59 g	15.93 g	3.49 g	17.43 g	27.64 g	6.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.86 g	0.02 g	3.24 g	66.82 g	0.14 g	5.04 g	121.61 g	31.98 g	6.19 g	164.62 g	13.03 g	1.62 g	99.54 g	3.04 g	1.33 g		
		1,3			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7,9		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05073) Hüvelyes,hal,t artószerm nt.7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
		1			1			1,7			1					
(05074) Hüvelyes,hal,t artószerm ent15-18	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,362.25 Kcal / 5,694.21 KJ			Energia: 921.96 Kcal / 3,853.79 KJ			Energia: 1,121.17 Kcal / 4,686.49 KJ			Energia: 1,151.45 Kcal / 4,813.06 KJ			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.87 g	75.19 g	10.80 g	34.89 g	47.00 g	12.00 g	41.11 g	35.64 g	6.53 g	33.37 g	23.17 g	5.15 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128.87 g	0.03 g	4.87 g	88.53 g	0.22 g	4.64 g	157.27 g	59.95 g	9.52 g	200.48 g	23.04 g	2.01 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g		
		1,3			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05074) Hüvelyes, hal, t artóستószerm nt15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1			1			1,7			1					
(05100) Káliumszegén y	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,513.59 Kcal / 6,326.81 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 921.74 Kcal / 3,852.87 KJ			Energia: 1,065.07 Kcal / 4,451.99 KJ			Energia: 545.03 Kcal / 2,278.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.71 g	95.98 g	11.87 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	39.39 g	41.30 g	7.69 g	27.11 g	20.72 g	3.19 g	25.31 g	34.69 g	10.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.90 g	8.03 g	6.61 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	97.05 g	8.01 g	6.02 g	190.95 g	39.23 g	2.43 g	100.43 g	13.03 g	4.18 g		
		1,3,4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,7,9,15,(12)			1,9,(3),(12)			1,3,7,9		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05100) Káliumszegén y	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1			1			1			1,7			1		
(05102) Káliumszegén y 4-6	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	12.57 g	10.95 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	48.87 g	9.99 g	0.45 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
(05102) Káliumszegén y 4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 758.13 Kcal / 3,168.98 KJ			Energia: 501.72 Kcal / 2,097.19 KJ			Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ			Energia: 593.39 Kcal / 2,480.37 KJ			Energia: 318.46 Kcal / 1,331.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.26 g	40.44 g	5.17 g	19.53 g	22.77 g	6.09 g	23.06 g	33.45 g	5.75 g	14.18 g	10.91 g	1.52 g	13.93 g	18.89 g	5.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.79 g	3.22 g	2.72 g	54.00 g	0.02 g	3.96 g	79.09 g	3.21 g	4.15 g	108.59 g	19.62 g	11.19 g	56.82 g	7.51 g	2.11 g		
		1,3,4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,7,9,15,(12)			1,9,(3),(12)			1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05102) Káliumszegén y 4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
		1			1			1,7			1					
(05103) Káliumszegén y7-14	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 Kj			Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	12.66 g	11.06 g	3.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	48.92 g	9.99 g	0.45 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
(05103) Káliumszegén y7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 908.20 Kcal / 3,796.28 Kj			Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 Kj			Energia: 742.90 Kcal / 3,105.32 Kj			Energia: 866.92 Kcal / 3,623.73 Kj			Energia: 493.48 Kcal / 2,062.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.09 g	47.17 g	6.02 g	22.60 g	26.70 g	6.78 g	23.74 g	34.28 g	5.89 g	20.53 g	15.09 g	2.17 g	16.62 g	21.11 g	5.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.08 g	4.82 g	3.41 g	64.58 g	0.03 g	5.09 g	84.04 g	4.82 g	4.62 g	160.73 g	25.18 g	1.95 g	92.38 g	11.03 g	2.39 g		
		1,3,4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,7,9,15,(12)			1,9,(3),(12)			1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05103) Káliumszegén y7-14	Uzsonna	Diétás pékáru BL, Liga margarin, Paprika, Paprikás szalámi			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
		1			1			1,7			1					
(05104) Káliumszegén y 15-18	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
(05104) Káliumszegén y 15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,497.44 Kcal / 6,259.30 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 921.74 Kcal / 3,852.87 KJ			Energia: 1,065.07 Kcal / 4,451.99 KJ			Energia: 545.03 Kcal / 2,278.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.10 g	95.28 g	11.79 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	39.39 g	41.30 g	7.69 g	27.11 g	20.72 g	3.19 g	25.31 g	34.69 g	10.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.97 g	8.02 g	6.41 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	97.05 g	8.01 g	6.02 g	190.95 g	39.23 g	2.43 g	100.43 g	13.03 g	4.18 g		
		1,3,4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,7,9,15,(12)			1,9,(3),(12)			1,3,7,9		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05104) Káliumszegén y 15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1			1			1			1,7			1		
(05110) OM,kókus, must,szój,szil v,banánM	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 256.81 Kcal / 1,073.47 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.45 g	16.46 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	20.41 g	19.98 g	1.18 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,522.79 Kcal / 6,365.26 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 1,121.17 Kcal / 4,686.49 KJ			Energia: 1,176.41 Kcal / 4,917.39 KJ			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.22 g	93.00 g	11.56 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	41.11 g	35.64 g	6.53 g	32.94 g	22.58 g	5.15 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
130.38 g	0.04 g	5.63 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	157.27 g	59.95 g	9.52 g	208.93 g	39.24 g	1.99 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g		
		1,3,4			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05110) OM,kókusz, must,szój,szil v,banánM	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.01 g	23.16 g	7.02 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	8.97 g	14.56 g	4.01 g	10.57 g	24.64 g	10.57 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.43 g	0.00 g	1.00 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	3.17 g	0.00 g	1.12 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g		
1			1			1			1,7			1				
(05112) OM,kók, must,szój,szil v,banánM4-6	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 283.38 Kcal / 1,184.53 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	8.76 g	8.96 g	2.37 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	12.57 g	10.95 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	41.59 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	48.87 g	9.99 g	0.45 g		
1,7			1			1			1,3			1,7				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 718.00 Kcal / 3,001.24 KJ			Energia: 501.72 Kcal / 2,097.19 KJ			Energia: 700.79 Kcal / 2,929.30 KJ			Energia: 641.29 Kcal / 2,680.59 KJ			Energia: 300.18 Kcal / 1,254.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.04 g	36.19 g	4.70 g	19.53 g	22.77 g	6.09 g	23.97 g	29.62 g	5.01 g	18.78 g	12.29 g	3.02 g	14.01 g	15.82 g	5.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.61 g	0.02 g	2.92 g	54.00 g	0.02 g	3.96 g	83.60 g	3.00 g	3.55 g	113.07 g	19.62 g	10.83 g	59.05 g	1.52 g	1.28 g		
1,3,4			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05112) OM,kók, must,szój,szil v,banánM4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 254.97 Kcal / 1,065.77 KJ			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 KJ			Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.54 g	12.31 g	3.55 g	5.95 g	0.99 g	0.09 g	10.02 g	8.01 g	2.05 g	10.82 g	13.05 g	5.32 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.20 g	0.00 g	0.58 g	37.93 g	5.39 g	0.08 g	29.57 g	0.00 g	0.64 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g		
1			1			1			1,7			1				
(05113) OM,kók, must,szój,szil v,banánM7-14	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 295.39 Kcal / 1,234.73 KJ			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 KJ			Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	10.35 g	9.58 g	2.59 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	12.66 g	11.06 g	3.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	41.61 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	48.92 g	9.99 g	0.45 g		
1,7			1			1			1,3			1,7				
(05113) OM,kók, must,szój,szil v,banánM7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarihonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 915.27 Kcal / 3,825.83 KJ			Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 KJ			Energia: 871.95 Kcal / 3,644.75 KJ			Energia: 917.71 Kcal / 3,836.03 KJ			Energia: 584.77 Kcal / 2,444.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.73 g	45.69 g	5.87 g	22.60 g	26.70 g	6.78 g	26.03 g	30.70 g	5.12 g	25.12 g	15.34 g	3.49 g	17.43 g	27.64 g	6.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.53 g	0.02 g	3.81 g	64.58 g	0.03 g	5.09 g	121.61 g	31.98 g	6.19 g	168.33 g	25.18 g	1.60 g	99.54 g	3.04 g	1.33 g		
1,3,4			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05113) OM,kók, must,szój,szil v,banánM7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 279.67 Kcal / 1,169.02 Kj			Energia: 207.18 Kcal / 866.01 Kj			Energia: 244.56 Kcal / 1,022.26 Kj			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 Kj			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.52 g	14.60 g	4.36 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	12.24 g	8.15 g	2.10 g	10.82 g	13.05 g	5.32 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.22 g	0.00 g	0.78 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	30.27 g	0.00 g	0.87 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g		
1			1			1			1,7			1				
(05114) OM,kók, must,szój,szil v,banánM15-18	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj			Energia: 243.16 Kcal / 1,016.41 Kj			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 Kj			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 Kj			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.45 g	16.46 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	17.01 g	16.58 g	1.18 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
1,7			1			1			1,3			1,7				
(05114) OM,kók, must,szój,szil v,banánM15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,506.64 Kcal / 6,297.76 Kj			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 Kj			Energia: 1,121.17 Kcal / 4,686.49 Kj			Energia: 1,176.41 Kcal / 4,917.39 Kj			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.61 g	92.30 g	11.48 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	41.11 g	35.64 g	6.53 g	32.94 g	22.58 g	5.15 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128.45 g	0.03 g	5.43 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	157.27 g	59.95 g	9.52 g	208.93 g	39.24 g	1.99 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g		
1,3,4			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05114) OM,kók, must,szój,szil v,banáM15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.01 g	23.16 g	7.02 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	8.97 g	14.56 g	4.01 g	10.57 g	24.64 g	10.57 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.43 g	0.00 g	1.00 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	3.17 g	0.00 g	1.12 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g		
1			1			1			1,7			1				
(05120) Hüv.OM,árpa, PP,köm.,hal,c sirke,pul	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
1,7			1			1			1,3			1,7				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Sertéssült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,378.40 Kcal / 5,761.71 KJ			Energia: 921.96 Kcal / 3,853.79 KJ			Energia: 1,168.27 Kcal / 4,883.37 KJ			Energia: 1,024.91 Kcal / 4,284.12 KJ			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		41.48 g	75.89 g	10.88 g	34.89 g	47.00 g	12.00 g	37.28 g	42.88 g	9.23 g	23.51 g	26.23 g	5.15 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
130.80 g	0.04 g	5.07 g	88.53 g	0.22 g	4.64 g	156.86 g	60.18 g	9.54 g	172.17 g	23.03 g	2.40 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g		
1,3			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,9,(3)			1,3,7,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05120) Hüv.OM,árpa, PP,köm.,hal,c sirke,pul	Uzsonna	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.37 g	15.24 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1			1			1,7			1					
(05122) Hüv.OMárpa,P P,köm,hal,csirk, pul4-6	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	12.57 g	10.95 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	48.87 g	9.99 g	0.45 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Sertéssült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 618.81 Kcal / 2,586.63 KJ			Energia: 528.15 Kcal / 2,207.67 KJ			Energia: 729.14 Kcal / 3,047.81 KJ			Energia: 570.07 Kcal / 2,382.89 KJ			Energia: 300.18 Kcal / 1,254.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.62 g	26.90 g	4.20 g	19.92 g	24.41 g	6.19 g	22.08 g	33.71 g	6.42 g	13.31 g	13.11 g	2.54 g	14.01 g	15.82 g	5.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.90 g	0.02 g	2.41 g	56.44 g	0.11 g	3.71 g	83.53 g	3.14 g	3.56 g	98.64 g	11.52 g	10.98 g	59.05 g	1.52 g	1.28 g		
		1,3			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,9,(3)			1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05122) Hüv.OMárpa,P P,köm,hal,csir k,pul4-6	Uzsonna	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
		Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		9.22 g	8.35 g	2.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g
			1			1			1,7			1					
(05123) Hüv.OMárpa,P P,köm,halcsir k,pul7-14	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 KJ			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 KJ			Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	12.66 g	11.06 g	3.76 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	48.92 g	9.99 g	0.45 g
			1,7			1			1			1,3			1,7		
(05123) Hüv.OMárpa,P P,köm,halcsir k,pul7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Sertéssült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
		Energia: 862.77 Kcal / 3,606.38 KJ			Energia: 637.80 Kcal / 2,666.00 KJ			Energia: 941.78 Kcal / 3,936.64 KJ			Energia: 809.62 Kcal / 3,384.21 KJ			Energia: 584.77 Kcal / 2,444.34 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		26.94 g	41.30 g	6.07 g	23.67 g	30.26 g	7.58 g	28.37 g	37.37 g	7.23 g	18.14 g	16.48 g	3.13 g	17.43 g	27.64 g	6.90 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			94.86 g	0.02 g	3.24 g	66.82 g	0.14 g	5.03 g	121.88 g	32.17 g	6.24 g	145.58 g	13.02 g	1.52 g	99.54 g	3.04 g	1.33 g
			1,3			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,9,(3)			1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05123) Hüv.OMárpa,P P,köm,halcsir k,pul7-14	Uzsonna	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 Kj			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 Kj			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.04 g	8.66 g	2.21 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
		1			1			1,7			1					
(05124) Hüv.OMárpa,P P,köm,halcsir k,pul15-18	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 Kj			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 Kj			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 Kj			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Sertéssült , Sült burgonya, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,362.25 Kcal / 5,694.21 Kj			Energia: 921.96 Kcal / 3,853.79 Kj			Energia: 1,168.27 Kcal / 4,883.37 Kj			Energia: 980.68 Kcal / 4,099.24 Kj			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		40.87 g	75.19 g	10.80 g	34.89 g	47.00 g	12.00 g	37.28 g	42.88 g	9.23 g	21.92 g	22.41 g	4.25 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128.87 g	0.03 g	4.87 g	88.53 g	0.22 g	4.64 g	156.86 g	60.18 g	9.54 g	171.19 g	23.02 g	1.98 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g		
		1,3			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,9,(3)			1,3,7,9		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05124) Hűv.OMárpa,P P,köm,halcsir kpu15-18	Uzsonna	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1,7			1				
(05200) TOM,szój,zab, rozs,ban,fokp arM	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 264.65 Kcal / 1,106.24 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	21.61 g	19.98 g	1.18 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
1,7			1			1			1			1,7				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,211.99 Kcal / 5,066.12 KJ			Energia: 735.98 Kcal / 3,076.40 KJ			Energia: 948.10 Kcal / 3,963.06 KJ			Energia: 1,244.80 Kcal / 5,203.26 KJ			Energia: 649.66 Kcal / 2,715.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.03 g	64.36 g	8.21 g	21.31 g	36.53 g	9.97 g	39.91 g	41.03 g	6.90 g	27.14 g	27.12 g	5.30 g	25.45 g	39.97 g	11.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.56 g	8.03 g	5.10 g	78.58 g	4.01 g	5.00 g	104.13 g	8.00 g	5.79 g	220.34 g	33.75 g	1.98 g	114.13 g	3.54 g	2.98 g		
1,4,15,(12)			9			1,7,9			1,7,9,(12)			1,7,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05200) TOM,szój,zab, rozs,ban,fokp arM	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1			1			1,7			1			1		
(05202) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p arM4-6	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 287.30 Kcal / 1,200.91 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	9.00 g	9.02 g	2.37 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	12.57 g	10.95 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.19 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	48.87 g	9.99 g	0.45 g		
		1,7			1			1			1			1,7		
(05202) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p arM4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 616.32 Kcal / 2,576.22 KJ			Energia: 468.31 Kcal / 1,957.54 KJ			Energia: 727.67 Kcal / 3,041.66 KJ			Energia: 726.59 Kcal / 3,037.15 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.89 g	30.42 g	3.92 g	13.05 g	22.15 g	5.92 g	23.42 g	32.57 g	5.23 g	15.45 g	15.88 g	3.19 g	13.06 g	15.59 g	5.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.47 g	3.22 g	2.43 g	52.95 g	2.89 g	3.69 g	84.62 g	4.00 g	3.95 g	128.63 g	22.19 g	1.08 g	58.82 g	1.82 g	1.24 g		
		1,4,15,(12)			9			1,7,9			1,7,9,(12)			1,7,9		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05202) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p arM4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
		1			1			1,7			1					
(05203) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p arM7-14	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj			Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	10.71 g	9.67 g	2.59 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.51 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
		1,7			1			1			1			1,7		
(05203) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p arM7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 751.07 Kcal / 3,139.47 Kj			Energia: 527.25 Kcal / 2,203.91 Kj			Energia: 653.82 Kcal / 2,732.97 Kj			Energia: 961.90 Kcal / 4,020.74 Kj			Energia: 649.66 Kcal / 2,715.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.54 g	34.54 g	4.40 g	14.84 g	24.58 g	6.37 g	23.00 g	27.71 g	4.49 g	19.38 g	19.04 g	3.64 g	25.45 g	39.97 g	11.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.08 g	4.82 g	3.08 g	60.26 g	3.21 g	4.05 g	77.63 g	5.01 g	3.95 g	175.76 g	28.38 g	1.57 g	114.13 g	3.54 g	2.98 g		
		1,4,15,(12)			9			1,7,9			1,7,9,(12)			1,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05203) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p arM7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1,7			1				
(05204) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p aM15-18	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 251.00 Kcal / 1,049.18 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	18.21 g	16.58 g	1.18 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
1,7			1			1			1			1,7				
(05204) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p aM15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,195.84 Kcal / 4,998.61 KJ			Energia: 715.95 Kcal / 2,992.67 KJ			Energia: 923.46 Kcal / 3,860.06 KJ			Energia: 1,244.80 Kcal / 5,203.26 KJ			Energia: 649.66 Kcal / 2,715.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.42 g	63.66 g	8.13 g	20.72 g	35.51 g	9.70 g	39.50 g	39.60 g	6.79 g	27.14 g	27.12 g	5.30 g	25.45 g	39.97 g	11.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.63 g	8.02 g	4.90 g	76.49 g	4.01 g	4.57 g	101.50 g	8.00 g	5.39 g	220.34 g	33.75 g	1.98 g	114.13 g	3.54 g	2.98 g		
1,4,15,(12)			9			1,7,9			1,7,9,(12)			1,7,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05204) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p aM15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1			1			1,7			1					
(05210) TO,szárnyas,r ép,bur,húv,m ogyM	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 278.39 Kcal / 1,163.67 KJ			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.82 g	20.45 g	5.61 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.43 g	19.98 g	0.41 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
		1,7			1			1			1			1,7		
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Sertéssült , Párolt rizs, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 801.10 Kcal / 3,348.60 KJ			Energia: 728.04 Kcal / 3,043.21 KJ			Energia: 1,085.52 Kcal / 4,537.47 KJ			Energia: 1,041.12 Kcal / 4,351.88 KJ			Energia: 484.76 Kcal / 2,026.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		41.38 g	21.78 g	3.31 g	27.99 g	33.53 g	6.57 g	37.72 g	28.32 g	6.79 g	17.11 g	30.17 g	5.30 g	22.00 g	33.48 g	10.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.14 g	29.31 g	6.37 g	76.68 g	4.00 g	4.53 g	168.59 g	68.18 g	9.14 g	173.08 g	17.54 g	2.37 g	91.46 g	13.04 g	4.05 g		
		1,4,15,(12)			1,7,9,(10)			1,9			1,9					





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05210) TO,szárnyas,rép,bur,hűv,mogyM	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1	1,7,(12)			1	1,7			1	1,7			1	1,7			
(05212) TO,szárnyas,rép,bur,hűv,mogyM4-6	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinna, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 294.17 Kcal / 1,229.63 KJ			Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.95 g	10.96 g	2.85 g	12.57 g	10.95 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	41.60 g	13.39 g	0.29 g	48.87 g	9.99 g	0.45 g		
1,7	1			1	1			1	1			1,7	1,7			
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Sertéssült, Párolt rizs, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 426.66 Kcal / 1,783.44 KJ			Energia: 468.28 Kcal / 1,957.41 KJ			Energia: 482.46 Kcal / 2,016.68 KJ			Energia: 603.19 Kcal / 2,521.33 KJ			Energia: 285.20 Kcal / 1,192.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.88 g	9.41 g	1.59 g	16.98 g	20.36 g	3.90 g	19.73 g	15.23 g	3.53 g	9.38 g	16.10 g	2.71 g	11.89 g	18.32 g	5.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.26 g	16.50 g	3.08 g	52.98 g	2.88 g	2.75 g	66.05 g	6.35 g	1.62 g	103.70 g	14.09 g	1.21 g	51.82 g	7.82 g	2.06 g		
1,4,15,(12)	1,7,9,(10)			1,9	1,9			1,9	1,9			1,9	1,9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05212) TO,szárnyas,rép,bur,hűv,mogyM4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 176.00 Kcal / 735.68 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.92 g	2.06 g	0.77 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.23 g	2.40 g	0.09 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1	1,7,(12)			1	1,7			1	1,7			1	1,7			
(05213) TO,szárnyas,rép,bur,hűv,mogyM 7-14	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinna, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 Kj			Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.64 g	16.07 g	4.25 g	12.66 g	11.06 g	3.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.64 g	13.39 g	0.39 g	48.92 g	9.99 g	0.45 g		
1,7	1			1	1			1	1			1,7	1,7			
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Sertéssült, Párolt rizs, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 594.47 Kcal / 2,484.88 Kj			Energia: 533.98 Kcal / 2,232.04 Kj			Energia: 756.01 Kcal / 3,160.12 Kj			Energia: 801.63 Kcal / 3,350.81 Kj			Energia: 425.44 Kcal / 1,778.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.94 g	15.68 g	2.42 g	17.70 g	24.19 g	4.40 g	27.00 g	19.81 g	4.44 g	11.80 g	19.58 g	3.28 g	13.40 g	19.68 g	5.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.87 g	20.82 g	4.34 g	59.89 g	3.20 g	3.14 g	116.54 g	36.97 g	4.34 g	142.51 g	16.22 g	1.47 g	81.89 g	10.54 g	2.19 g		
1,4,15,(12)	1,7,9,(10)			1,9	1,9			1,9	1,9			1,9	1,9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05213) TO,szárnyas,r ép,bur,hűv,m ogyM 7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 179.74 Kcal / 751.31 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	8.13 g	2.33 g	0.92 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.34 g	2.40 g	0.09 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1	1,7,(12)			1	1,7			1	1,7			1	1,7			
(05214) TO,szárnyas,r ép,bur,hűv,m ogyM15-18	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarin, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 264.74 Kcal / 1,106.61 KJ			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.82 g	20.45 g	5.61 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.03 g	16.58 g	0.41 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
1,7	1			1	1			1	1,7			1,7	1,7			
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Sertéssült , Párolt rizs, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 784.95 Kcal / 3,281.09 KJ			Energia: 708.01 Kcal / 2,959.48 KJ			Energia: 1,085.52 Kcal / 4,537.47 KJ			Energia: 996.89 Kcal / 4,167.00 KJ			Energia: 484.76 Kcal / 2,026.30 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	40.77 g	21.08 g	3.23 g	27.40 g	32.51 g	6.30 g	37.72 g	28.32 g	6.79 g	15.52 g	26.35 g	4.40 g	22.00 g	33.48 g	10.36 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
107.21 g	29.30 g	6.17 g	74.59 g	4.00 g	4.10 g	168.59 g	68.18 g	9.14 g	172.10 g	17.53 g	1.95 g	91.46 g	13.04 g	4.05 g		
1,4,15,(12)	1,7,9,(10)			1,9	1,9			1,9	1,9			1,9	1,9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05214) TO,szárnyas,r ép,bur,hűv,m ogyM15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1	1,7,(12)			1	1,7			1	1,7			1				
(05220) Méz- dió-kesudió- OM-zab-rozsm	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
1,7	1			1	1,3			1,3	1,7			1,7				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 2,058.09 Kcal / 8,602.82 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 1,174.75 Kcal / 4,910.46 KJ			Energia: 1,228.59 Kcal / 5,135.51 KJ			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38.90 g	153.27 g	21.21 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	41.98 g	35.99 g	6.59 g	33.54 g	23.18 g	5.15 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127.61 g	1.04 g	4.70 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	169.04 g	67.94 g	9.36 g	219.43 g	39.24 g	2.01 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g		
1,3,4,7,10,(12)	1,3,9,(7)			1,3,7,9	1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9				1,3,7,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05220) Méz-dió-kesudió-OM-zab-rozsm	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1			1			1,7			1					
(05222) Méz-dióm 4-6	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	12.57 g	10.95 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	48.87 g	9.99 g	0.45 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
(05222) Méz-dióm 4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 989.43 Kcal / 4,135.82 KJ			Energia: 501.72 Kcal / 2,097.19 KJ			Energia: 728.25 Kcal / 3,044.09 KJ			Energia: 693.47 Kcal / 2,898.70 KJ			Energia: 300.18 Kcal / 1,254.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.52 g	66.34 g	9.53 g	19.53 g	22.77 g	6.09 g	24.43 g	29.79 g	5.04 g	19.38 g	12.89 g	3.02 g	14.01 g	15.82 g	5.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.95 g	0.62 g	2.59 g	54.00 g	0.02 g	3.96 g	89.63 g	7.00 g	3.59 g	123.57 g	19.62 g	10.85 g	59.05 g	1.52 g	1.28 g		
		1,3,4,7,10,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05222) Méz-dióm 4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
		1			1			1,7			1					
(05223) Méz-dióm 7-14	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 Kj			Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.46 g	10.73 g	3.57 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	12.66 g	11.06 g	3.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	48.92 g	9.99 g	0.45 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
(05223) Méz-dióm 7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,181.76 Kcal / 4,939.76 Kj			Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 Kj			Energia: 912.13 Kcal / 3,812.70 Kj			Energia: 969.89 Kcal / 4,054.14 Kj			Energia: 584.77 Kcal / 2,444.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.96 g	75.83 g	10.70 g	22.60 g	26.70 g	6.78 g	26.82 g	30.99 g	5.17 g	25.72 g	15.94 g	3.49 g	17.43 g	27.64 g	6.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.97 g	0.82 g	3.25 g	64.58 g	0.03 g	5.09 g	130.22 g	36.98 g	6.30 g	178.83 g	25.18 g	1.62 g	99.54 g	3.04 g	1.33 g		
		1,3,4,7,10,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05223) Méz-dióM 7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
		1			1			1,7			1					
(05224) Méz-dióM 15-18	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.45 g	18.50 g	6.24 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	10.57 g	18.83 g	6.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.67 g	32.40 g	0.60 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	31.41 g	14.99 g	0.60 g		
		1,7			1			1			1,3			1,7		
(05224) Méz-dióM 15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 2,041.94 Kcal / 8,535.31 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 1,174.75 Kcal / 4,910.46 KJ			Energia: 1,228.59 Kcal / 5,135.51 KJ			Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.29 g	152.57 g	21.13 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	41.98 g	35.99 g	6.59 g	33.54 g	23.18 g	5.15 g	26.75 g	40.27 g	11.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125.68 g	1.03 g	4.50 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	169.04 g	67.94 g	9.36 g	219.43 g	39.24 g	2.01 g	113.36 g	3.04 g	3.04 g		
		1,3,4,7,10,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(12)			1,3,7,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05224) Méz-dióM 15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1			1			1,7			1					
(05310) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	44.39 g	0.20 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
		1			1			1,3			1					
(05310) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,618.50 Kcal / 6,765.33 KJ			Energia: 820.61 Kcal / 3,430.15 KJ			Energia: 1,110.05 Kcal / 4,640.01 KJ			Energia: 1,263.03 Kcal / 5,279.47 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.46 g	104.94 g	20.23 g	31.63 g	39.83 g	10.53 g	38.58 g	32.39 g	4.64 g	25.65 g	31.06 g	7.19 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128.82 g	1.25 g	5.24 g	82.75 g	0.01 g	3.70 g	164.44 g	67.94 g	9.06 g	216.99 g	33.69 g	3.38 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g		
		1,3,4,10,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05310) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 Kj			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 Kj			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05312) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 Kj			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 Kj			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 Kj			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 Kj			Energia: 497.28 Kcal / 2,078.63 Kj			Energia: 728.25 Kcal / 3,044.09 Kj			Energia: 713.89 Kcal / 2,984.06 Kj			Energia: 409.82 Kcal / 1,713.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.75 g	41.33 g	8.43 g	19.74 g	22.93 g	6.13 g	24.43 g	29.79 g	5.04 g	13.65 g	16.51 g	3.67 g	14.54 g	23.28 g	5.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.12 g	0.54 g	2.79 g	52.33 g	0.01 g	3.96 g	89.63 g	7.00 g	3.59 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	68.91 g	1.52 g	1.42 g		
1,3,4,10,(12)			1,3,9			1,3,7,9			1,(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05312) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1						1			1			1				
(05313) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 Kj			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarihonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 Kj			Energia: 582.00 Kcal / 2,432.76 Kj			Energia: 774.98 Kcal / 3,239.42 Kj			Energia: 945.95 Kcal / 3,954.07 Kj			Energia: 580.68 Kcal / 2,427.24 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	26.41 g	55.98 g	13.33 g	22.79 g	26.60 g	6.74 g	23.92 g	23.47 g	3.39 g	16.95 g	20.06 g	4.44 g	16.85 g	25.67 g	6.12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
97.72 g	1.06 g	3.79 g	62.08 g	0.01 g	4.80 g	115.93 g	36.98 g	5.68 g	171.69 g	28.34 g	2.07 g	103.45 g	3.04 g	1.44 g		
1,3,4,10,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05313) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1						1			1			1				
(05314) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarihonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 1,602.35 Kcal / 6,697.82 KJ			Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 KJ			Energia: 1,110.05 Kcal / 4,640.01 KJ			Energia: 1,189.12 Kcal / 4,970.52 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	36.85 g	104.24 g	20.15 g	31.04 g	38.81 g	10.26 g	38.58 g	32.39 g	4.64 g	22.39 g	26.96 g	5.96 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
126.89 g	1.24 g	5.04 g	80.66 g	0.01 g	3.27 g	164.44 g	67.94 g	9.06 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g		
1,3,4,10,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05314) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05315) Tej,szója,citr., kókusz,zab,O M,ban	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	44.39 g	0.20 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Besamell TTGM, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,555.03 Kcal / 6,500.03 KJ			Energia: 820.61 Kcal / 3,430.15 KJ			Energia: 2,023.97 Kcal / 8,460.19 KJ			Energia: 1,263.03 Kcal / 5,279.47 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.23 g	93.00 g	11.56 g	31.63 g	39.83 g	10.53 g	43.55 g	103.61 g	23.89 g	25.65 g	31.06 g	7.19 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.39 g	8.03 g	5.63 g	82.75 g	0.01 g	3.70 g	226.32 g	71.13 g	11.94 g	216.99 g	33.69 g	3.38 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g		
1,3,4,15,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05315) Tej,szója,citr., kókusz,zab,O M,ban	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	6.89 g	15.12 g	4.17 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1				1				1				1				
(05317) Tej,szója,citr., kóku,zabOM,b an4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	44.39 g	0.20 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
1				1				1				1,3				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Besamell TTGM, Gyrosos csirkesült, Levesbetét, Paradicsomleves, Sült burgonya, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 730.90 Kcal / 3,055.16 KJ			Energia: 497.28 Kcal / 2,078.63 KJ			Energia: 1,088.86 Kcal / 4,551.43 KJ			Energia: 713.89 Kcal / 2,984.06 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	22.04 g	36.19 g	4.70 g	19.74 g	22.93 g	6.13 g	24.87 g	58.61 g	12.34 g	13.65 g	16.51 g	3.67 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
77.81 g	3.22 g	2.92 g	52.33 g	0.01 g	3.96 g	113.93 g	8.37 g	4.67 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g		
1,3,4,15,(12)				1,3,9				1,3,9				1,(12)				
Uzsonna																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05317) Tej,szója,citr., kóku,zabOM,b an4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek, Jégcsapretek
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj	Energia: 222.22 Kcal / 928.88 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.78 g 12.37 g 3.55 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	10.42 g 8.05 g 2.35 g	8.98 g 8.29 g 2.12 g	5.51 g 21.34 g 6.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.80 g 0.00 g 0.58 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	30.25 g 4.40 g 0.65 g	29.01 g 0.00 g 0.61 g	2.03 g 9.36 g 1.14 g		
1		1		1	1	
(05318) Tej,szója,citr., kóku,zabOM,b an7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 Kj	Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj	Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 Kj	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.72 g 9.65 g 2.17 g	10.65 g 9.64 g 2.60 g	5.97 g 8.67 g 2.18 g	7.62 g 13.03 g 3.36 g	5.83 g 9.86 g 2.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.23 g 24.23 g 0.18 g	42.81 g 13.39 g 0.92 g	43.01 g 13.39 g 0.34 g	41.67 g 13.39 g 0.28 g	57.52 g 21.42 g 0.18 g		
1	1	1	1,3	1		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Besamell TTGM, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 934.61 Kcal / 3,906.67 Kj	Energia: 582.00 Kcal / 2,432.76 Kj	Energia: 1,666.29 Kcal / 6,965.09 Kj	Energia: 945.95 Kcal / 3,954.07 Kj	Energia: 580.68 Kcal / 2,427.24 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.74 g 45.69 g 5.87 g	22.79 g 26.60 g 6.74 g	29.42 g 90.44 g 20.75 g	16.95 g 20.06 g 4.44 g	16.85 g 25.67 g 6.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
102.34 g 4.82 g 3.81 g	62.08 g 0.01 g 4.80 g	181.24 g 39.72 g 8.66 g	171.69 g 28.34 g 2.07 g	103.45 g 3.04 g 1.44 g		
1,3,4,15,(12)	1,3,9	1,3,9	1,(12)	1,3,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05318) Tej,szója,citr., kóku,zabOM,b an7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	10.68 g	8.57 g	2.21 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
	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g	
	1			1			1			1			1			
(05319) Tej,szója,citr., kóku,zabOM,b a15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g	
	1			1			1			1,3			1			
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Besamell TTGM, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,538.88 Kcal / 6,432.52 KJ			Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 KJ			Energia: 2,023.97 Kcal / 8,460.19 KJ			Energia: 1,189.12 Kcal / 4,970.52 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.62 g	92.30 g	11.48 g	31.04 g	38.81 g	10.26 g	43.55 g	103.61 g	23.89 g	22.39 g	26.96 g	5.96 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	136.46 g	8.02 g	5.43 g	80.66 g	0.01 g	3.27 g	226.32 g	71.13 g	11.94 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g	
	1,3,4,15,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05319) Tej,szója,citr., kóku,zabOM,b a15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	6.89 g	15.12 g	4.17 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05320) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	44.39 g	0.20 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,618.50 Kcal / 6,765.33 KJ			Energia: 820.61 Kcal / 3,430.15 KJ			Energia: 1,110.05 Kcal / 4,640.01 KJ			Energia: 1,263.03 Kcal / 5,279.47 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.46 g	104.94 g	20.23 g	31.63 g	39.83 g	10.53 g	38.58 g	32.39 g	4.64 g	25.65 g	31.06 g	7.19 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128.82 g	1.25 g	5.24 g	82.75 g	0.01 g	3.70 g	164.44 g	67.94 g	9.06 g	216.99 g	33.69 g	3.38 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g		
1,3,4,10,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05320) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05322) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 KJ			Energia: 497.28 Kcal / 2,078.63 KJ			Energia: 697.38 Kcal / 2,915.05 KJ			Energia: 713.89 Kcal / 2,984.06 KJ			Energia: 409.82 Kcal / 1,713.05 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	21.75 g	41.33 g	8.43 g	19.74 g	22.93 g	6.13 g	22.79 g	28.01 g	4.07 g	13.65 g	16.51 g	3.67 g	14.54 g	23.28 g	5.86 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
74.12 g	0.54 g	2.79 g	52.33 g	0.01 g	3.96 g	87.62 g	7.01 g	3.49 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	68.91 g	1.52 g	1.42 g		
1,3,4,10,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05322) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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	
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g			
1						1						1					
(05323) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 Kj			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g			
1			1			1			1,3			1					
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
		Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 Kj			Energia: 582.00 Kcal / 2,432.76 Kj			Energia: 880.69 Kcal / 3,681.28 Kj			Energia: 945.95 Kcal / 3,954.07 Kj			Energia: 580.68 Kcal / 2,427.24 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		26.41 g	55.98 g	13.33 g	22.79 g	26.60 g	6.74 g	25.16 g	29.20 g	4.20 g	16.95 g	20.06 g	4.44 g	16.85 g	25.67 g	6.12 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
97.72 g	1.06 g	3.79 g	62.08 g	0.01 g	4.80 g	128.10 g	36.98 g	6.20 g	171.69 g	28.34 g	2.07 g	103.45 g	3.04 g	1.44 g			
1,3,4,10,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9					





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05323) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1						1			1			1				
(05324) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Ebéd	KarfiolkréMLEVES, Pirított kenyéRkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Tartármártás			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,602.35 Kcal / 6,697.82 KJ			Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 KJ			Energia: 1,110.05 Kcal / 4,640.01 KJ			Energia: 1,189.12 Kcal / 4,970.52 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.85 g	104.24 g	20.15 g	31.04 g	38.81 g	10.26 g	38.58 g	32.39 g	4.64 g	22.39 g	26.96 g	5.96 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126.89 g	1.24 g	5.04 g	80.66 g	0.01 g	3.27 g	164.44 g	67.94 g	9.06 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g		
1,3,4,10,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05324) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05330) Tej,szója,zab, cm,par,fokh,O M	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 264.65 Kcal / 1,106.24 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	44.39 g	0.20 g	21.61 g	19.98 g	1.18 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 1,555.03 Kcal / 6,500.03 KJ			Energia: 820.61 Kcal / 3,430.15 KJ			Energia: 864.20 Kcal / 3,612.36 KJ			Energia: 1,263.03 Kcal / 5,279.47 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	38.23 g	93.00 g	11.56 g	31.63 g	39.83 g	10.53 g	35.79 g	37.46 g	4.98 g	25.65 g	31.06 g	7.19 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
138.39 g	8.03 g	5.63 g	82.75 g	0.01 g	3.70 g	95.30 g	8.00 g	5.53 g	216.99 g	33.69 g	3.38 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g		
1,3,4,15,(12)			1,3,9			9,(1)			1,(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05330) Tej,szója,zab, cm,par,fokh,O M	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05332) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM4- 6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 287.30 Kcal / 1,200.91 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	9.00 g	9.02 g	2.37 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.19 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 730.90 Kcal / 3,055.16 KJ			Energia: 497.28 Kcal / 2,078.63 KJ			Energia: 674.27 Kcal / 2,818.45 KJ			Energia: 713.89 Kcal / 2,984.06 KJ			Energia: 409.82 Kcal / 1,713.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.04 g	36.19 g	4.70 g	19.74 g	22.93 g	6.13 g	20.93 g	30.76 g	4.26 g	13.65 g	16.51 g	3.67 g	14.54 g	23.28 g	5.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.81 g	3.22 g	2.92 g	52.33 g	0.01 g	3.96 g	77.88 g	4.01 g	3.87 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	68.91 g	1.52 g	1.42 g		
1,3,4,15,(12)			1,3,9			9,(1)			1,(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05332) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM4- 6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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	
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g			
1						1						1					
(05333) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM 7 -14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 Kj			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	10.71 g	9.67 g	2.59 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.51 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g			
1			1			1			1,3			1					
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				
	Energia: 934.61 Kcal / 3,906.67 Kj			Energia: 582.00 Kcal / 2,432.76 Kj			Energia: 706.22 Kcal / 2,952.00 Kj			Energia: 945.95 Kcal / 3,954.07 Kj			Energia: 580.68 Kcal / 2,427.24 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
	26.74 g	45.69 g	5.87 g	22.79 g	26.60 g	6.74 g	21.75 g	31.62 g	4.34 g	16.95 g	20.06 g	4.44 g	16.85 g	25.67 g	6.12 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
102.34 g	4.82 g	3.81 g	62.08 g	0.01 g	4.80 g	83.05 g	5.01 g	4.40 g	171.69 g	28.34 g	2.07 g	103.45 g	3.04 g	1.44 g			
1,3,4,15,(12)			1,3,9			9,(1)			1,(12)			1,3,9					





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05333) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM 7 -14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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	
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g			
1						1						1					
(05334) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM 15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ			Energia: 251.00 Kcal / 1,049.18 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.21 g	16.58 g	1.18 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g			
1			1			1			1,3			1					
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				
	Energia: 1,538.88 Kcal / 6,432.52 KJ			Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 KJ			Energia: 838.23 Kcal / 3,503.80 KJ			Energia: 1,189.12 Kcal / 4,970.52 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	37.62 g	92.30 g	11.48 g	31.04 g	38.81 g	10.26 g	35.33 g	36.00 g	4.86 g	22.39 g	26.96 g	5.96 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
136.46 g	8.02 g	5.43 g	80.66 g	0.01 g	3.27 g	92.47 g	8.00 g	5.12 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g			
1,3,4,15,(12)			1,3,9			9,(1)			1,(12)			1,3,9					





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05334) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM 15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05335) Tej-,szója-,bú zafehérjeM	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 KJ			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 KJ			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 KJ			Energia: 532.42 Kcal / 2,225.52 KJ			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.02 g	18.40 g	4.82 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.15 g	45.19 g	0.90 g	76.72 g	20.78 g	1.89 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.18 g	20.78 g	0.97 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g		
									3							
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,221.56 Kcal / 5,106.12 KJ			Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 KJ			Energia: 764.81 Kcal / 3,196.91 KJ			Energia: 1,269.48 Kcal / 5,306.43 KJ			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.35 g	64.60 g	8.25 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	39.83 g	14.15 g	1.82 g	25.73 g	32.45 g	7.09 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124.33 g	8.09 g	5.10 g	62.58 g	3.02 g	5.41 g	116.92 g	8.50 g	3.14 g	215.71 g	33.69 g	3.38 g	111.96 g	3.50 g	2.44 g		
4,15,(12)			9			9,15			(12)			9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
(05335) Tej-,szója-,bú zafehérjeM	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj	Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 Kj	Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		11.72 g 25.28 g 7.42 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	16.60 g 16.60 g 4.71 g	7.32 g 16.69 g 4.20 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	
		56.34 g 0.80 g 1.70 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	58.56 g 5.20 g 1.83 g	55.68 g 0.80 g 0.90 g	56.21 g 7.04 g 1.83 g	
(05337) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj	Energia: 291.75 Kcal / 1,219.52 Kj	Energia: 279.18 Kcal / 1,166.97 Kj	Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 Kj	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		3.80 g 9.92 g 2.33 g	7.04 g 9.27 g 2.54 g	4.05 g 8.94 g 2.34 g	5.01 g 9.20 g 2.41 g	3.72 g 9.91 g 2.33 g	
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
			59.60 g 24.63 g 0.45 g	41.76 g 13.79 g 0.94 g	42.38 g 13.79 g 0.61 g	40.99 g 13.79 g 0.49 g	60.13 g 25.16 g 0.45 g
					3		
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	
		Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 Kj	Energia: 351.95 Kcal / 1,471.15 Kj	Energia: 384.76 Kcal / 1,608.30 Kj	Energia: 717.56 Kcal / 2,999.40 Kj	Energia: 343.89 Kcal / 1,437.46 Kj	
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav		
17.69 g 30.52 g 3.93 g		14.92 g 13.59 g 3.04 g	19.91 g 7.11 g 0.92 g	13.69 g 17.30 g 3.61 g	12.91 g 19.29 g 5.46 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
		66.04 g 3.26 g 2.43 g	41.56 g 2.17 g 3.16 g	59.04 g 4.31 g 1.63 g	124.92 g 22.15 g 1.71 g	62.99 g 1.80 g 1.25 g	
		4,15,(12)	9	9,15	(12)	9	





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05337) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 4- 6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 Kj			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 Kj			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.86 g	12.64 g	3.71 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.17 g 0.40 g 0.85 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.62 g 4.80 g 0.92 g			27.84 g 0.40 g 0.45 g			28.11 g 3.52 g 0.92 g				
(05338) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 7- 14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj			Energia: 305.95 Kcal / 1,278.87 Kj			Energia: 279.18 Kcal / 1,166.97 Kj			Energia: 319.89 Kcal / 1,337.14 Kj			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.80 g	9.92 g	2.33 g	8.73 g	9.91 g	2.76 g	4.05 g	8.94 g	2.34 g	5.70 g	13.30 g	3.52 g	3.72 g	9.91 g	2.33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59.60 g 24.63 g 0.45 g			42.18 g 13.79 g 1.19 g			42.38 g 13.79 g 0.61 g			41.04 g 13.79 g 0.55 g			60.13 g 25.16 g 0.45 g				
3																
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 746.47 Kcal / 3,120.24 Kj			Energia: 406.16 Kcal / 1,697.75 Kj			Energia: 419.13 Kcal / 1,751.96 Kj			Energia: 950.52 Kcal / 3,973.17 Kj			Energia: 487.76 Kcal / 2,038.84 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	20.34 g	34.64 g	4.41 g	17.74 g	15.94 g	3.60 g	20.83 g	7.96 g	1.03 g	17.00 g	21.04 g	4.36 g	14.39 g	20.61 g	5.61 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
87.65 g 4.86 g 3.08 g			46.88 g 2.41 g 3.65 g			64.69 g 5.31 g 2.12 g			170.77 g 28.33 g 2.07 g			93.96 g 3.30 g 1.52 g				
4,15,(12)		9		9,15		(12)		9								





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05338) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 7- 14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 Kj			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 Kj			Energia: 277.73 Kcal / 1,160.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.96 g	14.96 g	4.52 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.72 g	8.46 g	2.56 g	3.66 g	8.35 g	2.10 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				
28.49 g 0.40 g 1.05 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			30.32 g 4.80 g 1.15 g			27.84 g 0.40 g 0.45 g			28.39 g 5.08 g 1.14 g				
(05339) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 15 -18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 653.99 Kcal / 2,733.68 Kj			Energia: 542.55 Kcal / 2,267.86 Kj			Energia: 464.49 Kcal / 1,941.57 Kj			Energia: 518.77 Kcal / 2,168.46 Kj			Energia: 606.43 Kcal / 2,534.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.55 g	18.37 g	4.49 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.02 g	18.40 g	4.82 g	7.39 g	18.37 g	4.49 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
107.13 g 43.15 g 0.90 g			73.32 g 17.38 g 1.89 g			73.56 g 17.38 g 1.05 g			71.78 g 17.38 g 0.97 g			95.45 g 31.47 g 0.90 g				
3																
(05339) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 15 -18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,205.41 Kcal / 5,038.61 Kj			Energia: 572.61 Kcal / 2,393.51 Kj			Energia: 733.99 Kcal / 3,068.08 Kj			Energia: 1,195.57 Kcal / 4,997.48 Kj			Energia: 585.56 Kcal / 2,447.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.74 g	63.90 g	8.17 g	28.16 g	23.58 g	5.49 g	39.15 g	12.73 g	1.65 g	22.47 g	28.35 g	5.86 g	23.87 g	35.11 g	10.51 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
122.40 g 8.08 g 4.90 g			60.49 g 3.02 g 4.98 g			113.14 g 8.50 g 2.79 g			209.74 g 33.69 g 2.76 g			110.56 g 3.50 g 2.00 g				
4,15,(12)		9			9,15			(12)			9					



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05339) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 15 -18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 Kj			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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				
56.34 g 0.80 g 1.70 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			58.56 g 5.20 g 1.83 g			55.68 g 0.80 g 0.90 g			56.21 g 7.04 g 1.83 g				
(05340) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 Kj			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 Kj			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 Kj			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 Kj			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.44 g 44.39 g 0.20 g			22.01 g 19.98 g 1.19 g			22.25 g 19.98 g 0.35 g			20.47 g 19.98 g 0.27 g			44.18 g 31.97 g 0.20 g				
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 1,410.64 Kcal / 5,896.48 Kj			Energia: 820.61 Kcal / 3,430.15 Kj			Energia: 1,110.05 Kcal / 4,640.01 Kj			Energia: 1,263.03 Kcal / 5,279.47 Kj			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	41.49 g	75.89 g	10.88 g	31.63 g	39.83 g	10.53 g	38.58 g	32.39 g	4.64 g	25.65 g	31.06 g	7.19 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
138.81 g 8.03 g 5.07 g			82.75 g 0.01 g 3.70 g			164.44 g 67.94 g 9.06 g			216.99 g 33.69 g 3.38 g			117.78 g 3.04 g 3.02 g				
1,3,15,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05340) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05342) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 631.71 Kcal / 2,640.55 KJ			Energia: 497.28 Kcal / 2,078.63 KJ			Energia: 697.38 Kcal / 2,915.05 KJ			Energia: 713.89 Kcal / 2,984.06 KJ			Energia: 409.82 Kcal / 1,713.05 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	21.62 g	26.90 g	4.20 g	19.74 g	22.93 g	6.13 g	22.79 g	28.01 g	4.07 g	13.65 g	16.51 g	3.67 g	14.54 g	23.28 g	5.86 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
75.10 g	3.22 g	2.41 g	52.33 g	0.01 g	3.96 g	87.62 g	7.01 g	3.49 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	68.91 g	1.52 g	1.42 g		
1,3,15,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05342) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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	
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g			
1						1						1					
(05343) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f-7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 Kj			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g			
1			1			1			1,3			1					
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
		Energia: 882.11 Kcal / 3,687.22 Kj			Energia: 582.00 Kcal / 2,432.76 Kj			Energia: 880.69 Kcal / 3,681.28 Kj			Energia: 945.95 Kcal / 3,954.07 Kj			Energia: 580.68 Kcal / 2,427.24 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		26.95 g	41.30 g	6.07 g	22.79 g	26.60 g	6.74 g	25.16 g	29.20 g	4.20 g	16.95 g	20.06 g	4.44 g	16.85 g	25.67 g	6.12 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99.67 g	4.82 g	3.24 g	62.08 g	0.01 g	4.80 g	128.10 g	36.98 g	6.20 g	171.69 g	28.34 g	2.07 g	103.45 g	3.04 g	1.44 g			
1,3,15,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9					





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05343) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f-7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1						1			1			1				
(05344) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f 15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 1,394.49 Kcal / 5,828.97 KJ			Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 KJ			Energia: 1,110.05 Kcal / 4,640.01 KJ			Energia: 1,189.12 Kcal / 4,970.52 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	40.88 g	75.19 g	10.80 g	31.04 g	38.81 g	10.26 g	38.58 g	32.39 g	4.64 g	22.39 g	26.96 g	5.96 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
136.88 g	8.02 g	4.87 g	80.66 g	0.01 g	3.27 g	164.44 g	67.94 g	9.06 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g		
1,3,15,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05344) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f 15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
		1			1			1			1			1		
(05350) Tej-, naraforgóolaj M	Tízórai	Kókusztejsz, Mini méz, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kókusztejsz, Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL		
		Energia: 172.23 Kcal / 719.92 KJ			Energia: 138.48 Kcal / 578.85 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: 85.58 Kcal / 357.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.41 g	1.80 g	0.00 g	6.81 g	2.54 g	0.88 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	7.05 g	2.92 g	0.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.09 g	36.20 g	0.24 g	21.93 g	19.98 g	0.99 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	7.37 g	3.80 g	1.09 g		
		1			1			1			1,3			1		
(05350) Tej-, naraforgóolaj M	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,555.03 Kcal / 6,500.03 KJ			Energia: 820.61 Kcal / 3,430.15 KJ			Energia: 1,110.05 Kcal / 4,640.01 KJ			Energia: 1,263.03 Kcal / 5,279.47 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38.23 g	93.00 g	11.56 g	31.63 g	39.83 g	10.53 g	38.58 g	32.39 g	4.64 g	25.65 g	31.06 g	7.19 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.39 g	8.03 g	5.63 g	82.75 g	0.01 g	3.70 g	164.44 g	67.94 g	9.06 g	216.99 g	33.69 g	3.38 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g		
		1,3,4,15,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05350) Tej, naraforgóolaj M	Uzsonna	Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Álom sonka, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 108.04 Kcal / 451.61 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 58.08 Kcal / 242.77 KJ			Energia: 45.58 Kcal / 190.52 KJ			Energia: 92.31 Kcal / 385.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.45 g	9.28 g	3.22 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.33 g	0.60 g	0.51 g	6.85 g	1.12 g	0.37 g	5.25 g	7.32 g	2.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.55 g	0.00 g	0.80 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.77 g	4.40 g	0.93 g	1.97 g	0.00 g	0.85 g	1.42 g	6.24 g	0.93 g		
		1			1			1			1					
(05352) Tej, napraforgóolaj jM 4-6	Tízórai	Kókusztejszós, Mini méz, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kókusztejszós, Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL		
		Energia: 247.44 Kcal / 1,034.30 KJ			Energia: 224.22 Kcal / 937.24 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 204.12 Kcal / 853.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.84 g	2.53 g	0.04 g	8.94 g	2.00 g	0.48 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	9.16 g	3.09 g	0.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.73 g	20.00 g	0.32 g	42.35 g	13.39 g	0.57 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.62 g	13.39 g	0.22 g	34.37 g	3.80 g	0.75 g		
		1			1			1			1,3			1		
(05352) Tej, napraforgóolaj jM 4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfal, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Cékla-saláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafőzős öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklevél, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 730.90 Kcal / 3,055.16 KJ			Energia: 497.28 Kcal / 2,078.63 KJ			Energia: 697.38 Kcal / 2,915.05 KJ			Energia: 713.89 Kcal / 2,984.06 KJ			Energia: 409.82 Kcal / 1,713.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.04 g	36.19 g	4.70 g	19.74 g	22.93 g	6.13 g	22.79 g	28.01 g	4.07 g	13.65 g	16.51 g	3.67 g	22.04 g	35.28 g	10.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.81 g	3.22 g	2.92 g	52.33 g	0.01 g	3.96 g	87.62 g	7.01 g	3.49 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	69.03 g	1.52 g	1.42 g		
		1,3,4,15,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05352) Tej, napraforgóola jM 4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Álom sonka, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 195.35 Kcal / 816.56 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 172.71 Kcal / 721.93 KJ			Energia: 164.12 Kcal / 686.02 KJ			Energia: 187.47 Kcal / 783.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.76 g	5.37 g	1.65 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.40 g	1.05 g	0.45 g	8.96 g	1.29 g	0.22 g	8.16 g	4.39 g	1.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.76 g	0.00 g	0.48 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.21 g	4.40 g	0.55 g	28.97 g	0.00 g	0.51 g	28.70 g	3.12 g	0.55 g	
	1			1			1			1			1			
(05353) Tej, napraforgóola jM 7-14	Tízórai	Kókusztejsz, Mini méz, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kókusztejsz, Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL		
		Energia: 247.44 Kcal / 1,034.30 KJ			Energia: 238.42 Kcal / 996.60 KJ			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 KJ			Energia: 215.17 Kcal / 899.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.84 g	2.53 g	0.04 g	10.63 g	2.64 g	0.70 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	10.86 g	3.37 g	0.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.73 g	20.00 g	0.32 g	42.77 g	13.39 g	0.82 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	34.79 g	3.80 g	0.96 g	
	1			1			1			1,3			1			
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 934.61 Kcal / 3,906.67 KJ			Energia: 582.00 Kcal / 2,432.76 KJ			Energia: 880.69 Kcal / 3,681.28 KJ			Energia: 945.95 Kcal / 3,954.07 KJ			Energia: 580.68 Kcal / 2,427.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.74 g	45.69 g	5.87 g	22.79 g	26.60 g	6.74 g	25.16 g	29.20 g	4.20 g	16.95 g	20.06 g	4.44 g	16.85 g	25.67 g	6.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	102.34 g	4.82 g	3.81 g	62.08 g	0.01 g	4.80 g	128.10 g	36.98 g	6.20 g	171.69 g	28.34 g	2.07 g	103.45 g	3.04 g	1.44 g	
	1,3,4,15,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05353) Tej, napraforgóola jM 7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Álom sonka, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
		Energia: 222.01 Kcal / 928.00 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.72 Kcal / 776.31 KJ			Energia: 175.17 Kcal / 732.21 KJ			Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		8.86 g	7.69 g	2.46 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.62 g	1.19 g	0.50 g	10.66 g	1.57 g	0.31 g	9.46 g	6.22 g	2.11 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			29.08 g	0.00 g	0.68 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.91 g	4.40 g	0.78 g	29.39 g	0.00 g	0.72 g	28.98 g	4.68 g	0.77 g
			1			1			1			1					
(05354) Tej, napraforgóola jM 15-18	Tízórai	Kókusztejsz, Mini méz, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kókusztejsz, Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL			
		Energia: 172.23 Kcal / 719.92 KJ			Energia: 124.83 Kcal / 521.79 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 85.58 Kcal / 357.72 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		0.41 g	1.80 g	0.00 g	6.81 g	2.54 g	0.88 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	7.05 g	2.92 g	0.37 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			38.09 g	36.20 g	0.24 g	18.53 g	16.58 g	0.99 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	7.37 g	3.80 g	1.09 g
			1			1			1			1,3			1		
(05354) Tej, napraforgóola jM 15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
		Energia: 1,538.88 Kcal / 6,432.52 KJ			Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 KJ			Energia: 1,110.05 Kcal / 4,640.01 KJ			Energia: 1,189.12 Kcal / 4,970.52 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		37.62 g	92.30 g	11.48 g	31.04 g	38.81 g	10.26 g	38.58 g	32.39 g	4.64 g	22.39 g	26.96 g	5.96 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			136.46 g	8.02 g	5.43 g	80.66 g	0.01 g	3.27 g	164.44 g	67.94 g	9.06 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g
			1,3,4,15,(12)			1,3,9			1,3,9			1,(12)			1,3,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05354) Tej, napraforgóolaj jM 15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Álom sonka, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 108.04 Kcal / 451.61 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 58.08 Kcal / 242.77 KJ			Energia: 45.58 Kcal / 190.52 KJ			Energia: 92.31 Kcal / 385.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.45 g	9.28 g	3.22 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.33 g	0.60 g	0.51 g	6.85 g	1.12 g	0.37 g	5.25 g	7.32 g	2.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.55 g	0.00 g	0.80 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.77 g	4.40 g	0.93 g	1.97 g	0.00 g	0.85 g	1.42 g	6.24 g	0.93 g		
		1			1			1			1					
(05360) TM,OM,hűv,be ls,citr,szőlő	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	44.39 g	0.20 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
		1			1			1			1,3			1		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépa s.ragu, Tárkonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,555.03 Kcal / 6,500.03 KJ			Energia: 943.10 Kcal / 3,942.16 KJ			Energia: 1,110.05 Kcal / 4,640.01 KJ			Energia: 1,163.80 Kcal / 4,864.68 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.23 g	93.00 g	11.56 g	36.04 g	49.20 g	13.03 g	38.58 g	32.39 g	4.64 g	20.53 g	34.36 g	7.24 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.39 g	8.03 g	5.63 g	87.70 g	0.00 g	4.68 g	164.44 g	67.94 g	9.06 g	190.64 g	33.74 g	2.34 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g		
		1,3,4,15,(12)			1,3,7			1,3,9			1,(12)			1,3,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05360) TM,OM,hűv,be ls,citr,szőlő	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05362) TM,OM,hűv,be ls,citr,szőlő4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	20.47 g	19.98 g	0.27 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépas s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 730.90 Kcal / 3,055.16 KJ			Energia: 529.15 Kcal / 2,211.85 KJ			Energia: 697.38 Kcal / 2,915.05 KJ			Energia: 1,163.80 Kcal / 4,864.68 KJ			Energia: 409.82 Kcal / 1,713.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.04 g	36.19 g	4.70 g	20.27 g	25.11 g	6.61 g	22.79 g	28.01 g	4.07 g	20.53 g	34.36 g	7.24 g	14.54 g	23.28 g	5.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.81 g	3.22 g	2.92 g	54.79 g	0.00 g	3.71 g	87.62 g	7.01 g	3.49 g	190.64 g	33.74 g	2.34 g	68.91 g	1.52 g	1.42 g		
1,3,4,15,(12)			1,3,7			1,3,9			1,(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05362) TM,OM,hűv,be ls,citr,szőlő4- 6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1						1			1			1				
(05363) TM,OM,hűv,be ls,citr,szőlő7- 14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 Kj			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.62 g	13.03 g	3.36 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.67 g	13.39 g	0.28 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépas s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 934.61 Kcal / 3,906.67 Kj			Energia: 634.33 Kcal / 2,651.50 Kj			Energia: 880.69 Kcal / 3,681.28 Kj			Energia: 886.41 Kcal / 3,705.19 Kj			Energia: 580.68 Kcal / 2,427.24 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	26.74 g	45.69 g	5.87 g	24.03 g	30.81 g	7.99 g	25.16 g	29.20 g	4.20 g	13.88 g	22.04 g	4.47 g	16.85 g	25.67 g	6.12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
102.34 g	4.82 g	3.81 g	64.34 g	0.00 g	4.75 g	128.10 g	36.98 g	6.20 g	155.88 g	28.37 g	1.45 g	103.45 g	3.04 g	1.44 g		
1,3,4,15,(12)			1,3,7			1,3,9			1,(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05363) TM,OM,hűv,be ls,citr,szőlő7- 14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1						1			1			1				
(05364) TM,OM,hűv,be ls,citr, szőlő15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 Kj			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 Kj			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 Kj			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.79 g	16.40 g	4.42 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.07 g	16.58 g	0.27 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g		
1			1			1			1,3			1				
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépas s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,538.88 Kcal / 6,432.52 Kj			Energia: 923.07 Kcal / 3,858.43 Kj			Energia: 1,110.05 Kcal / 4,640.01 Kj			Energia: 1,109.73 Kcal / 4,638.67 Kj			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.62 g	92.30 g	11.48 g	35.45 g	48.18 g	12.76 g	38.58 g	32.39 g	4.64 g	18.29 g	29.60 g	6.00 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.46 g	8.02 g	5.43 g	85.61 g	0.00 g	4.25 g	164.44 g	67.94 g	9.06 g	189.94 g	33.73 g	1.92 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g		
1,3,4,15,(12)			1,3,7			1,3,9			1,(12)			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05364) TM,OM,hűv,be ls,citr, szőlő15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05370) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Csirkemellsonka			Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Zöld tea , Padlizsánkrem házi, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Tojáskrem, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ			Energia: 185.12 Kcal / 773.80 KJ			Energia: 107.98 Kcal / 451.36 KJ			Energia: 162.26 Kcal / 678.25 KJ			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.98 g	17.98 g	4.52 g	7.06 g	16.61 g	4.66 g	0.73 g	10.61 g	2.85 g	2.92 g	16.43 g	4.42 g	0.18 g	16.86 g	4.15 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	1.63 g	0.00 g	1.18 g	2.27 g	0.00 g	0.35 g	0.49 g	0.00 g	0.27 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,513.59 Kcal / 6,326.81 KJ			Energia: 820.61 Kcal / 3,430.15 KJ			Energia: 816.24 Kcal / 3,411.88 KJ			Energia: 1,034.48 Kcal / 4,324.13 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.71 g	95.98 g	11.87 g	31.63 g	39.83 g	10.53 g	36.86 g	30.76 g	4.51 g	19.76 g	33.75 g	7.24 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.90 g	8.03 g	6.61 g	82.75 g	0.01 g	3.70 g	96.99 g	8.41 g	5.49 g	161.19 g	17.54 g	2.32 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g		
1,3,4,15,(12)			1,3,9			1,9			1			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05370) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 7.62 Kcal / 31.85 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.91 g	0.53 g	0.00 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1				1,15				1				1				
(05372) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM4-6	Tízórai	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Csirkemellsonka			Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ			Energia: 234.02 Kcal / 978.20 KJ			Energia: 195.45 Kcal / 816.98 KJ			Energia: 222.59 Kcal / 930.43 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 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	9.09 g	9.04 g	2.37 g	5.93 g	6.04 g	1.47 g	7.02 g	8.95 g	2.25 g	5.64 g	9.65 g	2.17 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	28.80 g	0.00 g	0.67 g	29.12 g	0.00 g	0.26 g	28.23 g	0.00 g	0.22 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g		
1				1				1				1,3				
(05372) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarihonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 758.13 Kcal / 3,168.98 KJ			Energia: 497.28 Kcal / 2,078.63 KJ			Energia: 643.46 Kcal / 2,689.66 KJ			Energia: 573.52 Kcal / 2,397.31 KJ			Energia: 409.82 Kcal / 1,713.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.26 g	40.44 g	5.17 g	19.74 g	22.93 g	6.13 g	21.30 g	27.37 g	4.02 g	10.40 g	17.55 g	3.70 g	14.54 g	23.28 g	5.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.79 g	3.22 g	2.72 g	52.33 g	0.01 g	3.96 g	77.28 g	3.42 g	3.75 g	92.50 g	14.09 g	1.17 g	68.91 g	1.52 g	1.42 g		
1,3,4,15,(12)				1,3,9				1,9				1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05372) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 145.14 Kcal / 606.69 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.44 g	0.27 g	0.08 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1				1,15				1				1				
(05373) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM 7-14	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Csirkemellsonka			Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 Kj			Energia: 247.99 Kcal / 1,036.60 Kj			Energia: 221.91 Kcal / 927.58 Kj			Energia: 262.62 Kcal / 1,097.75 Kj			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.74 g	10.49 g	2.44 g	10.80 g	9.69 g	2.59 g	6.06 g	8.69 g	2.18 g	7.71 g	13.05 g	3.36 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.29 g	8.03 g	0.82 g	29.12 g	0.00 g	0.92 g	29.62 g	0.00 g	0.34 g	28.28 g	0.00 g	0.28 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g		
1				1				1				1,3				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 908.20 Kcal / 3,796.28 Kj			Energia: 582.00 Kcal / 2,432.76 Kj			Energia: 669.41 Kcal / 2,798.13 Kj			Energia: 776.37 Kcal / 3,245.23 Kj			Energia: 580.68 Kcal / 2,427.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.09 g	47.17 g	6.02 g	22.79 g	26.60 g	6.74 g	22.13 g	27.53 g	4.04 g	13.15 g	21.43 g	4.47 g	16.85 g	25.67 g	6.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.08 g	4.82 g	3.41 g	62.08 g	0.01 g	4.80 g	82.52 g	5.05 g	4.17 g	131.17 g	16.22 g	1.43 g	103.45 g	3.04 g	1.44 g		
1,3,4,15,(12)				1,3,9				1,9				1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05373) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM 7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 146.70 Kcal / 613.21 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	28.60 g	0.40 g	0.08 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1				1,15				1				1				
(05374) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM 15-18	Tízórai	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Csirkemellsonka			Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 KJ			Energia: 184.99 Kcal / 773.26 KJ			Energia: 107.85 Kcal / 450.81 KJ			Energia: 162.13 Kcal / 677.70 KJ			Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.96 g	17.49 g	4.46 g	7.04 g	16.60 g	4.66 g	0.71 g	10.60 g	2.85 g	2.90 g	16.42 g	4.42 g	0.16 g	16.37 g	4.09 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	1.63 g	0.00 g	1.18 g	2.27 g	0.00 g	0.35 g	0.49 g	0.00 g	0.27 g	20.02 g	9.95 g	0.20 g		
1				1				1				1,3				
(05374) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM 15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tintahal köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,497.44 Kcal / 6,259.30 KJ			Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 KJ			Energia: 801.47 Kcal / 3,350.14 KJ			Energia: 980.41 Kcal / 4,098.11 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.10 g	95.28 g	11.79 g	31.04 g	38.81 g	10.26 g	36.29 g	30.65 g	4.48 g	17.52 g	28.99 g	6.00 g	26.00 g	41.29 g	11.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.97 g	8.02 g	6.41 g	80.66 g	0.01 g	3.27 g	94.06 g	8.33 g	5.08 g	160.49 g	17.53 g	1.90 g	117.78 g	3.04 g	3.02 g		
1,3,4,15,(12)				1,3,9				1,9				1				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05374) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM 15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 7.62 Kcal / 31.85 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.91 g	0.53 g	0.00 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1			1,15			1			1			1				
(05500) TTOM,kókusz, hüv,hal,csirke ,ban	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	44.39 g	0.20 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Sertéssült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 833.08 Kcal / 3,482.27 KJ			Energia: 777.97 Kcal / 3,251.91 KJ			Energia: 911.30 Kcal / 3,809.23 KJ			Energia: 1,167.47 Kcal / 4,880.02 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.67 g	27.62 g	5.17 g	24.64 g	44.42 g	11.68 g	31.96 g	44.70 g	7.68 g	20.53 g	34.91 g	7.00 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.54 g	8.03 g	4.44 g	68.09 g	3.20 g	5.94 g	94.89 g	8.23 g	5.55 g	190.64 g	33.74 g	2.34 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,15,(12)			1			9,(1),(10)			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05500) TTOM,kókusz, hűv,hal,csirke ,ban	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	6.89 g	15.12 g	4.17 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1			1			1			1			1				
(05502) TTOM,kókusz, hűv,hal,csirke ,ban4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd		Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Sertéssült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 548.46 Kcal / 2,292.56 KJ			Energia: 444.62 Kcal / 1,858.51 KJ			Energia: 702.62 Kcal / 2,936.95 KJ			Energia: 666.36 Kcal / 2,785.38 KJ			Energia: 403.27 Kcal / 1,685.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.21 g	20.74 g	4.37 g	12.86 g	23.50 g	6.00 g	19.04 g	34.85 g	5.67 g	11.09 g	18.47 g	3.56 g	13.59 g	23.05 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.66 g	3.22 g	2.69 g	44.31 g	2.26 g	3.42 g	77.81 g	4.15 g	3.88 g	112.48 g	22.19 g	1.19 g	68.68 g	1.82 g	1.38 g		
1,15,(12)			1			9,(1),(10)			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05502) TTOM,kókusz, hüv,hal,csirke ,ban4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	8.98 g	8.29 g	2.12 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	37.93 g	5.40 g	0.08 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1			1			1			1			1				
(05503) TTOM,kókusz, hüv,hal,csirke ,ban7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
(05503) TTOM,kókusz, hüv,hal,csirke ,ban7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Sertéssült , Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 683.21 Kcal / 2,855.82 Kj			Energia: 517.36 Kcal / 2,162.56 Kj			Energia: 833.45 Kcal / 3,483.82 Kj			Energia: 889.01 Kcal / 3,716.06 Kj			Energia: 562.37 Kcal / 2,350.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.86 g	24.86 g	4.85 g	15.27 g	27.83 g	7.15 g	30.43 g	41.68 g	7.43 g	13.88 g	22.43 g	4.30 g	15.39 g	25.29 g	6.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.27 g	4.82 g	3.34 g	50.18 g	2.52 g	3.97 g	83.70 g	5.24 g	4.51 g	155.88 g	28.37 g	1.45 g	101.14 g	3.34 g	1.38 g		
1,15,(12)			1			9,(1),(10)			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05503) TTOM,kókusz, hüv,hal,csirke ,ban7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 207.19 Kcal / 866.05 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	10.68 g	8.57 g	2.21 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1			1			1			1			1				
(05504) TTOM,kókusz, hüv,hal,csirke ,ba15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Roston sült sertés, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Sertéssült , Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 816.93 Kcal / 3,414.77 KJ			Energia: 757.94 Kcal / 3,168.19 KJ			Energia: 885.33 Kcal / 3,700.68 KJ			Energia: 1,113.40 Kcal / 4,654.01 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	35.06 g	26.92 g	5.09 g	24.05 g	43.40 g	11.41 g	31.50 g	43.24 g	7.56 g	18.29 g	30.15 g	5.76 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
107.61 g	8.02 g	4.24 g	66.00 g	3.20 g	5.51 g	92.06 g	8.23 g	5.14 g	189.94 g	33.73 g	1.92 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,15,(12)			1			9,(1),(10)			1,(12)			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05504) TTOM,kókusz, hüv,hal,csirke ,ba15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	6.89 g	15.12 g	4.17 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1			1			1			1			1				
(05505) Tej,tojás,szója ,olajM	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 355.18 Kcal / 1,484.65 KJ			Energia: 236.08 Kcal / 986.81 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 138.10 Kcal / 577.26 KJ			Energia: 309.31 Kcal / 1,292.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.74 g	12.46 g	8.75 g	7.25 g	12.14 g	9.28 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.86 g	12.78 g	8.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.96 g	44.39 g	0.64 g	24.53 g	19.98 g	1.63 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.96 g	19.98 g	0.82 g	46.70 g	31.97 g	0.64 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolekrémleves, Pírtott kenyérboc, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 801.10 Kcal / 3,348.60 KJ			Energia: 778.09 Kcal / 3,252.42 KJ			Energia: 1,105.66 Kcal / 4,621.66 KJ			Energia: 1,118.26 Kcal / 4,674.33 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.38 g	21.78 g	3.31 g	24.52 g	44.55 g	11.81 g	37.28 g	32.09 g	4.57 g	17.28 g	30.18 g	5.30 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.14 g	29.31 g	6.37 g	67.96 g	3.20 g	5.95 g	165.21 g	68.44 g	9.00 g	192.03 g	33.74 g	2.37 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)						1,9			1,9,(12)			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05505) Tej,tojás,szója ,olajM	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 205.64 Kcal / 859.58 KJ	Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ	Energia: 155.68 Kcal / 650.74 KJ	Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ	Energia: 189.91 Kcal / 793.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.89 g 18.88 g 11.62 g	0.08 g 0.39 g 0.00 g	9.77 g 10.20 g 8.91 g	0.49 g 10.29 g 8.40 g	5.69 g 16.92 g 11.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4.15 g 0.00 g 1.44 g	3.41 g 3.02 g 0.00 g	6.37 g 4.40 g 1.57 g	3.49 g 0.00 g 0.64 g	4.02 g 6.24 g 1.57 g		
1	1	1	1	1		
(05507) Tej,tojás,szója ,olajM4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Kakaó riztejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 340.22 Kcal / 1,422.12 KJ	Energia: 273.02 Kcal / 1,141.22 KJ	Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ	Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 KJ	Energia: 331.74 Kcal / 1,386.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.92 g 7.45 g 4.47 g	9.16 g 6.80 g 4.68 g	5.84 g 6.02 g 1.47 g	9.91 g 4.77 g 2.72 g	6.03 g 7.66 g 4.61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61.49 g 24.23 g 0.40 g	43.65 g 13.39 g 0.89 g	42.51 g 13.39 g 0.26 g	42.21 g 13.39 g 0.90 g	58.78 g 21.42 g 0.40 g		
1	1	1	1	1		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 426.66 Kcal / 1,783.44 KJ	Energia: 444.68 Kcal / 1,858.76 KJ	Energia: 690.83 Kcal / 2,887.67 KJ	Energia: 641.76 Kcal / 2,682.56 KJ	Energia: 403.27 Kcal / 1,685.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.88 g 9.41 g 1.59 g	12.80 g 23.57 g 6.06 g	21.84 g 27.78 g 4.02 g	9.47 g 16.11 g 2.71 g	13.59 g 23.05 g 5.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.26 g 16.50 g 3.08 g	44.25 g 2.26 g 3.43 g	87.39 g 7.31 g 3.45 g	113.18 g 22.19 g 1.21 g	68.68 g 1.82 g 1.38 g		
1,4,15,(12)		1,9	1,9,(12)	9,(1)		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05507) Tej,tojás,szója olajM4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 244.15 Kcal / 1,020.55 KJ	Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ	Energia: 221.51 Kcal / 925.91 KJ	Energia: 195.09 Kcal / 815.48 KJ	Energia: 236.27 Kcal / 987.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.98 g 10.17 g 5.85 g	5.58 g 0.93 g 0.04 g	10.62 g 5.85 g 4.65 g	5.78 g 5.88 g 4.24 g	8.38 g 9.19 g 5.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30.06 g 0.00 g 0.80 g	29.69 g 1.51 g 0.08 g	31.51 g 4.40 g 0.87 g	29.73 g 0.00 g 0.40 g	30.00 g 3.12 g 0.87 g		
1	1	1	1	1		
(05508) Tej,tojás,szója olajM7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Kakaó riztejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 364.62 Kcal / 1,524.11 KJ	Energia: 311.62 Kcal / 1,302.57 KJ	Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ	Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 KJ	Energia: 356.14 Kcal / 1,488.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.03 g 9.85 g 6.57 g	10.96 g 9.84 g 7.00 g	5.97 g 8.67 g 2.18 g	9.91 g 4.77 g 2.72 g	6.14 g 10.06 g 6.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.14 g 24.23 g 0.56 g	44.72 g 13.39 g 1.30 g	43.01 g 13.39 g 0.34 g	42.21 g 13.39 g 0.90 g	59.43 g 21.42 g 0.56 g		
1	1	1	1	1		
Ebéd	Ebéd	KarfiolkréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminaláta	Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 594.47 Kcal / 2,484.88 KJ	Energia: 517.43 Kcal / 2,162.86 KJ	Energia: 862.38 Kcal / 3,604.75 KJ	Energia: 859.49 Kcal / 3,592.67 KJ	Energia: 562.37 Kcal / 2,350.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.94 g 15.68 g 2.42 g	15.20 g 27.91 g 7.23 g	23.70 g 28.82 g 4.12 g	11.93 g 19.59 g 3.28 g	15.39 g 25.29 g 6.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
81.87 g 20.82 g 4.34 g	50.11 g 2.52 g 3.97 g	125.79 g 37.28 g 6.14 g	156.72 g 28.37 g 1.47 g	101.14 g 3.34 g 1.38 g		
1,4,15,(12)		1,9	1,9,(12)	9,(1)		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05508) Tej,tojás,szója olajM7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 295.21 Kcal / 1,233.98 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 258.92 Kcal / 1,082.29 KJ			Energia: 219.49 Kcal / 917.47 KJ			Energia: 283.40 Kcal / 1,184.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.19 g	14.89 g	8.76 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	12.95 g	8.39 g	6.80 g	5.89 g	8.28 g	6.34 g	9.79 g	13.42 g	8.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.03 g	0.00 g	1.16 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	32.86 g	4.40 g	1.26 g	30.38 g	0.00 g	0.56 g	30.93 g	4.68 g	1.25 g		
1			1			1			1			1				
(05509) Tej,tojás,szója olajM15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó riztejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 333.87 Kcal / 1,395.58 KJ			Energia: 222.43 Kcal / 929.76 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 124.45 Kcal / 520.20 KJ			Energia: 273.55 Kcal / 1,143.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.72 g	11.97 g	8.69 g	7.25 g	12.14 g	9.28 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.80 g	12.24 g	8.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.94 g	42.35 g	0.64 g	21.13 g	16.58 g	1.63 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.56 g	16.58 g	0.82 g	39.25 g	26.54 g	0.64 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 784.95 Kcal / 3,281.09 KJ			Energia: 758.06 Kcal / 3,168.69 KJ			Energia: 1,105.66 Kcal / 4,621.66 KJ			Energia: 1,074.03 Kcal / 4,489.45 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.77 g	21.08 g	3.23 g	23.93 g	43.53 g	11.54 g	37.28 g	32.09 g	4.57 g	15.69 g	26.36 g	4.40 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.21 g	29.30 g	6.17 g	65.87 g	3.20 g	5.52 g	165.21 g	68.44 g	9.00 g	191.05 g	33.73 g	1.95 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)						1,9			1,9,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05509) Tej,tojás,szója ,olajM15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 205.64 Kcal / 859.58 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 155.68 Kcal / 650.74 KJ			Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ			Energia: 189.91 Kcal / 793.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.89 g	18.88 g	11.62 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	9.77 g	10.20 g	8.91 g	0.49 g	10.29 g	8.40 g	5.69 g	16.92 g	11.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.15 g	0.00 g	1.44 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	6.37 g	4.40 g	1.57 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	4.02 g	6.24 g	1.57 g		
			1			1			1			1			1	
(05510) TM,TO,OM,kó k,szój,marh,ci tr.par	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerem Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 264.65 Kcal / 1,106.24 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	44.39 g	0.20 g	21.61 g	19.98 g	1.18 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
			1			1			1			1			1	
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Sertéssült , Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 833.08 Kcal / 3,482.27 KJ			Energia: 568.30 Kcal / 2,375.49 KJ			Energia: 911.30 Kcal / 3,809.23 KJ			Energia: 1,266.70 Kcal / 5,294.81 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.67 g	27.62 g	5.17 g	24.67 g	23.65 g	5.44 g	31.96 g	44.70 g	7.68 g	25.65 g	31.61 g	6.95 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.54 g	8.03 g	4.44 g	62.66 g	3.00 g	4.43 g	94.89 g	8.23 g	5.55 g	216.99 g	33.69 g	3.38 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
			1,15,(12)			9,(1),(10)			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05510) TM,TO,OM,kó k,szój,marh,ci tr.par	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	6.89 g	15.12 g	4.17 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1			1			1			1			1				
(05512) TM,TO,OM,kó k,szój,marh,ci tr.par4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 287.30 Kcal / 1,200.91 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	9.00 g	9.02 g	2.37 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.19 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarihonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Sertéssült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 548.46 Kcal / 2,292.56 KJ			Energia: 339.78 Kcal / 1,420.28 KJ			Energia: 801.50 Kcal / 3,350.27 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 403.27 Kcal / 1,685.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.21 g	20.74 g	4.37 g	12.88 g	13.12 g	2.88 g	29.61 g	40.82 g	7.35 g	13.65 g	16.82 g	3.53 g	13.59 g	23.05 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.66 g	3.22 g	2.69 g	41.60 g	2.16 g	2.67 g	78.53 g	4.24 g	3.98 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	68.68 g	1.82 g	1.38 g		
1,15,(12)						9,(1),(10)			1,(12)			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05512) TM,TO,OM,kó k,szój,marh,ci tr.par4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	5.95 g	0.99 g	0.09 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	8.98 g	8.29 g	2.12 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	37.93 g	5.39 g	0.08 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1			1			1			1			1				
(05513) TM,TOM,kók,s zój,marh,citr.p ar7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	10.71 g	9.67 g	2.59 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.51 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Roston sült sertés, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Sertéssült , Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 683.21 Kcal / 2,855.82 Kj			Energia: 391.56 Kcal / 1,636.72 Kj			Energia: 833.45 Kcal / 3,483.82 Kj			Energia: 948.55 Kcal / 3,964.94 Kj			Energia: 562.37 Kcal / 2,350.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.86 g	24.86 g	4.85 g	15.29 g	15.37 g	3.40 g	30.43 g	41.68 g	7.43 g	16.95 g	20.45 g	4.27 g	15.39 g	25.29 g	6.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.27 g	4.82 g	3.34 g	46.93 g	2.40 g	3.06 g	83.70 g	5.24 g	4.51 g	171.69 g	28.34 g	2.07 g	101.14 g	3.34 g	1.38 g		
1,15,(12)						9,(1),(10)			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05513) TM,TOM,kók,s zój,marh,citr.p ar7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 207.18 Kcal / 866.01 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	10.68 g	8.57 g	2.21 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1			1			1			1			1				
(05514) TM,TOM,kók,s zój,marh,citr.p ar15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ			Energia: 251.00 Kcal / 1,049.18 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.21 g	16.58 g	1.18 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Sertéssült , Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 816.93 Kcal / 3,414.77 KJ			Energia: 548.27 Kcal / 2,291.77 KJ			Energia: 885.33 Kcal / 3,700.68 KJ			Energia: 1,192.79 Kcal / 4,985.86 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	35.06 g	26.92 g	5.09 g	24.08 g	22.63 g	5.17 g	31.50 g	43.24 g	7.56 g	22.39 g	27.51 g	5.72 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
107.61 g	8.02 g	4.24 g	60.57 g	3.00 g	4.00 g	92.06 g	8.23 g	5.14 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,15,(12)						9,(1),(10)			1,(12)			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05514) TM,TOM,kók,szój,marh,citr.p ar15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	6.89 g	15.12 g	4.17 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1			1			1			1			1				
(05515) Tej,tojás,szója,parad.M	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 264.65 Kcal / 1,106.24 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	44.39 g	0.20 g	21.61 g	19.98 g	1.18 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd		Karfiolkrémleves, Pirított kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérgocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,211.99 Kcal / 5,066.12 KJ			Energia: 666.36 Kcal / 2,785.38 KJ			Energia: 890.06 Kcal / 3,720.45 KJ			Energia: 1,266.70 Kcal / 5,294.81 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.03 g	64.36 g	8.21 g	20.51 g	36.13 g	9.93 g	36.77 g	37.56 g	5.01 g	25.65 g	31.61 g	6.95 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.56 g	8.03 g	5.10 g	63.18 g	3.01 g	4.97 g	100.53 g	8.00 g	5.53 g	216.99 g	33.69 g	3.38 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05515) Tej,tojás,szója ,parad.M	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05517) Tej,tojás,szója ,parad.M4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnaal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 287.30 Kcal / 1,200.91 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	9.00 g	9.02 g	2.37 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.19 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 616.32 Kcal / 2,576.22 KJ			Energia: 418.18 Kcal / 1,747.99 KJ			Energia: 700.13 Kcal / 2,926.54 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 403.27 Kcal / 1,685.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.89 g	30.42 g	3.92 g	12.47 g	21.86 g	5.89 g	21.91 g	30.86 g	4.29 g	13.65 g	16.82 g	3.53 g	13.59 g	23.05 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.47 g	3.22 g	2.43 g	41.87 g	2.17 g	3.67 g	83.11 g	4.01 g	3.87 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	68.68 g	1.82 g	1.38 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05517) Tej,tojás,szója ,parad.M4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1						1			1			1				
(05518) Tej,tojás,szója ,parad.M7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	10.71 g	9.67 g	2.59 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.51 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérgocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 751.07 Kcal / 3,139.47 Kj			Energia: 471.55 Kcal / 1,971.08 Kj			Energia: 732.08 Kcal / 3,060.09 Kj			Energia: 948.55 Kcal / 3,964.94 Kj			Energia: 562.37 Kcal / 2,350.71 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	20.54 g	34.54 g	4.40 g	14.20 g	24.26 g	6.34 g	22.73 g	31.72 g	4.37 g	16.95 g	20.45 g	4.27 g	15.39 g	25.29 g	6.04 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
88.08 g	4.82 g	3.08 g	47.94 g	2.41 g	4.02 g	88.28 g	5.01 g	4.40 g	171.69 g	28.34 g	2.07 g	101.14 g	3.34 g	1.38 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05518) Tej,tojás,szója ,parad.M7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1						1			1			1				
(05519) Tej,tojás,szója ,parad.M15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ			Energia: 251.00 Kcal / 1,049.18 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.21 g	16.58 g	1.18 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérgocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 1,195.84 Kcal / 4,998.61 KJ			Energia: 646.33 Kcal / 2,701.66 KJ			Energia: 864.09 Kcal / 3,611.90 KJ			Energia: 1,192.79 Kcal / 4,985.86 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	33.42 g	63.66 g	8.13 g	19.92 g	35.11 g	9.66 g	36.31 g	36.10 g	4.89 g	22.39 g	27.51 g	5.72 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
119.63 g	8.02 g	4.90 g	61.09 g	3.01 g	4.54 g	97.70 g	8.00 g	5.12 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05519) Tej,tojás,szója ,parad.M15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 Kj			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 Kj			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05520) TMTOku,pa,cs ir,hal,alm,cit,k ör,zab	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 143.01 Kcal / 597.78 Kj			Energia: 257.84 Kcal / 1,077.77 Kj			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 Kj			Energia: 278.39 Kcal / 1,163.67 Kj			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.17 g	3.25 g	0.35 g	6.54 g	16.48 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.82 g	20.45 g	5.61 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.08 g	15.01 g	0.00 g	20.54 g	19.98 g	1.18 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.43 g	19.98 g	0.41 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Roston sült sertés, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő			Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 791.64 Kcal / 3,309.06 Kj			Energia: 602.80 Kcal / 2,519.70 Kj			Energia: 925.78 Kcal / 3,869.76 Kj			Energia: 1,118.78 Kcal / 4,676.50 Kj			Energia: 641.94 Kcal / 2,683.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.15 g	30.60 g	5.48 g	22.81 g	44.85 g	11.42 g	30.91 g	48.84 g	8.08 g	20.36 g	34.60 g	7.00 g	24.39 g	40.81 g	11.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.05 g	8.03 g	5.42 g	26.22 g	0.28 g	4.02 g	89.82 g	8.00 g	6.69 g	179.29 g	17.54 g	2.33 g	111.46 g	3.05 g	2.95 g		
1,15,(12)						9,15,(1),(12)			1			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05520) TMTOKu,pa,cs ir,hal,alm,cit,k ör,zab	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
		Energia: 228.32 Kcal / 954.38 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 214.78 Kcal / 897.78 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		4.10 g	23.18 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	4.94 g	21.30 g	6.55 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			0.56 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	0.58 g	0.00 g	1.11 g
			1			1			1			1			1		
(05522) TMTOKu,pa,cs i,hal,alm,cm,k ö,zab4-6	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
		Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ			Energia: 283.79 Kcal / 1,186.24 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 294.17 Kcal / 1,229.63 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		5.64 g	2.85 g	0.27 g	8.80 g	8.97 g	2.37 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.94 g	10.95 g	2.84 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			45.55 g	9.54 g	0.08 g	41.64 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.60 g	13.39 g	0.28 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g
			1			1			1			1			1		
(05522) TMTOKu,pa,cs i,hal,alm,cm,k ö,zab4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás s.ragu, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Roston sült sertés, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő			Csontleves, Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
		Energia: 575.69 Kcal / 2,406.38 KJ			Energia: 318.51 Kcal / 1,331.37 KJ			Energia: 822.76 Kcal / 3,439.14 KJ			Energia: 623.99 Kcal / 2,608.28 KJ			Energia: 384.23 Kcal / 1,606.08 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		28.43 g	24.99 g	4.84 g	11.57 g	23.78 g	5.81 g	28.96 g	45.14 g	7.78 g	10.76 g	18.04 g	3.56 g	13.40 g	22.94 g	5.80 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			58.64 g	3.22 g	2.49 g	14.18 g	0.16 g	2.03 g	74.39 g	3.21 g	4.92 g	103.36 g	14.09 g	1.17 g	64.43 g	1.53 g	1.37 g
			1,15,(12)			9,15,(1),(12)			1			9,(1)					





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05522) TMT Oku,pa,csi,hal,alm,cm,k ö,zab4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 255.38 Kcal / 1,067.49 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.58 g	12.32 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.00 g	11.38 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.25 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.26 g	0.00 g	0.64 g		
1						1			1			1				
(05523) TMT ku,pa,csi,hal,alm,ci,kö,z ab7-14	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 238.21 Kcal / 995.72 KJ			Energia: 296.01 Kcal / 1,237.32 KJ			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ			Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.64 g	2.94 g	0.27 g	10.40 g	9.59 g	2.59 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	7.63 g	16.06 g	4.24 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.33 g	10.30 g	0.08 g	41.69 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	41.64 g	13.39 g	0.38 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Roston sült sertés, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő			Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 656.80 Kcal / 2,745.42 KJ			Energia: 377.23 Kcal / 1,576.82 KJ			Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ			Energia: 835.41 Kcal / 3,492.01 KJ			Energia: 543.33 Kcal / 2,271.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.21 g	26.34 g	5.00 g	13.83 g	28.14 g	6.94 g	29.46 g	45.88 g	7.84 g	13.57 g	22.03 g	4.30 g	15.20 g	25.18 g	6.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.01 g	4.82 g	2.94 g	16.70 g	0.18 g	2.43 g	78.59 g	4.81 g	5.38 g	143.84 g	16.22 g	1.43 g	96.89 g	3.05 g	1.37 g		
1,15,(12)						9,15,(1),(12)			1			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05523) TMTku,pa,csi, hal,alm,ci,köz ab7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 280.29 Kcal / 1,171.61 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.57 g	14.61 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	9.20 g	13.20 g	4.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.30 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.31 g	0.00 g	0.86 g	
	1			1			1			1			1			
(05524) TMTku,pa,csi, hal,alm,c,kör, za15-18	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 121.70 Kcal / 508.71 Kj			Energia: 244.19 Kcal / 1,020.71 Kj			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 Kj			Energia: 264.74 Kcal / 1,106.61 Kj			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.15 g	2.76 g	0.29 g	6.54 g	16.48 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	2.82 g	20.45 g	5.61 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.06 g	12.97 g	0.00 g	17.14 g	16.58 g	1.18 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.03 g	16.58 g	0.41 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g	
	1			1			1			1			1			
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Roston sült sertés, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő			Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 775.49 Kcal / 3,241.55 Kj			Energia: 582.77 Kcal / 2,435.98 Kj			Energia: 899.81 Kcal / 3,761.21 Kj			Energia: 1,064.71 Kcal / 4,450.49 Kj			Energia: 641.94 Kcal / 2,683.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.54 g	29.90 g	5.40 g	22.22 g	43.83 g	11.15 g	30.45 g	47.38 g	7.96 g	18.12 g	29.84 g	5.76 g	24.39 g	40.81 g	11.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	93.12 g	8.02 g	5.22 g	24.13 g	0.28 g	3.59 g	86.99 g	8.00 g	6.28 g	178.59 g	17.53 g	1.91 g	111.46 g	3.05 g	2.95 g	
	1,15,(12)						9,15,(1),(12)			1			9,(1)			



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05524) TMTku,pa,csi, hal,alm,c,kör, za15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 228.32 Kcal / 954.38 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 Kj			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 Kj			Energia: 214.78 Kcal / 897.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.10 g	23.18 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	4.94 g	21.30 g	6.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.56 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	0.58 g	0.00 g	1.11 g		
1						1			1			1				
(05525) Tej,toj,alm,Nol aj,borsó,cit,hi szt	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 97.96 Kcal / 409.47 Kj			Energia: 224.51 Kcal / 938.45 Kj			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 Kj			Energia: 138.10 Kcal / 577.26 Kj			Energia: 179.27 Kcal / 749.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.08 g	0.39 g	0.00 g	7.38 g	10.74 g	8.77 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.39 g	23.00 g	0.00 g	24.68 g	19.98 g	1.49 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.96 g	19.98 g	0.82 g	22.87 g	19.98 g	0.64 g		
1			1			1			1			1				
	Ebéd	Karatlábé krémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 828.16 Kcal / 3,461.71 Kj			Energia: 778.09 Kcal / 3,252.42 Kj			Energia: 810.62 Kcal / 3,388.39 Kj			Energia: 1,068.43 Kcal / 4,466.04 Kj			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.34 g	36.67 g	6.18 g	24.52 g	44.55 g	11.81 g	34.92 g	37.11 g	4.92 g	17.11 g	30.02 g	5.30 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.87 g	0.02 g	6.46 g	67.96 g	3.20 g	5.95 g	83.53 g	0.01 g	5.69 g	180.58 g	17.54 g	2.36 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1						9,(1)			1,9			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05525) Tej,toj,alm,Nol aj,borsó,cit,hi szt	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél
		Energia: 198.83 Kcal / 831.11 KJ	Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ	Energia: 152.01 Kcal / 635.40 KJ	Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ	Energia: 185.29 Kcal / 774.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.50 g 18.78 g 11.62 g	0.08 g 0.39 g 0.00 g	9.46 g 10.18 g 8.61 g	0.49 g 10.29 g 8.40 g	5.34 g 16.90 g 11.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
3.08 g 0.00 g 1.44 g	3.41 g 3.02 g 0.00 g	5.82 g 0.00 g 1.56 g	3.49 g 0.00 g 0.64 g	3.10 g 0.00 g 1.55 g		
1	1	1	1	1		
(05527) Tej,toj,alm,Nol aj,borsó,cit,hi s4-6	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ	Energia: 267.13 Kcal / 1,116.60 KJ	Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ	Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 KJ	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.58 g 0.93 g 0.04 g	9.22 g 6.10 g 4.42 g	5.84 g 6.02 g 1.47 g	9.91 g 4.77 g 2.72 g	5.78 g 5.53 g 4.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43.08 g 14.90 g 0.08 g	43.71 g 13.39 g 0.83 g	42.51 g 13.39 g 0.26 g	42.21 g 13.39 g 0.90 g	42.82 g 13.39 g 0.40 g		
1	1	1	1	1		
Ebéd	Ebéd	Karalábé krémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret	Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta	Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 597.16 Kcal / 2,496.13 KJ	Energia: 444.68 Kcal / 1,858.76 KJ	Energia: 646.81 Kcal / 2,703.67 KJ	Energia: 630.49 Kcal / 2,635.45 KJ	Energia: 403.27 Kcal / 1,685.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.03 g 28.02 g 5.18 g	12.80 g 23.57 g 6.06 g	20.47 g 30.59 g 4.23 g	9.37 g 15.95 g 2.71 g	13.59 g 23.05 g 5.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.35 g 0.01 g 3.01 g	44.25 g 2.26 g 3.43 g	71.85 g 0.01 g 3.83 g	111.19 g 14.08 g 1.20 g	68.68 g 1.82 g 1.38 g		
1	9,(1)	1,9	9,(1)	1,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05527) Tej,toj,alm,Nol aj,borsó,cit,hi s4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél
		Energia: 240.64 Kcal / 1,005.88 KJ	Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ	Energia: 217.22 Kcal / 907.98 KJ	Energia: 195.09 Kcal / 815.48 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
		7.78 g 10.12 g 5.85 g	5.58 g 0.93 g 0.04 g	10.26 g 5.82 g 4.35 g	5.78 g 5.88 g 4.24 g	8.20 g 9.18 g 5.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.51 g 0.00 g 0.80 g	29.69 g 1.51 g 0.08 g	30.88 g 0.00 g 0.86 g	29.73 g 0.00 g 0.40 g	29.52 g 0.00 g 0.86 g		
1	1	1	1	1		
(05528) Tej,toj,alm,Nol aj,borsó,ci,his 7-14	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 208.03 Kcal / 869.57 KJ	Energia: 302.79 Kcal / 1,265.66 KJ	Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ	Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 KJ	Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.58 g 1.02 g 0.04 g	11.04 g 8.78 g 6.61 g	5.97 g 8.67 g 2.18 g	9.91 g 4.77 g 2.72 g	5.89 g 7.93 g 6.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43.86 g 15.66 g 0.08 g	44.81 g 13.39 g 1.20 g	43.01 g 13.39 g 0.34 g	42.21 g 13.39 g 0.90 g	43.47 g 13.39 g 0.56 g		
1	1	1	1	1		
Ebéd	Ebéd	Karalábé krémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret	Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta	Diétás pékáru BL, ebédhez, Grízes tészta, Körte, Porcukor, Sertésraguleves	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 678.71 Kcal / 2,837.01 KJ	Energia: 517.43 Kcal / 2,162.86 KJ	Energia: 666.04 Kcal / 2,784.05 KJ	Energia: 828.94 Kcal / 3,464.97 KJ	Energia: 562.37 Kcal / 2,350.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.71 g 29.98 g 5.41 g	15.20 g 27.91 g 7.23 g	20.96 g 31.33 g 4.29 g	11.79 g 19.42 g 3.27 g	15.39 g 25.29 g 6.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71.49 g 0.01 g 3.56 g	50.11 g 2.52 g 3.97 g	74.44 g 0.01 g 4.29 g	150.00 g 16.21 g 1.46 g	101.14 g 3.34 g 1.38 g		
1	9,(1)	1,9	9,(1)	1		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05528) Tej,toj,alm,Nolaj,borsó,ci,his 7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél
		Energia: 289.95 Kcal / 1,211.99 KJ	Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ	Energia: 254.84 Kcal / 1,065.23 KJ	Energia: 219.49 Kcal / 917.47 KJ	Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.88 g 14.81 g 8.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5.58 g 1.02 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12.60 g 8.36 g 6.50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5.89 g 8.28 g 6.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9.51 g 13.40 g 8.40 g
		Szénhidrát Cukor Só 30.21 g 0.00 g 1.16 g	Szénhidrát Cukor Só 30.47 g 2.27 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 32.26 g 0.00 g 1.25 g	Szénhidrát Cukor Só 30.38 g 0.00 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só 30.22 g 0.00 g 1.24 g
		1	1	1	1	1
(05529) Tej,toj,al,Nolaj,borsó,ci,his1 5-18	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 84.31 Kcal / 352.42 KJ	Energia: 210.86 Kcal / 881.39 KJ	Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ	Energia: 124.45 Kcal / 520.20 KJ	Energia: 165.62 Kcal / 692.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.08 g 0.39 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7.38 g 10.74 g 8.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.60 g 10.58 g 2.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4.40 g 4.04 g 2.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.49 g 9.60 g 8.40 g
		Szénhidrát Cukor Só 19.99 g 19.60 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 21.28 g 16.58 g 1.49 g	Szénhidrát Cukor Só 18.85 g 16.58 g 0.35 g	Szénhidrát Cukor Só 17.56 g 16.58 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só 19.47 g 16.58 g 0.64 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Karalábé krémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret	Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta	Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 798.25 Kcal / 3,336.69 KJ	Energia: 758.06 Kcal / 3,168.69 KJ	Energia: 784.65 Kcal / 3,279.84 KJ	Energia: 1,024.20 Kcal / 4,281.16 KJ	Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 31.88 g 34.76 g 5.95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23.93 g 43.53 g 11.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 34.46 g 35.65 g 4.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 15.52 g 26.20 g 4.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24.70 g 40.99 g 11.07 g
		Szénhidrát Cukor Só 88.17 g 0.01 g 6.04 g	Szénhidrát Cukor Só 65.87 g 3.20 g 5.52 g	Szénhidrát Cukor Só 80.70 g 0.01 g 5.28 g	Szénhidrát Cukor Só 179.60 g 17.53 g 1.94 g	Szénhidrát Cukor Só 118.55 g 3.54 g 2.96 g
		1	9,(1)	1,9	9,(1)	





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05529) Tej,toj,al,Nolaj ,borsó,ci,his1 5-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
		Energia: 198.83 Kcal / 831.11 KJ	Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ	Energia: 152.01 Kcal / 635.40 KJ	Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ	Energia: 185.29 Kcal / 774.51 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.50 g	18.78 g	11.62 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	9.46 g	10.18 g	8.61 g	0.49 g	10.29 g	8.40 g	5.34 g	16.90 g	11.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.08 g	0.00 g	1.44 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	5.82 g	0.00 g	1.56 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	3.10 g	0.00 g	1.55 g		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
(05530) TM,TO,szój,m ogyM	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerem Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ	Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ	Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	44.39 g	0.20 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 1,211.99 Kcal / 5,066.12 KJ	Energia: 666.36 Kcal / 2,785.38 KJ	Energia: 1,105.66 Kcal / 4,621.66 KJ	Energia: 1,266.70 Kcal / 5,294.81 KJ	Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.03 g	64.36 g	8.21 g	20.51 g	36.13 g	9.93 g	37.28 g	32.09 g	4.57 g	25.65 g	31.61 g	6.95 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.56 g	8.03 g	5.10 g	63.18 g	3.01 g	4.97 g	165.21 g	68.44 g	9.00 g	216.99 g	33.69 g	3.38 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)	9	1,9	1,(12)	9,(1)												



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05530) TM,TO,szój,m ogyM	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05532) TM,TO,szója, mogyM4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 616.32 Kcal / 2,576.22 KJ			Energia: 418.18 Kcal / 1,747.99 KJ			Energia: 690.83 Kcal / 2,887.67 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 403.27 Kcal / 1,685.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.89 g	30.42 g	3.92 g	12.47 g	21.86 g	5.89 g	21.84 g	27.78 g	4.02 g	13.65 g	16.82 g	3.53 g	13.59 g	23.05 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.47 g	3.22 g	2.43 g	41.87 g	2.17 g	3.67 g	87.39 g	7.31 g	3.45 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	68.68 g	1.82 g	1.38 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05532) TM,TO,szója, mogyM4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
	28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g	
	1			1			1			1			1			
(05533) TM,TO,szója, mogyM7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	
	1			1			1			1			1			
(05533) TM,TO,szója, mogyM7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 751.07 Kcal / 3,139.47 Kj			Energia: 471.55 Kcal / 1,971.08 Kj			Energia: 862.38 Kcal / 3,604.75 Kj			Energia: 948.55 Kcal / 3,964.94 Kj			Energia: 562.37 Kcal / 2,350.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.54 g	34.54 g	4.40 g	14.20 g	24.26 g	6.34 g	23.70 g	28.82 g	4.12 g	16.95 g	20.45 g	4.27 g	15.39 g	25.29 g	6.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	88.08 g	4.82 g	3.08 g	47.94 g	2.41 g	4.02 g	125.79 g	37.28 g	6.14 g	171.69 g	28.34 g	2.07 g	101.14 g	3.34 g	1.38 g	
	1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05533) TM,TO,szója, mogyM7-14	Uzsonna	Diétás pékáru BL, Liga margarin, Paprika, Paprikás szalámi			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1						1			1			1				
(05534) TM,TO,szója, mogyM15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonk krém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
(05534) TM,TO,szója, mogyM15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Cékla saláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,195.84 Kcal / 4,998.61 KJ			Energia: 646.33 Kcal / 2,701.66 KJ			Energia: 1,105.66 Kcal / 4,621.66 KJ			Energia: 1,192.79 Kcal / 4,985.86 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.42 g	63.66 g	8.13 g	19.92 g	35.11 g	9.66 g	37.28 g	32.09 g	4.57 g	22.39 g	27.51 g	5.72 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.63 g	8.02 g	4.90 g	61.09 g	3.01 g	4.54 g	165.21 g	68.44 g	9.00 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05534) TM,TO,szója, mogyM15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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	
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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	
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g			
1						1						1					
(05540) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt	Tízórai	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó riztejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
		Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ			Energia: 228.35 Kcal / 954.50 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 138.10 Kcal / 577.26 KJ			Energia: 309.31 Kcal / 1,292.92 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		0.58 g	12.46 g	8.75 g	6.94 g	12.08 g	9.26 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.86 g	12.78 g	8.95 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
26.56 g	11.99 g	0.64 g	23.06 g	19.98 g	1.62 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.96 g	19.98 g	0.82 g	46.70 g	31.97 g	0.64 g			
1						1						1					
Ebéd	Karatlábé krémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				
	Energia: 796.18 Kcal / 3,328.03 KJ			Energia: 778.09 Kcal / 3,252.42 KJ			Energia: 810.62 Kcal / 3,388.39 KJ			Energia: 1,041.12 Kcal / 4,351.88 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	38.05 g	30.83 g	4.32 g	24.52 g	44.55 g	11.81 g	34.92 g	37.11 g	4.92 g	17.11 g	30.17 g	5.30 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
90.47 g	21.30 g	8.39 g	67.96 g	3.20 g	5.95 g	83.53 g	0.01 g	5.69 g	173.08 g	17.54 g	2.37 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g			
1,4						9,(1)						1,9					





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05540) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél
		Energia: 198.83 Kcal / 831.11 KJ	Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ	Energia: 152.01 Kcal / 635.40 KJ	Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ	Energia: 185.29 Kcal / 774.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.50 g 18.78 g 11.62 g	0.08 g 0.39 g 0.00 g	9.46 g 10.18 g 8.61 g	0.49 g 10.29 g 8.40 g	5.34 g 16.90 g 11.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
3.08 g 0.00 g 1.44 g	3.41 g 3.02 g 0.00 g	5.82 g 0.00 g 1.56 g	3.49 g 0.00 g 0.64 g	3.10 g 0.00 g 1.55 g		
1	1	1	1	1		
(05542) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt 4-6	Tízórai	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Kakaó riztejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ	Energia: 269.05 Kcal / 1,124.63 KJ	Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ	Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 KJ	Energia: 331.74 Kcal / 1,386.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.84 g 7.45 g 4.47 g	9.00 g 6.77 g 4.67 g	5.84 g 6.02 g 1.47 g	9.91 g 4.77 g 2.72 g	6.03 g 7.66 g 4.61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45.29 g 8.03 g 0.40 g	42.90 g 13.39 g 0.89 g	42.51 g 13.39 g 0.26 g	42.21 g 13.39 g 0.90 g	58.78 g 21.42 g 0.40 g		
1	1	1	1	1		
Ebéd	Ebéd	Karalábé krémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret	Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta	Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 475.37 Kcal / 1,987.05 KJ	Energia: 444.68 Kcal / 1,858.76 KJ	Energia: 646.81 Kcal / 2,703.67 KJ	Energia: 603.19 Kcal / 2,521.33 KJ	Energia: 403.27 Kcal / 1,685.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.70 g 16.70 g 2.41 g	12.80 g 23.57 g 6.06 g	20.47 g 30.59 g 4.23 g	9.38 g 16.10 g 2.71 g	13.59 g 23.05 g 5.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.95 g 13.29 g 3.40 g	44.25 g 2.26 g 3.43 g	71.85 g 0.01 g 3.83 g	103.70 g 14.09 g 1.21 g	68.68 g 1.82 g 1.38 g		
1,4		9,(1)	1,9	9,(1)		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(05542) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt 4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
		Energia: 240.64 Kcal / 1,005.88 Kj	Energia: 150.16 Kcal / 627.67 Kj	Energia: 217.22 Kcal / 907.98 Kj	Energia: 195.09 Kcal / 815.48 Kj	Energia: 233.86 Kcal / 977.53 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		7.78 g	10.12 g	5.85 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	10.26 g	5.82 g	4.35 g	5.78 g	5.88 g	4.24 g	8.20 g	9.18 g	5.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.51 g	0.00 g	0.80 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	30.88 g	0.00 g	0.86 g	29.73 g	0.00 g	0.40 g	29.52 g	0.00 g	0.86 g		
1			1			1			1			1				
(05543) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt 7-14	Tízórai	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Kakaó riztejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL										
		Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj	Energia: 305.67 Kcal / 1,277.70 Kj	Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj	Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 Kj	Energia: 356.14 Kcal / 1,488.67 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		5.95 g	9.85 g	6.57 g	10.71 g	9.79 g	6.99 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	6.14 g	10.06 g	6.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.94 g	8.03 g	0.56 g	43.60 g	13.39 g	1.30 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	42.21 g	13.39 g	0.90 g	59.43 g	21.42 g	0.56 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karalábé krémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret	Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta	Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 589.98 Kcal / 2,466.12 Kj	Energia: 517.43 Kcal / 2,162.86 Kj	Energia: 666.04 Kcal / 2,784.05 Kj	Energia: 801.63 Kcal / 3,350.81 Kj	Energia: 562.37 Kcal / 2,350.71 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		28.80 g	20.80 g	2.99 g	15.20 g	27.91 g	7.23 g	20.96 g	31.33 g	4.29 g	11.80 g	19.58 g	3.28 g	15.39 g	25.29 g	6.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.10 g	16.01 g	4.57 g	50.11 g	2.52 g	3.97 g	74.44 g	0.01 g	4.29 g	142.51 g	16.22 g	1.47 g	101.14 g	3.34 g	1.38 g		
1,4			9,(1)			1,9			9,(1)			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05543) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt 7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 289.95 Kcal / 1,211.99 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 254.84 Kcal / 1,065.23 KJ			Energia: 219.49 Kcal / 917.47 KJ			Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.88 g	14.81 g	8.76 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	12.60 g	8.36 g	6.50 g	5.89 g	8.28 g	6.34 g	9.51 g	13.40 g	8.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.21 g	0.00 g	1.16 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	32.26 g	0.00 g	1.25 g	30.38 g	0.00 g	0.56 g	30.22 g	0.00 g	1.24 g		
1			1			1			1			1				
(05544) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt 15-18	Tízórai	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó riztejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ			Energia: 214.70 Kcal / 897.45 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 124.45 Kcal / 520.20 KJ			Energia: 273.55 Kcal / 1,143.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.56 g	11.97 g	8.69 g	6.94 g	12.08 g	9.26 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.80 g	12.24 g	8.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.54 g	9.95 g	0.64 g	19.66 g	16.58 g	1.62 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.56 g	16.58 g	0.82 g	39.25 g	26.54 g	0.64 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karatlábé krémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 766.27 Kcal / 3,203.01 KJ			Energia: 758.06 Kcal / 3,168.69 KJ			Energia: 784.65 Kcal / 3,279.84 KJ			Energia: 996.89 Kcal / 4,167.00 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.60 g	28.92 g	4.10 g	23.93 g	43.53 g	11.54 g	34.46 g	35.65 g	4.80 g	15.52 g	26.35 g	4.40 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.78 g	21.30 g	7.98 g	65.87 g	3.20 g	5.52 g	80.70 g	0.01 g	5.28 g	172.10 g	17.53 g	1.95 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4						9,(1)			1,9			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05544) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt 15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 198.83 Kcal / 831.11 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 152.01 Kcal / 635.40 KJ			Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ			Energia: 185.29 Kcal / 774.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.50 g	18.78 g	11.62 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	9.46 g	10.18 g	8.61 g	0.49 g	10.29 g	8.40 g	5.34 g	16.90 g	11.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.08 g	0.00 g	1.44 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	5.82 g	0.00 g	1.56 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	3.10 g	0.00 g	1.55 g		
1			1			1			1			1				
(05560) TTOM, narans,marha, szója,burgM	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerem Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	44.39 g	0.20 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Főtt tészta Éden			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 1,211.99 Kcal / 5,066.12 KJ			Energia: 491.24 Kcal / 2,053.38 KJ			Energia: 1,105.66 Kcal / 4,621.66 KJ			Energia: 1,266.70 Kcal / 5,294.81 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	34.03 g	64.36 g	8.21 g	18.80 g	36.45 g	9.68 g	37.28 g	32.09 g	4.57 g	25.65 g	31.61 g	6.95 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
121.56 g	8.03 g	5.10 g	21.44 g	0.09 g	3.04 g	165.21 g	68.44 g	9.00 g	216.99 g	33.69 g	3.38 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05560) TTOM, narans,marha, szója,burgM	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	6.89 g	15.12 g	4.17 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1			1			1			1			1				
(05562) TTOM, narans,marha, szója,burgM4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Főtt tészta Éden			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 616.32 Kcal / 2,576.22 KJ			Energia: 292.10 Kcal / 1,220.98 KJ			Energia: 690.83 Kcal / 2,887.67 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 403.27 Kcal / 1,685.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.89 g	30.42 g	3.92 g	11.24 g	22.09 g	5.71 g	21.84 g	27.78 g	4.02 g	13.65 g	16.82 g	3.53 g	13.59 g	23.05 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.47 g	3.22 g	2.43 g	11.81 g	0.07 g	2.28 g	87.39 g	7.31 g	3.45 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	68.68 g	1.82 g	1.38 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05562) TTOM, narans,marha, szója,burgM4- 6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	8.98 g	8.29 g	2.12 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1			1			1			1			1				
(05563) TTOM, narans,marha, szója,burgM7- 14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Főtt tészta Éden			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 751.07 Kcal / 3,139.47 Kj			Energia: 331.46 Kcal / 1,385.50 Kj			Energia: 862.38 Kcal / 3,604.75 Kj			Energia: 948.55 Kcal / 3,964.94 Kj			Energia: 562.37 Kcal / 2,350.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.54 g	34.54 g	4.40 g	12.83 g	24.51 g	6.14 g	23.70 g	28.82 g	4.12 g	16.95 g	20.45 g	4.27 g	15.39 g	25.29 g	6.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.08 g	4.82 g	3.08 g	14.54 g	0.07 g	2.48 g	125.79 g	37.28 g	6.14 g	171.69 g	28.34 g	2.07 g	101.14 g	3.34 g	1.38 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05563) TTOM, narans,marha, szója,burgM7- 14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	10.68 g	8.57 g	2.21 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
	29.12 g	0.00 g	0.78 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g	
	1			1			1			1			1			
(05564) TTOM, narans,marha, szója,burg15- 18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g	
	1			1			1			1			1			
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Főtt tészta Éden			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,195.84 Kcal / 4,998.61 KJ			Energia: 471.21 Kcal / 1,969.66 KJ			Energia: 1,105.66 Kcal / 4,621.66 KJ			Energia: 1,192.79 Kcal / 4,985.86 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.42 g	63.66 g	8.13 g	18.21 g	35.43 g	9.41 g	37.28 g	32.09 g	4.57 g	22.39 g	27.51 g	5.72 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	119.63 g	8.02 g	4.90 g	19.35 g	0.09 g	2.61 g	165.21 g	68.44 g	9.00 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g	
	1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05564) TTOM, narans,marha, szója,burg15- 18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 Kj			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	6.89 g	15.12 g	4.17 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1			1			1			1			1				
(05575) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 339.62 Kcal / 1,419.61 Kj			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 Kj			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.25 g	14.00 g	3.80 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.75 g	52.38 g	0.20 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	22.03 g	19.98 g	1.05 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd		Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Köles, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tárhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafőlés öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,190.98 Kcal / 4,978.30 Kj			Energia: 666.36 Kcal / 2,785.38 Kj			Energia: 1,105.66 Kcal / 4,621.66 Kj			Energia: 1,266.70 Kcal / 5,294.81 Kj			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.26 g	70.59 g	9.37 g	20.51 g	36.13 g	9.93 g	37.28 g	32.09 g	4.57 g	25.65 g	31.61 g	6.95 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.07 g	8.03 g	6.07 g	63.18 g	3.01 g	4.97 g	165.21 g	68.44 g	9.00 g	216.99 g	33.69 g	3.38 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05575) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1			1			1			1			1				
(05577) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM 4 -6	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 324.78 Kcal / 1,357.58 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.66 g	7.73 g	1.94 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.76 g	29.59 g	0.18 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Köles , Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 801.46 Kcal / 3,350.10 KJ			Energia: 418.18 Kcal / 1,747.99 KJ			Energia: 690.83 Kcal / 2,887.67 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 403.27 Kcal / 1,685.67 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21.26 g	41.73 g	5.68 g	12.47 g	21.86 g	5.89 g	21.84 g	27.78 g	4.02 g	13.65 g	16.82 g	3.53 g	13.59 g	23.05 g	5.81 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
83.70 g	3.22 g	3.90 g	41.87 g	2.17 g	3.67 g	87.39 g	7.31 g	3.45 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	68.68 g	1.82 g	1.38 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05577) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM 4 -6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kényűborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1			1			1			1			1				
(05578) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM 7 -14	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL		
		Energia: 324.78 Kcal / 1,357.58 Kj			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 381.33 Kcal / 1,593.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.66 g	7.73 g	1.94 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	12.45 g	15.85 g	4.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.76 g	29.59 g	0.18 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	46.76 g	16.58 g	1.13 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérbocok, Rántott halfilé, Köles , Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafőlés öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 822.22 Kcal / 3,436.88 Kj			Energia: 471.55 Kcal / 1,971.08 Kj			Energia: 862.38 Kcal / 3,604.75 Kj			Energia: 948.55 Kcal / 3,964.94 Kj			Energia: 562.37 Kcal / 2,350.71 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	21.84 g	42.10 g	5.72 g	14.20 g	24.26 g	6.34 g	23.70 g	28.82 g	4.12 g	16.95 g	20.45 g	4.27 g	15.39 g	25.29 g	6.04 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
87.45 g	4.82 g	4.25 g	47.94 g	2.41 g	4.02 g	125.79 g	37.28 g	6.14 g	171.69 g	28.34 g	2.07 g	101.14 g	3.34 g	1.38 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05578) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM 7 -14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1			1			1			1			1				
(05579) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM1 5-18	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 325.97 Kcal / 1,362.55 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 239.32 Kcal / 1,000.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.25 g	14.00 g	3.80 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.35 g	48.98 g	0.20 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	18.63 g	16.58 g	1.05 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Köles , Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,174.83 Kcal / 4,910.79 KJ			Energia: 646.33 Kcal / 2,701.66 KJ			Energia: 1,105.66 Kcal / 4,621.66 KJ			Energia: 1,192.79 Kcal / 4,985.86 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.65 g	69.89 g	9.29 g	19.92 g	35.11 g	9.66 g	37.28 g	32.09 g	4.57 g	22.39 g	27.51 g	5.72 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.14 g	8.02 g	5.87 g	61.09 g	3.01 g	4.54 g	165.21 g	68.44 g	9.00 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05579) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM1 5-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1			1			1			1			1				
(05580) TM,TO,él,par, méz,kakaó	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 143.01 Kcal / 597.78 KJ			Energia: 264.65 Kcal / 1,106.24 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.17 g	3.25 g	0.35 g	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.08 g	15.01 g	0.00 g	21.61 g	19.98 g	1.18 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,211.99 Kcal / 5,066.12 KJ			Energia: 666.36 Kcal / 2,785.38 KJ			Energia: 887.87 Kcal / 3,711.30 KJ			Energia: 1,266.70 Kcal / 5,294.81 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.03 g	64.36 g	8.21 g	20.51 g	36.13 g	9.93 g	37.12 g	37.64 g	5.04 g	25.65 g	31.61 g	6.95 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.56 g	8.03 g	5.10 g	63.18 g	3.01 g	4.97 g	99.45 g	8.00 g	5.52 g	216.99 g	33.69 g	3.38 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05580) TM,TO,él,par, méz,kakaó	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1			1			1			1			1				
(05582) TM,TO,él,par, méz,kakaó4-6	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ			Energia: 287.30 Kcal / 1,200.91 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.64 g	2.85 g	0.27 g	9.00 g	9.02 g	2.37 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.55 g	9.54 g	0.08 g	42.19 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
(05582) TM,TO,él,par, méz,kakaó4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérgocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 616.32 Kcal / 2,576.22 KJ			Energia: 418.18 Kcal / 1,747.99 KJ			Energia: 699.03 Kcal / 2,921.95 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 403.27 Kcal / 1,685.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.89 g	30.42 g	3.92 g	12.47 g	21.86 g	5.89 g	22.08 g	30.89 g	4.30 g	13.65 g	16.82 g	3.53 g	13.59 g	23.05 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.47 g	3.22 g	2.43 g	41.87 g	2.17 g	3.67 g	82.56 g	4.01 g	3.86 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	68.68 g	1.82 g	1.38 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05582) TM,TO,él,par, méz,kakaó4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1			1			1			1			1				
(05583) TM,TO,él,par, méz,kakaó7-14	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 238.21 Kcal / 995.72 Kj			Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.64 g	2.94 g	0.27 g	10.71 g	9.67 g	2.59 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.33 g	10.30 g	0.08 g	42.51 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérgocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 751.07 Kcal / 3,139.47 Kj			Energia: 471.55 Kcal / 1,971.08 Kj			Energia: 730.76 Kcal / 3,054.58 Kj			Energia: 948.55 Kcal / 3,964.94 Kj			Energia: 562.37 Kcal / 2,350.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.54 g	34.54 g	4.40 g	14.20 g	24.26 g	6.34 g	22.94 g	31.77 g	4.38 g	16.95 g	20.45 g	4.27 g	15.39 g	25.29 g	6.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.08 g	4.82 g	3.08 g	47.94 g	2.41 g	4.02 g	87.63 g	5.01 g	4.39 g	171.69 g	28.34 g	2.07 g	101.14 g	3.34 g	1.38 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05583) TM,TO,él,par, méz,kakaó7- 14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1			1			1			1			1				
(05584) TMTO,él,par, méz,kakaó15- 18	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ			Energia: 251.00 Kcal / 1,049.18 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.15 g	2.76 g	0.29 g	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.06 g	12.97 g	0.00 g	18.21 g	16.58 g	1.18 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
(05584) TMTO,él,par, méz,kakaó15- 18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,195.84 Kcal / 4,998.61 KJ			Energia: 646.33 Kcal / 2,701.66 KJ			Energia: 862.33 Kcal / 3,604.54 KJ			Energia: 1,192.79 Kcal / 4,985.86 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.42 g	63.66 g	8.13 g	19.92 g	35.11 g	9.66 g	36.58 g	36.16 g	4.91 g	22.39 g	27.51 g	5.72 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.63 g	8.02 g	4.90 g	61.09 g	3.01 g	4.54 g	96.83 g	8.00 g	5.11 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05584) TMTO,él,par, méz,kakaó15- 18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 Kj			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 Kj			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1			1			1			1			1				
(05590) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar a,déliGy	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 143.01 Kcal / 597.78 Kj			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 Kj			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.17 g	3.25 g	0.35 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.08 g	15.01 g	0.00 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,211.99 Kcal / 5,066.12 Kj			Energia: 666.36 Kcal / 2,785.38 Kj			Energia: 1,105.66 Kcal / 4,621.66 Kj			Energia: 1,266.70 Kcal / 5,294.81 Kj			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.03 g	64.36 g	8.21 g	20.51 g	36.13 g	9.93 g	37.28 g	32.09 g	4.57 g	25.65 g	31.61 g	6.95 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.56 g	8.03 g	5.10 g	63.18 g	3.01 g	4.97 g	165.21 g	68.44 g	9.00 g	216.99 g	33.69 g	3.38 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05590) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar a,déliGy	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05592) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar ack4-6	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.64 g	2.85 g	0.27 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.55 g	9.54 g	0.08 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 616.32 Kcal / 2,576.22 KJ			Energia: 418.18 Kcal / 1,747.99 KJ			Energia: 690.83 Kcal / 2,887.67 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 403.27 Kcal / 1,685.67 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	17.89 g	30.42 g	3.92 g	12.47 g	21.86 g	5.89 g	21.84 g	27.78 g	4.02 g	13.65 g	16.82 g	3.53 g	13.59 g	23.05 g	5.81 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
66.47 g	3.22 g	2.43 g	41.87 g	2.17 g	3.67 g	87.39 g	7.31 g	3.45 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	68.68 g	1.82 g	1.38 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05592) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar ack4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1						1			1			1				
(05593) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar ack7-14	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 238.21 Kcal / 995.72 Kj			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 Kj			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.64 g	2.94 g	0.27 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.33 g	10.30 g	0.08 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 751.07 Kcal / 3,139.47 Kj			Energia: 471.55 Kcal / 1,971.08 Kj			Energia: 862.38 Kcal / 3,604.75 Kj			Energia: 948.55 Kcal / 3,964.94 Kj			Energia: 562.37 Kcal / 2,350.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.54 g	34.54 g	4.40 g	14.20 g	24.26 g	6.34 g	23.70 g	28.82 g	4.12 g	16.95 g	20.45 g	4.27 g	15.39 g	25.29 g	6.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.08 g	4.82 g	3.08 g	47.94 g	2.41 g	4.02 g	125.79 g	37.28 g	6.14 g	171.69 g	28.34 g	2.07 g	101.14 g	3.34 g	1.38 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05593) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar ack7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1						1			1			1				
(05594) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar ack15-18	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.15 g	2.76 g	0.29 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.06 g	12.97 g	0.00 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 1,195.84 Kcal / 4,998.61 KJ			Energia: 646.33 Kcal / 2,701.66 KJ			Energia: 1,105.66 Kcal / 4,621.66 KJ			Energia: 1,192.79 Kcal / 4,985.86 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	33.42 g	63.66 g	8.13 g	19.92 g	35.11 g	9.66 g	37.28 g	32.09 g	4.57 g	22.39 g	27.51 g	5.72 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
119.63 g	8.02 g	4.90 g	61.09 g	3.01 g	4.54 g	165.21 g	68.44 g	9.00 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)			9			1,9			1,(12)			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05594) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar ack15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05600) TM,TO,frukt,p ar,kuk,hüv,O M	Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ			Energia: 185.12 Kcal / 773.80 KJ			Energia: 107.98 Kcal / 451.36 KJ			Energia: 87.79 Kcal / 366.96 KJ			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.98 g	17.98 g	4.52 g	7.06 g	16.61 g	4.66 g	0.73 g	10.61 g	2.85 g	3.60 g	7.59 g	2.08 g	0.18 g	16.86 g	4.15 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	1.63 g	0.00 g	1.18 g	2.27 g	0.00 g	0.35 g	1.17 g	0.00 g	0.53 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Cékasaláta			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 759.66 Kcal / 3,175.38 KJ			Energia: 486.97 Kcal / 2,035.53 KJ			Energia: 816.24 Kcal / 3,411.88 KJ			Energia: 1,034.48 Kcal / 4,324.13 KJ			Energia: 641.94 Kcal / 2,683.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.86 g	24.76 g	3.62 g	25.58 g	33.49 g	6.49 g	36.86 g	30.76 g	4.51 g	19.76 g	33.75 g	7.24 g	24.39 g	40.81 g	11.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.65 g	29.31 g	7.35 g	20.26 g	0.08 g	2.57 g	96.99 g	8.41 g	5.49 g	161.19 g	17.54 g	2.32 g	111.46 g	3.05 g	2.95 g		
1,4,15,(12)						1,9			1			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05600) TM,TO,frukt,p ar,kuk,hüv,O M	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 7.62 Kcal / 31.85 Kj			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 Kj			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 Kj			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.91 g	0.53 g	0.00 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1				1,15				1				1				
(05602) TM,TO,frukt,p ar,kuk,hüv,O M4-6	Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Padlizsánkrem házi, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sonkakrem Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 Kj			Energia: 234.01 Kcal / 978.16 Kj			Energia: 195.44 Kcal / 816.94 Kj			Energia: 185.35 Kcal / 774.76 Kj			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.04 g	10.21 g	2.35 g	9.08 g	9.04 g	2.37 g	5.92 g	6.04 g	1.47 g	7.35 g	4.53 g	1.08 g	5.64 g	9.65 g	2.17 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	28.80 g	0.00 g	0.67 g	29.12 g	0.00 g	0.26 g	28.57 g	0.00 g	0.35 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g		
1				1				1				1				
Ebéd		Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 453.89 Kcal / 1,897.26 Kj			Energia: 260.59 Kcal / 1,089.27 Kj			Energia: 643.44 Kcal / 2,689.58 Kj			Energia: 573.52 Kcal / 2,397.31 Kj			Energia: 384.22 Kcal / 1,606.04 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.10 g	13.66 g	2.06 g	12.96 g	18.10 g	3.35 g	21.29 g	27.36 g	4.00 g	10.40 g	17.55 g	3.69 g	13.40 g	22.94 g	5.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.24 g	16.50 g	2.88 g	11.21 g	0.05 g	1.31 g	77.27 g	3.40 g	3.75 g	92.50 g	14.08 g	1.17 g	64.42 g	1.52 g	1.37 g		
1,4,15,(12)				1,9				1				9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05602) TM,TO,frukt,p ar,kuk,hüv,O M4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 145.13 Kcal / 606.64 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	5.57 g	0.92 g	0.04 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
	28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.44 g	0.26 g	0.08 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g	
	1			1,15			1			1			1			
(05603) TM,TO,frukt,p ar,kuk,hüv,O M7-14	Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL, paprika, Paprika			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 KJ			Energia: 432.59 Kcal / 1,808.23 KJ			Energia: 221.90 Kcal / 927.54 KJ			Energia: 206.76 Kcal / 864.26 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.74 g	10.49 g	2.44 g	17.77 g	26.28 g	7.25 g	6.05 g	8.69 g	2.18 g	8.21 g	6.42 g	1.60 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.29 g	8.03 g	0.82 g	30.75 g	0.00 g	2.10 g	29.62 g	0.00 g	0.34 g	28.79 g	0.00 g	0.48 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	
	1			1			1			1			1			
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 568.06 Kcal / 2,374.49 KJ			Energia: 307.73 Kcal / 1,286.31 KJ			Energia: 669.41 Kcal / 2,798.13 KJ			Energia: 776.37 Kcal / 3,245.23 KJ			Energia: 543.32 Kcal / 2,271.08 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	29.29 g	17.16 g	2.57 g	15.49 g	21.33 g	3.98 g	22.11 g	27.51 g	4.03 g	13.15 g	21.43 g	4.46 g	15.20 g	25.18 g	6.03 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	73.61 g	20.82 g	3.94 g	13.13 g	0.06 g	1.56 g	82.51 g	5.04 g	4.15 g	131.17 g	16.22 g	1.42 g	96.88 g	3.04 g	1.37 g	





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05603) TM,TO,frukt,p ar,kuk,hüv,O M7-14	Ebéd	1,4,15,(12)			1,9			1			9,(1)					
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj			Energia: 146.69 Kcal / 613.16 Kj			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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				
29.12 g 0.00 g 0.78 g			28.59 g 0.39 g 0.08 g			30.95 g 4.40 g 0.88 g			28.47 g 0.00 g 0.18 g			29.02 g 4.68 g 0.87 g				
1			1,15			1			1			1				
(05604) TM,TO,frukt,p ar,kuk,hüv,O M15-18	Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj			Energia: 184.98 Kcal / 773.22 Kj			Energia: 107.84 Kcal / 450.77 Kj			Energia: 87.65 Kcal / 366.38 Kj			Energia: 232.50 Kcal / 971.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.96 g	17.49 g	4.46 g	7.03 g	16.60 g	4.66 g	0.70 g	10.60 g	2.85 g	3.57 g	7.58 g	2.08 g	0.16 g	16.37 g	4.09 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			1.63 g 0.00 g 1.18 g			2.27 g 0.00 g 0.35 g			1.17 g 0.00 g 0.53 g			20.02 g 9.95 g 0.20 g				
1			1			1			1			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 743.51 Kcal / 3,107.87 Kj			Energia: 466.94 Kcal / 1,951.81 Kj			Energia: 801.47 Kcal / 3,350.14 Kj			Energia: 980.41 Kcal / 4,098.11 Kj			Energia: 641.94 Kcal / 2,683.31 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	38.25 g	24.06 g	3.54 g	24.99 g	32.47 g	6.22 g	36.29 g	30.65 g	4.48 g	17.52 g	28.98 g	5.99 g	24.39 g	40.81 g	11.05 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
92.72 g 29.30 g 7.15 g			18.17 g 0.08 g 2.14 g			94.06 g 8.32 g 5.07 g			160.48 g 17.53 g 1.90 g			111.46 g 3.05 g 2.95 g				
1,4,15,(12)						1,9			1			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05604) TM,TO,frukt,p ar,kuk,hűv,O M15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 7.62 Kcal / 31.85 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.91 g	0.53 g	0.00 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1				1,15				1				1				
(05610) TOM,szój,kuk, hűv,zel,fokh,h agy,par	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 264.65 Kcal / 1,106.24 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	44.39 g	0.20 g	21.61 g	19.98 g	1.18 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
1				1				1				1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás s.ragu, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Csontleves zellermentes, Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 759.66 Kcal / 3,175.38 KJ			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ			Energia: 862.06 Kcal / 3,603.41 KJ			Energia: 1,178.48 Kcal / 4,926.05 KJ			Energia: 641.38 Kcal / 2,680.97 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	38.86 g	24.76 g	3.62 g	22.81 g	44.87 g	11.56 g	35.65 g	37.08 g	4.89 g	20.73 g	34.75 g	7.00 g	24.39 g	40.70 g	11.02 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94.65 g	29.31 g	7.35 g	26.22 g	0.28 g	4.02 g	95.77 g	8.00 g	5.65 g	193.64 g	28.17 g	2.35 g	111.48 g	3.01 g	3.55 g		
1,4,15,(12)				1,15,(12)				1,(12)				1,(12)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05610) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,h agy,par	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05612) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 287.30 Kcal / 1,200.91 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	9.00 g	9.02 g	2.37 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.19 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérfocika, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérfocika, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Csontleves zellermentes, Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 453.89 Kcal / 1,897.26 KJ			Energia: 318.60 Kcal / 1,331.75 KJ			Energia: 682.24 Kcal / 2,851.76 KJ			Energia: 685.52 Kcal / 2,865.47 KJ			Energia: 375.20 Kcal / 1,568.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.10 g	13.66 g	2.06 g	11.57 g	23.80 g	5.88 g	21.32 g	30.62 g	4.23 g	11.18 g	18.31 g	3.56 g	13.04 g	22.69 g	5.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.24 g	16.50 g	2.88 g	14.19 g	0.16 g	2.04 g	79.78 g	3.21 g	3.81 g	117.72 g	19.40 g	1.19 g	63.09 g	1.51 g	1.83 g		
1,4,15,(12)						1,15,(12)			1,(12)							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05612) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g		
1						1			1			1				
(05613) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	10.71 g	9.67 g	2.59 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.51 g	13.39 g	0.92 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
(05613) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérfocoka, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérfocoka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Csontleves zellermentes, Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 568.06 Kcal / 2,374.49 KJ			Energia: 377.34 Kcal / 1,577.28 KJ			Energia: 862.06 Kcal / 3,603.41 KJ			Energia: 904.09 Kcal / 3,779.10 KJ			Energia: 528.62 Kcal / 2,209.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.29 g	17.16 g	2.57 g	13.83 g	28.16 g	7.03 g	35.65 g	37.08 g	4.89 g	14.02 g	22.27 g	4.30 g	14.57 g	24.68 g	5.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.61 g	20.82 g	3.94 g	16.71 g	0.18 g	2.43 g	95.77 g	8.00 g	5.65 g	160.00 g	24.19 g	1.45 g	94.88 g	3.01 g	2.21 g		
1,4,15,(12)						1,15,(12)			1,(12)							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05613) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1						1			1			1				
(05614) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ			Energia: 251.00 Kcal / 1,049.18 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.93 g	16.58 g	4.66 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.21 g	16.58 g	1.18 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
(05614) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérfocoka, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérfocoka, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Csontleves zellermentes, Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 743.51 Kcal / 3,107.87 KJ			Energia: 582.94 Kcal / 2,436.69 KJ			Energia: 837.42 Kcal / 3,500.42 KJ			Energia: 1,124.41 Kcal / 4,700.03 KJ			Energia: 633.69 Kcal / 2,648.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.25 g	24.06 g	3.54 g	22.22 g	43.85 g	11.29 g	35.24 g	35.65 g	4.78 g	18.49 g	29.99 g	5.76 g	24.05 g	40.50 g	11.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.72 g	29.30 g	7.15 g	24.13 g	0.28 g	3.59 g	93.14 g	8.00 g	5.25 g	192.94 g	28.16 g	1.93 g	110.36 g	3.01 g	2.93 g		
1,4,15,(12)						1,15,(12)			1,(12)							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05614) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05620) TM,TO,zel,OM ,répa,meggy, CM	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.34 g	16.86 g	4.15 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	44.39 g	0.20 g	22.01 g	19.98 g	1.19 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	44.18 g	31.97 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 1,211.99 Kcal / 5,066.12 KJ			Energia: 568.30 Kcal / 2,375.49 KJ			Energia: 1,013.16 Kcal / 4,235.01 KJ			Energia: 1,266.70 Kcal / 5,294.81 KJ			Energia: 673.11 Kcal / 2,813.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	34.03 g	64.36 g	8.21 g	24.67 g	23.65 g	5.44 g	36.76 g	33.54 g	4.75 g	25.65 g	31.61 g	6.95 g	24.70 g	40.88 g	11.04 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
121.56 g	8.03 g	5.10 g	62.66 g	3.00 g	4.43 g	139.63 g	47.96 g	7.16 g	216.99 g	33.69 g	3.38 g	118.57 g	3.50 g	3.56 g		
1,4,15,(12)						(1)			1,(12)							



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05620) TM,TO,zel,OM ,répa,meggy, CM	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05622) TM,TO,zel,OM ,répa,meggy, CM4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 287.76 Kcal / 1,202.84 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.96 g	9.00 g	2.38 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.39 g	13.39 g	0.67 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 616.32 Kcal / 2,576.22 KJ			Energia: 339.78 Kcal / 1,420.28 KJ			Energia: 748.74 Kcal / 3,129.73 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 394.24 Kcal / 1,647.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.89 g	30.42 g	3.92 g	12.88 g	13.12 g	2.88 g	21.41 g	28.79 g	4.14 g	13.65 g	16.82 g	3.53 g	13.23 g	22.80 g	5.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.47 g	3.22 g	2.43 g	41.60 g	2.16 g	2.67 g	100.04 g	23.99 g	4.68 g	125.66 g	22.16 g	1.71 g	67.34 g	1.80 g	1.84 g		
1,4,15,(12)						(1)			1,(12)							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05622) TM,TO,zel,OM ,répa,meggy, CM4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
	28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.74 g	3.12 g	0.65 g	
	1			1			1			1			1			
(05623) TM,TO,zel,OM ,répa,meggy, CM7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 301.96 Kcal / 1,262.19 KJ			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	10.65 g	9.64 g	2.60 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.81 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	
	1			1			1			1			1			
Ebéd	KarfiolkréMLEVES, PíRított kenyéRkocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, CéklaSaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 751.07 Kcal / 3,139.47 KJ			Energia: 391.56 Kcal / 1,636.72 KJ			Energia: 795.59 Kcal / 3,325.57 KJ			Energia: 948.55 Kcal / 3,964.94 KJ			Energia: 547.66 Kcal / 2,289.22 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	20.54 g	34.54 g	4.40 g	15.29 g	15.37 g	3.40 g	22.33 g	29.27 g	4.19 g	16.95 g	20.45 g	4.27 g	14.76 g	24.79 g	6.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	88.08 g	4.82 g	3.08 g	46.93 g	2.40 g	3.06 g	109.65 g	28.98 g	5.37 g	171.69 g	28.34 g	2.07 g	99.13 g	3.30 g	2.22 g	
	1,4,15,(12)						(1)			1,(12)						



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05623) TM,TO,zel,OM ,répa,meggy, CM7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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
29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.02 g	4.68 g	0.87 g		
1			1			1			1			1				
(05624) TM,TO,zel,OM ,répa,meggy, CM15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.32 g	16.37 g	4.09 g	6.85 g	16.54 g	4.68 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.61 g	16.58 g	1.19 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	36.73 g	26.54 g	0.20 g		
1			1			1			1			1				
(05624) TM,TO,zel,OM ,répa,meggy, CM15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,195.84 Kcal / 4,998.61 KJ			Energia: 548.27 Kcal / 2,291.77 KJ			Energia: 957.39 Kcal / 4,001.89 KJ			Energia: 1,192.79 Kcal / 4,985.86 KJ			Energia: 665.42 Kcal / 2,781.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.42 g	63.66 g	8.13 g	24.08 g	22.63 g	5.17 g	36.10 g	32.86 g	4.67 g	22.39 g	27.51 g	5.72 g	24.36 g	40.68 g	11.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.63 g	8.02 g	4.90 g	60.57 g	3.00 g	4.00 g	127.93 g	39.96 g	6.42 g	211.02 g	33.69 g	2.76 g	117.45 g	3.50 g	2.94 g		
1,4,15,(12)						(1)			1,(12)							



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05624) TM,TO,zei,OM ,répa,meggy, CM15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.09 g	14.69 g	3.80 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	1.50 g	6.24 g	1.13 g		
1						1			1			1				
(05640) TTOM,szója, hüv,CM, ban,pálmazsír M	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 355.18 Kcal / 1,484.65 KJ			Energia: 236.08 Kcal / 986.81 KJ			Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ			Energia: 138.10 Kcal / 577.26 KJ			Energia: 309.31 Kcal / 1,292.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.74 g	12.46 g	8.75 g	7.25 g	12.14 g	9.28 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.86 g	12.78 g	8.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.96 g	44.39 g	0.64 g	24.53 g	19.98 g	1.63 g	22.25 g	19.98 g	0.35 g	20.96 g	19.98 g	0.82 g	46.70 g	31.97 g	0.64 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	KarfiolkréMLEVES, Pírtott kenyéRKOCKA, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, CéklaSaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 801.10 Kcal / 3,348.60 KJ			Energia: 778.09 Kcal / 3,252.42 KJ			Energia: 1,105.66 Kcal / 4,621.66 KJ			Energia: 1,118.26 Kcal / 4,674.33 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.38 g	21.78 g	3.31 g	24.52 g	44.55 g	11.81 g	37.28 g	32.09 g	4.57 g	17.28 g	30.18 g	5.30 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.14 g	29.31 g	6.37 g	67.96 g	3.20 g	5.95 g	165.21 g	68.44 g	9.00 g	192.03 g	33.74 g	2.37 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)						1,9			1,9,(12)			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05640) TTOM,szója, hüv,CM, ban,pálmazsír M	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 205.64 Kcal / 859.58 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 155.68 Kcal / 650.74 KJ			Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ			Energia: 189.91 Kcal / 793.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.89 g	18.88 g	11.62 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	9.77 g	10.20 g	8.91 g	0.49 g	10.29 g	8.40 g	5.69 g	16.92 g	11.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.15 g	0.00 g	1.44 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	6.37 g	4.40 g	1.57 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	4.02 g	6.24 g	1.57 g		
1			1			1			1			1				
(05642) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazsír4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó riztejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 340.22 Kcal / 1,422.12 KJ			Energia: 273.02 Kcal / 1,141.22 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 KJ			Energia: 331.74 Kcal / 1,386.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.92 g	7.45 g	4.47 g	9.16 g	6.80 g	4.68 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	6.03 g	7.66 g	4.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.49 g	24.23 g	0.40 g	43.65 g	13.39 g	0.89 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	42.21 g	13.39 g	0.90 g	58.78 g	21.42 g	0.40 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 426.66 Kcal / 1,783.44 KJ			Energia: 444.68 Kcal / 1,858.76 KJ			Energia: 690.83 Kcal / 2,887.67 KJ			Energia: 641.76 Kcal / 2,682.56 KJ			Energia: 403.27 Kcal / 1,685.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.88 g	9.41 g	1.59 g	12.80 g	23.57 g	6.06 g	21.84 g	27.78 g	4.02 g	9.47 g	16.11 g	2.71 g	13.59 g	23.05 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.26 g	16.50 g	3.08 g	44.25 g	2.26 g	3.43 g	87.39 g	7.31 g	3.45 g	113.18 g	22.19 g	1.21 g	68.68 g	1.82 g	1.38 g		
1,4,15,(12)						1,9			1,9,(12)			9,(1)				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05642) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazsír4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 244.15 Kcal / 1,020.55 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 221.51 Kcal / 925.91 KJ			Energia: 195.09 Kcal / 815.48 KJ			Energia: 236.27 Kcal / 987.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.98 g	10.17 g	5.85 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	10.62 g	5.85 g	4.65 g	5.78 g	5.88 g	4.24 g	8.38 g	9.19 g	5.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.06 g	0.00 g	0.80 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	31.51 g	4.40 g	0.87 g	29.73 g	0.00 g	0.40 g	30.00 g	3.12 g	0.87 g		
1			1			1			1			1				
(05643) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazsír7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó riztejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 364.62 Kcal / 1,524.11 KJ			Energia: 311.62 Kcal / 1,302.57 KJ			Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ			Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 KJ			Energia: 356.14 Kcal / 1,488.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.03 g	9.85 g	6.57 g	10.96 g	9.84 g	7.00 g	5.97 g	8.67 g	2.18 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	6.14 g	10.06 g	6.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.14 g	24.23 g	0.56 g	44.72 g	13.39 g	1.30 g	43.01 g	13.39 g	0.34 g	42.21 g	13.39 g	0.90 g	59.43 g	21.42 g	0.56 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	KarfiolkréMLEVES, PíRíTóT kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 594.47 Kcal / 2,484.88 KJ			Energia: 517.43 Kcal / 2,162.86 KJ			Energia: 862.38 Kcal / 3,604.75 KJ			Energia: 859.49 Kcal / 3,592.67 KJ			Energia: 562.37 Kcal / 2,350.71 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	30.94 g	15.68 g	2.42 g	15.20 g	27.91 g	7.23 g	23.70 g	28.82 g	4.12 g	11.93 g	19.59 g	3.28 g	15.39 g	25.29 g	6.04 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81.87 g	20.82 g	4.34 g	50.11 g	2.52 g	3.97 g	125.79 g	37.28 g	6.14 g	156.72 g	28.37 g	1.47 g	101.14 g	3.34 g	1.38 g		
1,4,15,(12)						1,9			1,9,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05643) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazsír7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 295.21 Kcal / 1,233.98 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 258.92 Kcal / 1,082.29 KJ			Energia: 219.49 Kcal / 917.47 KJ			Energia: 283.40 Kcal / 1,184.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.19 g	14.89 g	8.76 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	12.95 g	8.39 g	6.80 g	5.89 g	8.28 g	6.34 g	9.79 g	13.42 g	8.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.03 g	0.00 g	1.16 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	32.86 g	4.40 g	1.26 g	30.38 g	0.00 g	0.56 g	30.93 g	4.68 g	1.25 g		
1			1			1			1			1				
(05644) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazsír15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 333.87 Kcal / 1,395.58 KJ			Energia: 222.43 Kcal / 929.76 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 KJ			Energia: 124.45 Kcal / 520.20 KJ			Energia: 273.55 Kcal / 1,143.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.72 g	11.97 g	8.69 g	7.25 g	12.14 g	9.28 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.80 g	12.24 g	8.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.94 g	42.35 g	0.64 g	21.13 g	16.58 g	1.63 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	17.56 g	16.58 g	0.82 g	39.25 g	26.54 g	0.64 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	KarfiolkréMLEVES, PíRíTóT kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminaláta			Sertésraguleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 784.95 Kcal / 3,281.09 KJ			Energia: 758.06 Kcal / 3,168.69 KJ			Energia: 1,105.66 Kcal / 4,621.66 KJ			Energia: 1,074.03 Kcal / 4,489.45 KJ			Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	40.77 g	21.08 g	3.23 g	23.93 g	43.53 g	11.54 g	37.28 g	32.09 g	4.57 g	15.69 g	26.36 g	4.40 g	24.70 g	40.99 g	11.07 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
107.21 g	29.30 g	6.17 g	65.87 g	3.20 g	5.52 g	165.21 g	68.44 g	9.00 g	191.05 g	33.73 g	1.95 g	118.55 g	3.54 g	2.96 g		
1,4,15,(12)						1,9			1,9,(12)			9,(1)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05644) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazsi15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 205.64 Kcal / 859.58 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 155.68 Kcal / 650.74 KJ			Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ			Energia: 189.91 Kcal / 793.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.89 g	18.88 g	11.62 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	9.77 g	10.20 g	8.91 g	0.49 g	10.29 g	8.40 g	5.69 g	16.92 g	11.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.15 g	0.00 g	1.44 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	6.37 g	4.40 g	1.57 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	4.02 g	6.24 g	1.57 g		
		1			1			1			1			1		
(05700) GM (BÚZA,árpa,rozsa,zab),hüvely esM	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 695.54 Kcal / 2,907.36 KJ			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 KJ			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 KJ			Energia: 532.42 Kcal / 2,225.52 KJ			Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.68 g	20.50 g	6.64 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.02 g	18.40 g	4.82 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.38 g	33.20 g	1.30 g	76.72 g	20.78 g	1.89 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.18 g	20.78 g	0.97 g	95.96 g	25.78 g	1.30 g		
		7			7			3			7			7		
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 810.67 Kcal / 3,388.60 KJ			Energia: 778.09 Kcal / 3,252.42 KJ			Energia: 829.51 Kcal / 3,467.35 KJ			Energia: 1,121.04 Kcal / 4,685.95 KJ			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.70 g	22.02 g	3.35 g	24.52 g	44.55 g	11.81 g	43.23 g	17.75 g	3.77 g	17.36 g	31.02 g	5.44 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.91 g	29.37 g	6.37 g	67.96 g	3.20 g	5.95 g	121.52 g	8.50 g	3.44 g	190.75 g	33.74 g	2.37 g	111.96 g	3.50 g	2.44 g		
		4,15,(12)			7,9,15			9,(12)			9			9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05700) GM (BÚZA,árpa,rozs,zab),hüvely esM	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 KJ			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	17.80 g	26.64 g	10.97 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.76 g	0.80 g	1.70 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
	7															
(05702) GM (BÚZA,árp,roz s,za),hüvelyes M4-6	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 372.03 Kcal / 1,555.09 KJ			Energia: 291.75 Kcal / 1,219.52 KJ			Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 KJ			Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 KJ			Energia: 374.33 Kcal / 1,564.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.54 g	11.00 g	3.73 g	7.04 g	9.27 g	2.54 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.01 g	9.20 g	2.41 g	10.49 g	11.01 g	3.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	54.34 g	16.60 g	0.72 g	41.76 g	13.79 g	0.94 g	41.88 g	13.79 g	0.53 g	40.99 g	13.79 g	0.49 g	54.92 g	17.13 g	0.71 g	
	7						3			7						
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 422.06 Kcal / 1,764.21 KJ			Energia: 444.68 Kcal / 1,858.76 KJ			Energia: 415.63 Kcal / 1,737.33 KJ			Energia: 643.34 Kcal / 2,689.16 KJ			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.68 g	9.51 g	1.60 g	12.80 g	23.57 g	6.06 g	21.55 g	8.89 g	1.89 g	9.51 g	16.59 g	2.79 g	12.92 g	19.30 g	5.46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	59.83 g	16.54 g	3.08 g	44.25 g	2.26 g	3.43 g	61.05 g	4.30 g	1.73 g	112.45 g	22.19 g	1.21 g	63.00 g	1.80 g	1.26 g	
	4,15,(12)						7,9,15			9,(12)			9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05702) GM (BÚZA,árp,roz s,za),hüvelyes M4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 Kj			Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 Kj			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.86 g	12.64 g	3.71 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.17 g	0.40 g	0.85 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.62 g	4.80 g	0.92 g	27.88 g	0.40 g	0.85 g	28.11 g	3.52 g	0.92 g
		7														
(05703) GM (BÚZA,árp,roz s,za),hüvelyes M7-14	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 372.03 Kcal / 1,555.09 Kj			Energia: 305.95 Kcal / 1,278.87 Kj			Energia: 279.18 Kcal / 1,166.97 Kj			Energia: 319.89 Kcal / 1,337.14 Kj			Energia: 374.33 Kcal / 1,564.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.54 g	11.00 g	3.73 g	8.73 g	9.91 g	2.76 g	4.05 g	8.94 g	2.34 g	5.70 g	13.30 g	3.52 g	10.49 g	11.01 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.34 g	16.60 g	0.72 g	42.18 g	13.79 g	1.19 g	42.38 g	13.79 g	0.61 g	41.04 g	13.79 g	0.55 g	54.92 g	17.13 g	0.71 g
		7			3						7					
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 589.87 Kcal / 2,465.66 Kj			Energia: 517.43 Kcal / 2,162.86 Kj			Energia: 483.83 Kcal / 2,022.41 Kj			Energia: 861.47 Kcal / 3,600.94 Kj			Energia: 487.76 Kcal / 2,038.84 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	30.74 g	15.78 g	2.43 g	15.20 g	27.91 g	7.23 g	24.23 g	11.56 g	2.98 g	11.98 g	20.18 g	3.38 g	14.39 g	20.61 g	5.61 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	81.44 g	20.86 g	4.34 g	50.11 g	2.52 g	3.97 g	69.29 g	5.31 g	2.42 g	155.81 g	28.37 g	1.47 g	93.96 g	3.30 g	1.52 g	
	4,15,(12)			7,9,15			9,(12)			9						





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05703) GM (BÚZA,árp,roz s,za),hüvelyes M7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
		Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 Kj			Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 Kj			Energia: 277.73 Kcal / 1,160.91 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		6.96 g	14.96 g	4.52 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.72 g	8.46 g	2.56 g	8.90 g	13.32 g	5.48 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	
			28.49 g	0.40 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.32 g	4.80 g	1.15 g	27.88 g	0.40 g	0.85 g	28.39 g	5.08 g	1.14 g
			7														
(05704) GM (BÚZA,árp,roz s,za)hüvelyes M15-18	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 695.54 Kcal / 2,907.36 Kj			Energia: 542.55 Kcal / 2,267.86 Kj			Energia: 464.49 Kcal / 1,941.57 Kj			Energia: 518.77 Kcal / 2,168.46 Kj			Energia: 623.24 Kcal / 2,605.14 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		17.68 g	20.50 g	6.64 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.02 g	18.40 g	4.82 g	15.78 g	19.73 g	6.22 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			103.38 g	33.20 g	1.30 g	73.32 g	17.38 g	1.89 g	73.56 g	17.38 g	1.05 g	71.78 g	17.38 g	0.97 g	89.01 g	21.53 g	1.23 g
			7			3			7								
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépas s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			
		Energia: 794.52 Kcal / 3,321.09 Kj			Energia: 758.06 Kcal / 3,168.69 Kj			Energia: 798.69 Kcal / 3,338.52 Kj			Energia: 1,076.81 Kcal / 4,501.07 Kj			Energia: 585.56 Kcal / 2,447.64 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		41.09 g	21.32 g	3.27 g	23.93 g	43.53 g	11.54 g	42.55 g	16.33 g	3.60 g	15.77 g	27.20 g	4.54 g	23.87 g	35.11 g	10.52 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			109.98 g	29.36 g	6.17 g	65.87 g	3.20 g	5.52 g	117.74 g	8.50 g	3.09 g	189.77 g	33.73 g	1.95 g	110.57 g	3.50 g	2.01 g
			4,15,(12)			7,9,15			9,(12)			9					





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05704) GM (BÚZA,árp,roz s,za)hüvelyes M15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 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
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	17.80 g	26.64 g	10.97 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.76 g	0.80 g	1.70 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
	7															
(05905) GM,TO,OM,zel ,nar,barack Nabenzo	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 695.54 Kcal / 2,907.36 KJ			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 KJ			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.68 g	20.50 g	6.64 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	103.38 g	33.20 g	1.30 g	76.72 g	20.78 g	1.89 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	95.96 g	25.78 g	1.30 g	
	7															
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,189.32 Kcal / 4,971.36 KJ			Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 KJ			Energia: 775.93 Kcal / 3,243.39 KJ			Energia: 1,192.34 Kcal / 4,983.98 KJ			Energia: 587.38 Kcal / 2,455.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.34 g	64.60 g	8.25 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	42.36 g	17.40 g	3.71 g	25.56 g	32.44 g	7.09 g	24.00 g	35.27 g	10.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	116.32 g	0.10 g	5.10 g	62.58 g	3.02 g	5.41 g	109.75 g	0.51 g	3.60 g	196.76 g	17.49 g	3.38 g	110.57 g	3.50 g	3.36 g	
	4			9			7,9,15									



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05905) GM,TO,OM,zel ,nar,barack Nabenzo	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 KJ			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	17.80 g	26.64 g	10.97 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.76 g	0.80 g	1.70 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
	7															
(05907) GM,TO,OM,zel ,nar,barackNA benzo4-6	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 695.54 Kcal / 2,907.36 KJ			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 KJ			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.68 g	20.50 g	6.64 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	103.38 g	33.20 g	1.30 g	76.72 g	20.78 g	1.89 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	95.96 g	25.78 g	1.30 g	
	7															
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,189.32 Kcal / 4,971.36 KJ			Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 KJ			Energia: 775.93 Kcal / 3,243.39 KJ			Energia: 1,192.34 Kcal / 4,983.98 KJ			Energia: 587.38 Kcal / 2,455.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.34 g	64.60 g	8.25 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	42.36 g	17.40 g	3.71 g	25.56 g	32.44 g	7.09 g	24.00 g	35.27 g	10.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		116.32 g	0.10 g	5.10 g	62.58 g	3.02 g	5.41 g	109.75 g	0.51 g	3.60 g	196.76 g	17.49 g	3.38 g	110.57 g	3.50 g	3.36 g
	4			9			7,9,15									



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05907) GM,TO,OM,zel ,nar,barackNA benzo4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 Kj			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	17.80 g	26.64 g	10.97 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.76 g	0.80 g	1.70 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
	7															
(05908) GM,TO,OM,zel ,nar,barackNA benzo7-14	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 372.03 Kcal / 1,555.09 Kj			Energia: 305.95 Kcal / 1,278.87 Kj			Energia: 279.18 Kcal / 1,166.97 Kj			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 Kj			Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.54 g	11.00 g	3.73 g	8.73 g	9.91 g	2.76 g	4.05 g	8.94 g	2.34 g	6.21 g	6.67 g	1.76 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	54.34 g	16.60 g	0.72 g	42.18 g	13.79 g	1.19 g	42.38 g	13.79 g	0.61 g	41.55 g	13.79 g	0.75 g	54.93 g	17.14 g	0.72 g	
	7															
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Jókai bableves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 727.13 Kcal / 3,039.40 Kj			Energia: 406.16 Kcal / 1,697.75 Kj			Energia: 410.39 Kcal / 1,715.43 Kj			Energia: 892.67 Kcal / 3,731.36 Kj			Energia: 483.36 Kcal / 2,020.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.33 g	34.64 g	4.41 g	17.74 g	15.94 g	3.60 g	21.70 g	9.46 g	1.95 g	16.87 g	21.03 g	4.37 g	14.23 g	20.58 g	5.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82.84 g	0.06 g	3.08 g	46.88 g	2.41 g	3.65 g	58.20 g	0.31 g	2.11 g	156.57 g	16.19 g	2.07 g	93.13 g	3.30 g	2.07 g
	4															
	9			7,9,15			7,9,15			7,9,15			7,9,15			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05908) GM,TO,OM,zel ,nar,barackNA benzo7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 Kj			Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 Kj			Energia: 277.73 Kcal / 1,160.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.96 g	14.96 g	4.52 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.72 g	8.46 g	2.56 g	8.90 g	13.32 g	5.48 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	
	28.49 g	0.40 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.32 g	4.80 g	1.15 g	27.88 g	0.40 g	0.85 g	28.39 g	5.08 g	1.14 g	
	7															
(05909) GM,TO,OM,zel ,nar,barackNA benz15-18	Tízórai	Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 695.54 Kcal / 2,907.36 Kj			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.68 g	20.50 g	6.64 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	103.38 g	33.20 g	1.30 g	76.72 g	20.78 g	1.89 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	95.96 g	25.78 g	1.30 g	
	7															
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Céklasaláta			Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,189.32 Kcal / 4,971.36 Kj			Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 Kj			Energia: 775.93 Kcal / 3,243.39 Kj			Energia: 1,192.34 Kcal / 4,983.98 Kj			Energia: 587.38 Kcal / 2,455.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.34 g	64.60 g	8.25 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	42.36 g	17.40 g	3.71 g	25.56 g	32.44 g	7.09 g	24.00 g	35.27 g	10.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	116.32 g	0.10 g	5.10 g	62.58 g	3.02 g	5.41 g	109.75 g	0.51 g	3.60 g	196.76 g	17.49 g	3.38 g	110.57 g	3.50 g	3.36 g	
	4 9 7,9,15															





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05909) GM,TO,OM,zel ,nar,barackNA benz15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 Kj			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	17.80 g	26.64 g	10.97 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
56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.76 g	0.80 g	1.70 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g		
7																
(06005) GM, TM, hüvely es, marha, szója	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Petrezselymes sonkakrém SM, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 550.84 Kcal / 2,302.51 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.04 g	21.77 g	5.79 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.15 g	45.19 g	0.90 g	76.72 g	20.78 g	1.89 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.95 g	20.78 g	1.26 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g		
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 816.67 Kcal / 3,413.68 Kj			Energia: 778.09 Kcal / 3,252.42 Kj			Energia: 764.81 Kcal / 3,196.91 Kj			Energia: 1,170.25 Kcal / 4,891.65 Kj			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	41.73 g	22.76 g	3.05 g	24.52 g	44.55 g	11.81 g	39.83 g	14.15 g	1.82 g	20.61 g	35.75 g	7.14 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
112.19 g	29.37 g	6.37 g	67.96 g	3.20 g	5.95 g	116.92 g	8.50 g	3.14 g	189.36 g	33.74 g	2.34 g	111.96 g	3.50 g	2.44 g		
4,15,(12)						9,15			(12)			9				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06005) GM, TM, hüvelyes, marha, szója	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 Kj			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
(06007) GM, TM, hüvelyes, marha, szója 4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Petrezselymes sonkakrém SM, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj			Energia: 291.75 Kcal / 1,219.52 Kj			Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 Kj			Energia: 289.07 Kcal / 1,208.31 Kj			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.80 g	9.92 g	2.33 g	7.04 g	9.27 g	2.54 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.02 g	10.88 g	2.89 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	59.60 g	24.63 g	0.45 g	41.76 g	13.79 g	0.94 g	41.88 g	13.79 g	0.53 g	41.37 g	13.79 g	0.63 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 409.27 Kcal / 1,710.75 Kj			Energia: 444.68 Kcal / 1,858.76 Kj			Energia: 384.76 Kcal / 1,608.30 Kj			Energia: 667.94 Kcal / 2,791.99 Kj			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.38 g	9.60 g	1.33 g	12.80 g	23.57 g	6.06 g	19.91 g	7.11 g	0.92 g	11.13 g	18.95 g	3.64 g	12.92 g	19.30 g	5.46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	59.97 g	13.90 g	3.06 g	44.25 g	2.26 g	3.43 g	59.04 g	4.31 g	1.63 g	111.75 g	22.19 g	1.19 g	63.00 g	1.80 g	1.26 g	
	4,15,(12)			9,15			(12)			9						





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06007) GM, TM,, hüvelyes, marha, szója 4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 Kj			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 Kj			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.86 g	12.64 g	3.71 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	28.17 g	0.40 g	0.85 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.62 g	4.80 g	0.92 g	27.84 g	0.40 g	0.45 g	28.11 g	3.52 g	0.92 g	
(06008) GM, TM,, hüvelyes, marha, szója 7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Petrezselymes sonkakrém SM , Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 550.84 Kcal / 2,302.51 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.04 g	21.77 g	5.79 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	111.15 g	45.19 g	0.90 g	76.72 g	20.78 g	1.89 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.95 g	20.78 g	1.26 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 816.67 Kcal / 3,413.68 Kj			Energia: 778.09 Kcal / 3,252.42 Kj			Energia: 764.81 Kcal / 3,196.91 Kj			Energia: 1,170.25 Kcal / 4,891.65 Kj			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.73 g	22.76 g	3.05 g	24.52 g	44.55 g	11.81 g	39.83 g	14.15 g	1.82 g	20.61 g	35.75 g	7.14 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	112.19 g	29.37 g	6.37 g	67.96 g	3.20 g	5.95 g	116.92 g	8.50 g	3.14 g	189.36 g	33.74 g	2.34 g	111.96 g	3.50 g	2.44 g	
	4,15,(12)			9,15			(12)			9						



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06008) GM, TM,, hüvelyes, marha, szója7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 Kj			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
(06009) GM, TM,, hüvelyes, marha, szója15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Petrezselymes sonkakrém SM , Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 550.84 Kcal / 2,302.51 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.04 g	21.77 g	5.79 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	111.15 g	45.19 g	0.90 g	76.72 g	20.78 g	1.89 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.95 g	20.78 g	1.26 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 816.67 Kcal / 3,413.68 Kj			Energia: 778.09 Kcal / 3,252.42 Kj			Energia: 764.81 Kcal / 3,196.91 Kj			Energia: 1,170.25 Kcal / 4,891.65 Kj			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	41.73 g	22.76 g	3.05 g	24.52 g	44.55 g	11.81 g	39.83 g	14.15 g	1.82 g	20.61 g	35.75 g	7.14 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	112.19 g	29.37 g	6.37 g	67.96 g	3.20 g	5.95 g	116.92 g	8.50 g	3.14 g	189.36 g	33.74 g	2.34 g	111.96 g	3.50 g	2.44 g	
	4,15,(12)			9,15			(12)			9						





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06009) GM, TM,, hüvelyes, marha, szója15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 Kj			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
(06010) GM, TM, TO, él, citr	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Élesztőmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Élesztőmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	111.15 g	45.19 g	0.90 g	76.72 g	20.78 g	1.89 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Élesztőmentes pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,221.56 Kcal / 5,106.12 Kj			Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 Kj			Energia: 764.81 Kcal / 3,196.91 Kj			Energia: 1,269.48 Kcal / 5,306.43 Kj			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.35 g	64.60 g	8.25 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	39.83 g	14.15 g	1.82 g	25.73 g	32.45 g	7.09 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	124.33 g	8.09 g	5.10 g	62.58 g	3.02 g	5.41 g	116.92 g	8.50 g	3.14 g	215.71 g	33.69 g	3.38 g	111.96 g	3.50 g	2.44 g	
	4,15,(12)			9			9,15			(12)			9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06010) GM, TM, TO, él, citr	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Élesztőmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsapretek, Élesztőmentes pékáru		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g	
(06012) GM, TM, TO, él, citr 4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Élesztőmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerem Liga margarinnal, Élesztőmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		111.15 g	45.19 g	0.90 g	76.72 g	20.78 g	1.89 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Élesztőmentes pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,221.56 Kcal / 5,106.12 Kj			Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 Kj			Energia: 764.81 Kcal / 3,196.91 Kj			Energia: 1,269.48 Kcal / 5,306.43 Kj			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.35 g	64.60 g	8.25 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	39.83 g	14.15 g	1.82 g	25.73 g	32.45 g	7.09 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		124.33 g	8.09 g	5.10 g	62.58 g	3.02 g	5.41 g	116.92 g	8.50 g	3.14 g	215.71 g	33.69 g	3.38 g	111.96 g	3.50 g	2.44 g
	4,15,(12)			9			9,15			(12)			9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
(06012) GM, TM, TO, él, citr 4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, paprika	Vaniliás növényi túrókrém, Élesztőmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsapretek, Élesztőmentes pékáru	
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj	Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj	Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj	Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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	
		11.72 g 25.28 g 7.42 g	7.31 g 2.39 g 0.40 g	16.60 g 16.60 g 4.71 g	7.32 g 16.69 g 4.20 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	
		56.34 g 0.80 g 1.70 g	58.12 g 3.82 g 0.70 g	58.56 g 5.20 g 1.83 g	55.68 g 0.80 g 0.90 g	56.59 g 7.04 g 1.72 g	
(06013) GM, TM, TO, él, citr 7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Élesztőmentes pékáru	Karamellás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj	Energia: 305.95 Kcal / 1,278.87 Kj	Energia: 279.18 Kcal / 1,166.97 Kj	Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 Kj	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		3.80 g 9.92 g 2.33 g	8.73 g 9.91 g 2.76 g	4.05 g 8.94 g 2.34 g	6.21 g 6.67 g 1.76 g	3.72 g 9.92 g 2.33 g	
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
			59.60 g 24.63 g 0.45 g	42.18 g 13.79 g 1.19 g	42.38 g 13.79 g 0.61 g	41.55 g 13.79 g 0.75 g	60.14 g 25.16 g 0.45 g
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez, Alma	Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Élesztőmentes pékáru, ebédhez	
		Energia: 746.47 Kcal / 3,120.24 Kj	Energia: 406.16 Kcal / 1,697.75 Kj	Energia: 419.13 Kcal / 1,751.96 Kj	Energia: 847.11 Kcal / 3,540.92 Kj	Energia: 384.34 Kcal / 1,606.54 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
20.34 g 34.64 g 4.41 g		17.74 g 15.94 g 3.60 g	20.83 g 7.96 g 1.03 g	16.40 g 20.89 g 4.36 g	13.79 g 20.46 g 5.60 g		
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		87.65 g 4.86 g 3.08 g	46.88 g 2.41 g 3.65 g	64.69 g 5.31 g 2.12 g	146.27 g 26.84 g 2.05 g	69.45 g 1.80 g 1.50 g	
	4,15,(12)	9	9,15	(12)	9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06013) GM, TM, TO, él, citr 7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paprika	Vaniliás növényi túrókrém, Élesztőmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Zala felvágott , Liga margarin, Jégcsapretek, Élesztőmentes pékáru
		Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 Kj	Energia: 158.22 Kcal / 661.36 Kj	Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 Kj	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 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
		6.96 g 14.96 g 4.52 g	3.66 g 1.29 g 0.20 g	10.72 g 8.46 g 2.56 g	3.66 g 8.35 g 2.10 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		
28.49 g 0.40 g 1.05 g	29.84 g 2.67 g 0.35 g	30.32 g 4.80 g 1.15 g	27.84 g 0.40 g 0.45 g	28.67 g 5.08 g 1.06 g		
(06014) GM, TM, TO, él, citr 15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerem Liga margarinnal, Élesztőmentes pékáru	Karamellás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj	Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 Kj	Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj	Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.57 g 18.86 g 4.55 g	14.08 g 18.54 g 5.08 g	7.83 g 12.58 g 3.25 g	10.70 g 9.56 g 2.48 g	7.41 g 18.86 g 4.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	111.15 g 45.19 g 0.90 g	76.72 g 20.78 g 1.89 g	76.96 g 20.78 g 1.05 g	75.86 g 20.78 g 1.23 g	103.73 g 37.76 g 0.90 g	
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Élesztőmentes pékáru, ebédhez
		Energia: 1,221.56 Kcal / 5,106.12 Kj	Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 Kj	Energia: 764.81 Kcal / 3,196.91 Kj	Energia: 1,269.48 Kcal / 5,306.43 Kj	Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		34.35 g 64.60 g 8.25 g	28.75 g 24.60 g 5.76 g	39.83 g 14.15 g 1.82 g	25.73 g 32.45 g 7.09 g	24.26 g 35.32 g 10.52 g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
124.33 g 8.09 g 5.10 g		62.58 g 3.02 g 5.41 g	116.92 g 8.50 g 3.14 g	215.71 g 33.69 g 3.38 g	111.96 g 3.50 g 2.44 g	
4,15,(12)	9	9,15	(12)	9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06014) GM, TM, TO, él, citr 15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Élesztőmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsapretek, Élesztőmentes pékáru		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	56.59 g	7.04 g	1.72 g	
(06020) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 KJ			Energia: 551.44 Kcal / 2,305.02 KJ			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	111.15 g	45.19 g	0.90 g	77.94 g	20.78 g	1.75 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós csirkeragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
Energia: 1,221.56 Kcal / 5,106.12 KJ			Energia: 568.82 Kcal / 2,377.67 KJ			Energia: 734.55 Kcal / 3,070.42 KJ			Energia: 1,060.25 Kcal / 4,431.85 KJ			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
34.35 g		64.60 g	8.25 g	28.92 g	21.06 g	3.95 g	39.40 g	14.34 g	1.56 g	24.75 g	17.66 g	2.02 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	124.33 g	8.09 g	5.10 g	64.68 g	3.23 g	4.43 g	111.47 g	8.06 g	3.42 g	197.86 g	33.71 g	2.49 g	111.96 g	3.50 g	2.44 g	
	4,15,(12)									(12)			9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06020) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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				
56.34 g 0.80 g 1.70 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			57.44 g 5.20 g 1.76 g			55.68 g 0.80 g 0.90 g			56.21 g 7.04 g 1.83 g				
(06022) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha 4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 551.44 Kcal / 2,305.02 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
111.15 g 45.19 g 0.90 g			77.94 g 20.78 g 1.75 g			76.96 g 20.78 g 1.05 g			75.86 g 20.78 g 1.23 g			103.73 g 37.76 g 0.90 g				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós csirkeragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 1,221.56 Kcal / 5,106.12 Kj			Energia: 568.82 Kcal / 2,377.67 Kj			Energia: 734.55 Kcal / 3,070.42 Kj			Energia: 1,060.25 Kcal / 4,431.85 Kj			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	34.35 g	64.60 g	8.25 g	28.92 g	21.06 g	3.95 g	39.40 g	14.34 g	1.56 g	24.75 g	17.66 g	2.02 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
124.33 g 8.09 g 5.10 g			64.68 g 3.23 g 4.43 g			111.47 g 8.06 g 3.42 g			197.86 g 33.71 g 2.49 g			111.96 g 3.50 g 2.44 g				
4,15,(12)									(12)			9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06022) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha 4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	57.44 g	5.20 g	1.76 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
(06023) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha 7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinna, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ			Energia: 302.38 Kcal / 1,263.95 KJ			Energia: 279.18 Kcal / 1,166.97 KJ			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.80 g	9.92 g	2.33 g	9.12 g	8.93 g	2.37 g	4.05 g	8.94 g	2.34 g	6.21 g	6.67 g	1.76 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	59.60 g	24.63 g	0.45 g	43.09 g	13.79 g	1.09 g	42.38 g	13.79 g	0.61 g	41.55 g	13.79 g	0.75 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós csirkeragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 746.47 Kcal / 3,120.24 KJ			Energia: 391.86 Kcal / 1,637.97 KJ			Energia: 400.98 Kcal / 1,676.10 KJ			Energia: 824.99 Kcal / 3,448.46 KJ			Energia: 487.76 Kcal / 2,038.84 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	20.34 g	34.64 g	4.41 g	17.84 g	13.81 g	2.51 g	20.58 g	8.07 g	0.87 g	16.41 g	12.16 g	1.32 g	14.39 g	20.61 g	5.61 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	87.65 g	4.86 g	3.08 g	48.13 g	2.53 g	3.06 g	61.42 g	5.05 g	2.28 g	160.07 g	28.35 g	1.53 g	93.96 g	3.30 g	1.52 g	
4,15,(12)									(12)			9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06023) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha 7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 Kj			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 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
		6.96 g	14.96 g	4.52 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.16 g	8.88 g	2.67 g	3.66 g	8.35 g	2.10 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	
	28.49 g	0.40 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.48 g	4.80 g	1.10 g	27.84 g	0.40 g	0.45 g	28.39 g	5.08 g	1.14 g	
(06024) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha 15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 551.44 Kcal / 2,305.02 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	111.15 g	45.19 g	0.90 g	77.94 g	20.78 g	1.75 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós csirkeragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Tárkonyos csirkeraguleves tej- és glutén, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 1,221.56 Kcal / 5,106.12 Kj			Energia: 568.82 Kcal / 2,377.67 Kj			Energia: 734.55 Kcal / 3,070.42 Kj			Energia: 1,060.25 Kcal / 4,431.85 Kj			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	34.35 g	64.60 g	8.25 g	28.92 g	21.06 g	3.95 g	39.40 g	14.34 g	1.56 g	24.75 g	17.66 g	2.02 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	124.33 g	8.09 g	5.10 g	64.68 g	3.23 g	4.43 g	111.47 g	8.06 g	3.42 g	197.86 g	33.71 g	2.49 g	111.96 g	3.50 g	2.44 g	
4,15,(12)									(12)			9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06024) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha 15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 Kj			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	57.44 g	5.20 g	1.76 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
(06050) GM (BÚZA)TMTO borsó, fruk,cit,OM,ub	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Búzamentes ÉM pékáru			Rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 475.75 Kcal / 1,988.64 Kj			Energia: 398.61 Kcal / 1,666.19 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.29 g	18.61 g	5.06 g	7.96 g	12.61 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	111.15 g	45.19 g	0.90 g	56.34 g	0.80 g	1.88 g	56.98 g	0.80 g	1.05 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	78.75 g	12.79 g	0.90 g	
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sertéspaprikás, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Szőlőcukor szórat, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez		
Energia: 1,221.56 Kcal / 5,106.12 Kj			Energia: 679.28 Kcal / 2,839.39 Kj			Energia: 742.61 Kcal / 3,104.11 Kj			Energia: 1,043.90 Kcal / 4,363.50 Kj			Energia: 579.87 Kcal / 2,423.86 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
34.35 g		64.60 g	8.25 g	27.77 g	33.30 g	6.54 g	39.96 g	14.40 g	1.57 g	17.19 g	31.01 g	5.44 g	23.94 g	35.23 g	10.51 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	124.33 g	8.09 g	5.10 g	65.51 g	3.00 g	4.50 g	112.70 g	8.06 g	3.38 g	171.80 g	17.54 g	2.37 g	108.94 g	3.50 g	3.27 g	

4,15,(12)

9



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06050) GM (BÚZA)TMTO borsó, fruk,cit,OM,ub	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Búzamentes ÉM pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 472.13 Kcal / 1,973.50 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	16.29 g	16.58 g	4.41 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	58.01 g	0.80 g	1.82 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
(06052) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit, ubOM4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Búzamentes ÉM pékáru			Rizstej, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ			Energia: 238.01 Kcal / 994.88 KJ			Energia: 199.44 Kcal / 833.66 KJ			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 KJ			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.80 g	9.92 g	2.33 g	7.17 g	9.31 g	2.53 g	4.01 g	6.31 g	1.63 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	59.60 g	24.63 g	0.45 g	28.17 g	0.40 g	0.94 g	28.49 g	0.40 g	0.53 g	41.33 g	13.79 g	0.62 g	43.40 g	8.43 g	0.45 g	
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sertéspaprikás, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Szőlőcukor szórat, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			
	Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ			Energia: 395.27 Kcal / 1,652.23 KJ			Energia: 366.89 Kcal / 1,533.60 KJ			Energia: 604.77 Kcal / 2,527.94 KJ			Energia: 336.47 Kcal / 1,406.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	17.69 g	30.52 g	3.93 g	14.43 g	17.94 g	3.43 g	19.89 g	7.20 g	0.80 g	9.42 g	16.58 g	2.78 g	12.75 g	19.25 g	5.44 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	66.04 g	3.26 g	2.43 g	43.02 g	2.16 g	2.70 g	55.52 g	3.25 g	1.64 g	102.97 g	14.09 g	1.21 g	61.48 g	1.80 g	1.67 g	

4,15,(12)

9



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06052) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit, ubOM4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paprika	Vaniliás növényi túrókrém, Búzamentes ÉM pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek
		Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 Kj	Energia: 154.15 Kcal / 644.35 Kj	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 Kj	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.86 g 12.64 g 3.71 g	3.66 g 1.20 g 0.20 g	8.14 g 8.29 g 2.21 g	3.66 g 8.35 g 2.10 g	6.26 g 11.66 g 3.49 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28.17 g 0.40 g 0.85 g	29.06 g 1.91 g 0.35 g	28.99 g 0.40 g 0.91 g	27.84 g 0.40 g 0.45 g	28.11 g 3.52 g 0.92 g		
(06053) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit, ubO7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika	Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Búzamentes ÉM pékáru	Rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj	Energia: 251.98 Kcal / 1,053.28 Kj	Energia: 225.90 Kcal / 944.26 Kj	Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 Kj	Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.80 g 9.92 g 2.33 g	8.88 g 9.96 g 2.75 g	4.14 g 8.96 g 2.34 g	6.21 g 6.67 g 1.76 g	3.72 g 9.92 g 2.33 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
59.60 g 24.63 g 0.45 g	28.49 g 0.40 g 1.19 g	28.99 g 0.40 g 0.61 g	41.55 g 13.79 g 0.75 g	43.40 g 8.43 g 0.45 g		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Sertéspaprikás, Tarhonya köret	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Szőlőcukor szórat, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Alma	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez
		Energia: 746.47 Kcal / 3,120.24 Kj	Energia: 458.14 Kcal / 1,915.03 Kj	Energia: 397.78 Kcal / 1,662.72 Kj	Energia: 700.19 Kcal / 2,926.79 Kj	Energia: 375.43 Kcal / 1,569.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20.34 g 34.64 g 4.41 g	17.15 g 21.15 g 4.06 g	20.65 g 8.03 g 0.86 g	11.25 g 20.02 g 3.36 g	13.59 g 20.40 g 5.58 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
87.65 g 4.86 g 3.08 g	48.63 g 2.40 g 3.10 g	60.61 g 4.84 g 2.05 g	117.09 g 14.72 g 1.45 g	67.64 g 1.80 g 2.00 g		

4,15,(12)

9





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06053) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit, ubO7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Búzamentes ÉM pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Sertés párizsi , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 Kj			Energia: 158.22 Kcal / 661.36 Kj			Energia: 249.17 Kcal / 1,041.53 Kj			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 Kj			Energia: 277.73 Kcal / 1,160.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.96 g	14.96 g	4.52 g	3.66 g	1.29 g	0.20 g	10.37 g	8.43 g	2.26 g	3.66 g	8.35 g	2.10 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	
	28.49 g	0.40 g	1.05 g	29.84 g	2.67 g	0.35 g	29.72 g	0.40 g	1.14 g	27.84 g	0.40 g	0.45 g	28.39 g	5.08 g	1.14 g	
(06054) GM (BÚZA)TMTO borsófruk,cit, ubO15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Búzamentes ÉM pékáru			Rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 475.75 Kcal / 1,988.64 Kj			Energia: 398.61 Kcal / 1,666.19 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.29 g	18.61 g	5.06 g	7.96 g	12.61 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	111.15 g	45.19 g	0.90 g	56.34 g	0.80 g	1.88 g	56.98 g	0.80 g	1.05 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	78.75 g	12.79 g	0.90 g	
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sertéspaprikás, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Szőlőcukor szórat, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			
	Energia: 1,221.56 Kcal / 5,106.12 Kj			Energia: 679.28 Kcal / 2,839.39 Kj			Energia: 742.61 Kcal / 3,104.11 Kj			Energia: 1,043.90 Kcal / 4,363.50 Kj			Energia: 579.87 Kcal / 2,423.86 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	34.35 g	64.60 g	8.25 g	27.77 g	33.30 g	6.54 g	39.96 g	14.40 g	1.57 g	17.19 g	31.01 g	5.44 g	23.94 g	35.23 g	10.51 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	124.33 g	8.09 g	5.10 g	65.51 g	3.00 g	4.50 g	112.70 g	8.06 g	3.38 g	171.80 g	17.54 g	2.37 g	108.94 g	3.50 g	3.27 g	

4,15,(12)

9





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06054) GM (BÚZA)TMTO borsófruk,cit, ubO15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Búzamentes ÉM pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 472.13 Kcal / 1,973.50 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 Kj			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	16.29 g	16.58 g	4.41 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	58.01 g	0.80 g	1.82 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
(06060) GM, TM, toj, zab árp, rizs, burg M	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 630.25 Kcal / 2,634.45 Kj			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.48 g	16.00 g	4.20 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	107.46 g	53.18 g	0.90 g	76.72 g	20.78 g	1.89 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	76.74 g	20.78 g	1.75 g	
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Köles, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Főtt tészta Éden			Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Gyrosos csirkesült, Hajdina köret, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Sárgarépafozélék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,200.55 Kcal / 5,018.30 Kj			Energia: 417.52 Kcal / 1,745.23 Kj			Energia: 796.16 Kcal / 3,327.95 Kj			Energia: 1,269.48 Kcal / 5,306.43 Kj			Energia: 491.29 Kcal / 2,053.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.58 g	70.83 g	9.41 g	27.04 g	24.92 g	5.51 g	39.56 g	24.11 g	3.08 g	25.73 g	32.45 g	7.09 g	21.96 g	33.67 g	10.21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	105.84 g	8.09 g	6.07 g	20.84 g	0.10 g	3.48 g	104.00 g	8.01 g	5.15 g	215.71 g	33.69 g	3.38 g	92.55 g	13.00 g	3.75 g	
	4,15,(12)			9			9,15			(12)			9			



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06060) GM, TM, toj, zab árp, rizs, burg M	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	14.12 g	17.12 g	4.57 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				
56.34 g 0.80 g 1.70 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			58.56 g 5.20 g 1.83 g			56.76 g 0.80 g 1.75 g			56.21 g 7.04 g 1.83 g				
(06062) GM, TM, toj, zab árp, rizs, burg M 4-6	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 328.77 Kcal / 1,374.26 KJ			Energia: 291.75 Kcal / 1,219.52 KJ			Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 KJ			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 KJ			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.74 g	8.00 g	2.10 g	7.04 g	9.27 g	2.54 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
57.13 g 29.99 g 0.45 g			41.76 g 13.79 g 0.94 g			41.88 g 13.79 g 0.53 g			41.33 g 13.79 g 0.62 g			41.77 g 13.79 g 0.88 g				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Köles, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Főtt tészta Éden			Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Gyrosos csirkesült, Hajdina köret, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Sárgarépafozélék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 796.86 Kcal / 3,330.87 KJ			Energia: 225.87 Kcal / 944.14 KJ			Energia: 592.89 Kcal / 2,478.28 KJ			Energia: 717.56 Kcal / 2,999.40 KJ			Energia: 279.68 Kcal / 1,169.06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	21.06 g	41.83 g	5.69 g	13.69 g	13.82 g	2.86 g	24.13 g	17.49 g	2.23 g	13.69 g	17.30 g	3.61 g	11.47 g	18.26 g	5.27 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.27 g 3.26 g 3.90 g			11.50 g 0.07 g 1.77 g			83.96 g 4.02 g 3.66 g			124.93 g 22.16 g 1.71 g			50.98 g 7.80 g 2.08 g				
4,15,(12)			9			9,15			(12)			9				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06062) GM, TM, toj, zab árp, rizs, burg M 4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 Kj			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 Kj			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 Kj			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 Kj			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.86 g	12.64 g	3.71 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.17 g 0.40 g 0.85 g			29.06 g 1.91 g 0.35 g			29.62 g 4.80 g 0.92 g			28.38 g 0.40 g 0.88 g			28.11 g 3.52 g 0.92 g				
(06063) GM, TM, toj, zab árp, rizs, burg M 7-14	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 630.25 Kcal / 2,634.45 Kj			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.48 g	16.00 g	4.20 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
107.46 g 53.18 g 0.90 g			76.72 g 20.78 g 1.89 g			76.96 g 20.78 g 1.05 g			75.86 g 20.78 g 1.23 g			76.74 g 20.78 g 1.75 g				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Köles , Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Főtt tészta Éden			Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Gyrosos csirkesült, Hajdina köret, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Sárgarépafozélék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 1,200.55 Kcal / 5,018.30 Kj			Energia: 417.52 Kcal / 1,745.23 Kj			Energia: 796.16 Kcal / 3,327.95 Kj			Energia: 1,269.48 Kcal / 5,306.43 Kj			Energia: 491.29 Kcal / 2,053.59 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	33.58 g	70.83 g	9.41 g	27.04 g	24.92 g	5.51 g	39.56 g	24.11 g	3.08 g	25.73 g	32.45 g	7.09 g	21.96 g	33.67 g	10.21 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
105.84 g 8.09 g 6.07 g			20.84 g 0.10 g 3.48 g			104.00 g 8.01 g 5.15 g			215.71 g 33.69 g 3.38 g			92.55 g 13.00 g 3.75 g				
4,15,(12)			9			9,15			(12)			9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06063) GM, TM, toj, zab árp, rizs, burg M 7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	14.12 g	17.12 g	4.57 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
(06064) GM, TM, toj, zab árp, rizs, burg M 15-18	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 630.25 Kcal / 2,634.45 Kj			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.48 g	16.00 g	4.20 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	107.46 g	53.18 g	0.90 g	76.72 g	20.78 g	1.89 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	76.74 g	20.78 g	1.75 g	
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Köles, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Főtt tészta Éden			Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Gyrosos csirkesült, Hajdina köret, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Sárgarépafozélék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 1,200.55 Kcal / 5,018.30 Kj			Energia: 417.52 Kcal / 1,745.23 Kj			Energia: 796.16 Kcal / 3,327.95 Kj			Energia: 1,269.48 Kcal / 5,306.43 Kj			Energia: 491.29 Kcal / 2,053.59 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	33.58 g	70.83 g	9.41 g	27.04 g	24.92 g	5.51 g	39.56 g	24.11 g	3.08 g	25.73 g	32.45 g	7.09 g	21.96 g	33.67 g	10.21 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	105.84 g	8.09 g	6.07 g	20.84 g	0.10 g	3.48 g	104.00 g	8.01 g	5.15 g	215.71 g	33.69 g	3.38 g	92.55 g	13.00 g	3.75 g	
	4,15,(12)			9			9,15			(12)			9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06064) GM, TM, toj, zab árp, rizs, burg M 15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	14.12 g	17.12 g	4.57 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				
56.34 g 0.80 g 1.70 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			58.56 g 5.20 g 1.83 g			56.76 g 0.80 g 1.75 g			56.21 g 7.04 g 1.83 g				
(06080) GM, TOM, búz, OM, szój, kiw, b an	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerem Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.08 g	18.54 g	5.08 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
111.15 g 45.19 g 0.90 g			76.72 g 20.78 g 1.89 g			76.96 g 20.78 g 1.05 g			75.86 g 20.78 g 1.23 g			103.73 g 37.76 g 0.90 g				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 1,221.56 Kcal / 5,106.12 Kj			Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 Kj			Energia: 764.81 Kcal / 3,196.91 Kj			Energia: 1,269.48 Kcal / 5,306.43 Kj			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	34.35 g	64.60 g	8.25 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	39.83 g	14.15 g	1.82 g	25.73 g	32.45 g	7.09 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
124.33 g 8.09 g 5.10 g			62.58 g 3.02 g 5.41 g			116.92 g 8.50 g 3.14 g			215.71 g 33.69 g 3.38 g			111.96 g 3.50 g 2.44 g				
4,15,(12)			9			9,15			(12)			9				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06080) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw,b an	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
(06082) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw4- 6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj			Energia: 291.75 Kcal / 1,219.52 Kj			Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 Kj			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 Kj			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.80 g	9.92 g	2.33 g	7.04 g	9.27 g	2.54 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	59.60 g	24.63 g	0.45 g	41.76 g	13.79 g	0.94 g	41.88 g	13.79 g	0.53 g	41.33 g	13.79 g	0.62 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 Kj			Energia: 351.95 Kcal / 1,471.15 Kj			Energia: 384.76 Kcal / 1,608.30 Kj			Energia: 717.56 Kcal / 2,999.40 Kj			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.69 g	30.52 g	3.93 g	14.92 g	13.59 g	3.04 g	19.91 g	7.11 g	0.92 g	13.69 g	17.30 g	3.61 g	12.92 g	19.30 g	5.46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	66.04 g	3.26 g	2.43 g	41.56 g	2.17 g	3.16 g	59.04 g	4.31 g	1.63 g	124.93 g	22.16 g	1.71 g	63.00 g	1.80 g	1.26 g	
	4,15,(12)			9			9,15			(12)			9			



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06082) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw4- 6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 Kj			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 Kj			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 Kj			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 Kj			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.86 g	12.64 g	3.71 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.17 g 0.40 g 0.85 g			29.06 g 1.91 g 0.35 g			29.62 g 4.80 g 0.92 g			27.84 g 0.40 g 0.45 g			28.11 g 3.52 g 0.92 g				
(06083) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw7- 14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerem Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj			Energia: 305.95 Kcal / 1,278.87 Kj			Energia: 279.18 Kcal / 1,166.97 Kj			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 Kj			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.80 g	9.92 g	2.33 g	8.73 g	9.91 g	2.76 g	4.05 g	8.94 g	2.34 g	6.21 g	6.67 g	1.76 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59.60 g 24.63 g 0.45 g			42.18 g 13.79 g 1.19 g			42.38 g 13.79 g 0.61 g			41.55 g 13.79 g 0.75 g			60.14 g 25.16 g 0.45 g				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 746.47 Kcal / 3,120.24 Kj			Energia: 406.16 Kcal / 1,697.75 Kj			Energia: 419.13 Kcal / 1,751.96 Kj			Energia: 950.53 Kcal / 3,973.22 Kj			Energia: 487.76 Kcal / 2,038.84 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	20.34 g	34.64 g	4.41 g	17.74 g	15.94 g	3.60 g	20.83 g	7.96 g	1.03 g	17.00 g	21.04 g	4.37 g	14.39 g	20.61 g	5.61 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
87.65 g 4.86 g 3.08 g			46.88 g 2.41 g 3.65 g			64.69 g 5.31 g 2.12 g			170.78 g 28.34 g 2.07 g			93.96 g 3.30 g 1.52 g				
4,15,(12)			9			9,15			(12)			9				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06083) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw7- 14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek
		Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 Kj	Energia: 158.22 Kcal / 661.36 Kj	Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 Kj	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 Kj	Energia: 277.73 Kcal / 1,160.91 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.96 g 14.96 g 4.52 g	3.66 g 1.29 g 0.20 g	10.72 g 8.46 g 2.56 g	3.66 g 8.35 g 2.10 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		
28.49 g 0.40 g 1.05 g	29.84 g 2.67 g 0.35 g	30.32 g 4.80 g 1.15 g	27.84 g 0.40 g 0.45 g	28.39 g 5.08 g 1.14 g		
(06084) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw15- 18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj	Energia: 556.20 Kcal / 2,324.92 Kj	Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj	Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.57 g 18.86 g 4.55 g	14.08 g 18.54 g 5.08 g	7.83 g 12.58 g 3.25 g	10.70 g 9.56 g 2.48 g	7.41 g 18.86 g 4.55 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
111.15 g 45.19 g 0.90 g	76.72 g 20.78 g 1.89 g	76.96 g 20.78 g 1.05 g	75.86 g 20.78 g 1.23 g	103.73 g 37.76 g 0.90 g		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez
		Energia: 1,221.56 Kcal / 5,106.12 Kj	Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 Kj	Energia: 764.81 Kcal / 3,196.91 Kj	Energia: 1,269.48 Kcal / 5,306.43 Kj	Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.35 g 64.60 g 8.25 g	28.75 g 24.60 g 5.76 g	39.83 g 14.15 g 1.82 g	25.73 g 32.45 g 7.09 g	24.26 g 35.32 g 10.52 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
124.33 g 8.09 g 5.10 g	62.58 g 3.02 g 5.41 g	116.92 g 8.50 g 3.14 g	215.71 g 33.69 g 3.38 g	111.96 g 3.50 g 2.44 g		
4,15,(12)	9	9,15	(12)	9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06084) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw15 -18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 Kj			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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				
56.34 g 0.80 g 1.70 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			58.56 g 5.20 g 1.83 g			55.68 g 0.80 g 0.90 g			56.21 g 7.04 g 1.83 g				
(06090) GMTMOM,kuk ,haj,rép,par,al m,banM	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 555.28 Kcal / 2,321.07 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.16 g	18.58 g	5.06 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
111.15 g 45.19 g 0.90 g			76.32 g 20.78 g 1.88 g			76.96 g 20.78 g 1.05 g			75.86 g 20.78 g 1.23 g			103.73 g 37.76 g 0.90 g				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Növényi túrófelfújt, GM pékáru, ebédhez, Körte			Csontleves, Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 769.23 Kcal / 3,215.38 Kj			Energia: 417.52 Kcal / 1,745.23 Kj			Energia: 741.21 Kcal / 3,098.26 Kj			Energia: 800.43 Kcal / 3,345.80 Kj			Energia: 562.99 Kcal / 2,353.30 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	39.18 g	25.00 g	3.66 g	27.04 g	24.92 g	5.51 g	39.66 g	14.47 g	1.62 g	19.62 g	31.18 g	8.49 g	23.95 g	35.14 g	10.50 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
97.42 g 29.37 g 7.35 g			20.84 g 0.10 g 3.48 g			112.47 g 8.06 g 3.46 g			108.66 g 7.06 g 3.70 g			104.87 g 3.01 g 2.43 g				
4,15,(12)			9			9			15			9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06090) GMTMOM,kuk haj,rép,par,al m,banM	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj	Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 Kj	Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.72 g 25.28 g 7.42 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	16.60 g 16.60 g 4.71 g	7.32 g 16.69 g 4.20 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		
56.34 g 0.80 g 1.70 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	58.56 g 5.20 g 1.83 g	55.68 g 0.80 g 0.90 g	56.21 g 7.04 g 1.83 g		
(06092) GMTMOM,kuk haj,rép,par,al, banM4-6	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj	Energia: 291.29 Kcal / 1,217.59 Kj	Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 Kj	Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 Kj	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.80 g 9.92 g 2.33 g	7.08 g 9.29 g 2.53 g	3.92 g 6.29 g 1.63 g	5.35 g 4.78 g 1.24 g	3.72 g 9.92 g 2.33 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
59.60 g 24.63 g 0.45 g	41.56 g 13.79 g 0.94 g	41.88 g 13.79 g 0.53 g	41.33 g 13.79 g 0.62 g	60.14 g 25.16 g 0.45 g		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Főtt tészta Éden	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Növényi túrófelfújt, GM pékáru, ebédhez, Körte	Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez
		Energia: 449.29 Kcal / 1,878.03 Kj	Energia: 225.87 Kcal / 944.14 Kj	Energia: 373.02 Kcal / 1,559.22 Kj	Energia: 450.08 Kcal / 1,881.33 Kj	Energia: 324.86 Kcal / 1,357.91 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.90 g 13.76 g 2.07 g	13.69 g 13.82 g 2.86 g	19.91 g 7.28 g 0.83 g	10.22 g 16.51 g 4.41 g	12.73 g 19.19 g 5.45 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
57.81 g 16.54 g 2.88 g	11.50 g 0.07 g 1.77 g	56.85 g 4.05 g 1.78 g	64.16 g 3.81 g 1.89 g	58.75 g 1.51 g 1.25 g		
4,15,(12)	9	9	15	9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(06092) GMTMOM,kuk ,haj,rép,par,al, banM4-6	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek
		Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 Kj	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 Kj	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.86 g 12.64 g 3.71 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.50 g 8.32 g 2.51 g	3.66 g 8.35 g 2.10 g	6.26 g 11.66 g 3.49 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28.17 g 0.40 g 0.85 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.62 g 4.80 g 0.92 g	27.84 g 0.40 g 0.45 g	28.11 g 3.52 g 0.92 g		
(06093) GMTMOM,kuk ,haj,rép,par,al, banM7-14	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj	Energia: 555.28 Kcal / 2,321.07 Kj	Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj	Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.57 g 18.86 g 4.55 g	14.16 g 18.58 g 5.06 g	7.83 g 12.58 g 3.25 g	10.70 g 9.56 g 2.48 g	7.41 g 18.86 g 4.55 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
111.15 g 45.19 g 0.90 g	76.32 g 20.78 g 1.88 g	76.96 g 20.78 g 1.05 g	75.86 g 20.78 g 1.23 g	103.73 g 37.76 g 0.90 g		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Főtt tészta Éden	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Növényi túrófelfújt, GM pékáru, ebédhez, Körte	Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez
		Energia: 769.23 Kcal / 3,215.38 Kj	Energia: 417.52 Kcal / 1,745.23 Kj	Energia: 741.21 Kcal / 3,098.26 Kj	Energia: 800.43 Kcal / 3,345.80 Kj	Energia: 562.99 Kcal / 2,353.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		39.18 g 25.00 g 3.66 g	27.04 g 24.92 g 5.51 g	39.66 g 14.47 g 1.62 g	19.62 g 31.18 g 8.49 g	23.95 g 35.14 g 10.50 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
97.42 g 29.37 g 7.35 g	20.84 g 0.10 g 3.48 g	112.47 g 8.06 g 3.46 g	108.66 g 7.06 g 3.70 g	104.87 g 3.01 g 2.43 g		
4,15,(12)	9	9	15	9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06093) GMTMOM,kuk ,haj,rép,par,al, banM7-14	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 Kj			Energia: 510.03 Kcal / 2,131.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
(06094) GMTMOM,kuk ,haj,rép,par,al, ban15-18	Tízórai	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 555.28 Kcal / 2,321.07 Kj			Energia: 478.14 Kcal / 1,998.63 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.57 g	18.86 g	4.55 g	14.16 g	18.58 g	5.06 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	111.15 g	45.19 g	0.90 g	76.32 g	20.78 g	1.88 g	76.96 g	20.78 g	1.05 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Növényi túrófelfújt, GM pékáru, ebédhez, Körte			Csontleves, Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 769.23 Kcal / 3,215.38 Kj			Energia: 417.52 Kcal / 1,745.23 Kj			Energia: 741.21 Kcal / 3,098.26 Kj			Energia: 800.43 Kcal / 3,345.80 Kj			Energia: 562.99 Kcal / 2,353.30 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	39.18 g	25.00 g	3.66 g	27.04 g	24.92 g	5.51 g	39.66 g	14.47 g	1.62 g	19.62 g	31.18 g	8.49 g	23.95 g	35.14 g	10.50 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	97.42 g	29.37 g	7.35 g	20.84 g	0.10 g	3.48 g	112.47 g	8.06 g	3.46 g	108.66 g	7.06 g	3.70 g	104.87 g	3.01 g	2.43 g	
	4,15,(12)			9			9			15			9			



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06094) GMTMOM,kuk ,haj,rép,par,al, ban15-18	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kényőuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 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	
	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	56.21 g	7.04 g	1.83 g	
(06100) Glutén,tej, reflux	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkakerem Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 433.64 Kcal / 1,812.62 KJ			Energia: 468.17 Kcal / 1,956.95 KJ			Energia: 397.84 Kcal / 1,662.97 KJ			Energia: 377.65 Kcal / 1,578.58 KJ			Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.40 g	5.25 g	0.75 g	13.77 g	18.48 g	5.06 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	81.79 g	15.81 g	0.70 g	55.27 g	0.80 g	1.96 g	56.98 g	0.80 g	1.13 g	55.88 g	0.80 g	1.31 g	78.75 g	12.79 g	0.90 g	
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 768.97 Kcal / 3,214.29 KJ			Energia: 777.92 Kcal / 3,251.71 KJ			Energia: 680.97 Kcal / 2,846.45 KJ			Energia: 991.72 Kcal / 4,145.39 KJ			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.46 g	30.84 g	5.52 g	24.52 g	44.53 g	11.67 g	38.53 g	13.99 g	1.50 g	16.59 g	30.41 g	5.44 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	89.81 g	0.10 g	5.42 g	67.96 g	3.20 g	5.95 g	99.70 g	0.07 g	3.58 g	161.30 g	17.54 g	2.35 g	111.96 g	3.50 g	2.44 g	

9

9





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06100) Glutén,tej, reflux	Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kényőuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ			Energia: 505.41 Kcal / 2,112.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.21 g	17.14 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g	12.17 g	23.30 g	6.95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	56.89 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	55.29 g	0.80 g	1.81 g	
(06102) Glutén,tej, reflux 4-6	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 433.64 Kcal / 1,812.62 KJ			Energia: 468.17 Kcal / 1,956.95 KJ			Energia: 397.84 Kcal / 1,662.97 KJ			Energia: 377.65 Kcal / 1,578.58 KJ			Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.40 g	5.25 g	0.75 g	13.77 g	18.48 g	5.06 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	81.79 g	15.81 g	0.70 g	55.27 g	0.80 g	1.96 g	56.98 g	0.80 g	1.13 g	55.88 g	0.80 g	1.31 g	78.75 g	12.79 g	0.90 g	
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 768.97 Kcal / 3,214.29 KJ			Energia: 777.92 Kcal / 3,251.71 KJ			Energia: 680.97 Kcal / 2,846.45 KJ			Energia: 991.72 Kcal / 4,145.39 KJ			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.46 g	30.84 g	5.52 g	24.52 g	44.53 g	11.67 g	38.53 g	13.99 g	1.50 g	16.59 g	30.41 g	5.44 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	89.81 g	0.10 g	5.42 g	67.96 g	3.20 g	5.95 g	99.70 g	0.07 g	3.58 g	161.30 g	17.54 g	2.35 g	111.96 g	3.50 g	2.44 g	

9

9





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06102) Glutén,tej, reflux 4-6	Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kényőuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ			Energia: 505.41 Kcal / 2,112.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.21 g	17.14 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g	12.17 g	23.30 g	6.95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	56.89 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	55.29 g	0.80 g	1.81 g	
(06103) Glutén,tej, reflux 7-14	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkakerem Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ			Energia: 246.20 Kcal / 1,029.12 KJ			Energia: 225.38 Kcal / 942.09 KJ			Energia: 210.24 Kcal / 878.80 KJ			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.72 g	3.21 g	0.43 g	8.48 g	9.86 g	2.75 g	4.05 g	8.94 g	2.34 g	6.21 g	6.67 g	1.76 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	45.70 g	10.70 g	0.35 g	27.67 g	0.40 g	1.27 g	28.99 g	0.40 g	0.69 g	28.16 g	0.40 g	0.83 g	43.40 g	8.43 g	0.45 g	
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 632.86 Kcal / 2,645.35 KJ			Energia: 517.33 Kcal / 2,162.44 KJ			Energia: 360.79 Kcal / 1,508.10 KJ			Energia: 751.43 Kcal / 3,140.98 KJ			Energia: 487.76 Kcal / 2,038.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.00 g	26.44 g	5.01 g	15.20 g	27.89 g	7.14 g	19.78 g	7.77 g	0.82 g	11.25 g	19.57 g	3.38 g	14.39 g	20.61 g	5.61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	68.77 g	0.06 g	2.94 g	50.11 g	2.52 g	3.97 g	52.81 g	0.05 g	2.17 g	131.10 g	16.22 g	1.45 g	93.96 g	3.30 g	1.52 g	

9

9





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06103) Glutén,tej, reflux 7-14	Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kényőuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 274.12 Kcal / 1,145.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.81 g	8.85 g	2.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.72 g	8.46 g	2.56 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	7.28 g	13.47 g	4.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	28.88 g	0.40 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.32 g	4.80 g	1.15 g	27.84 g	0.40 g	0.45 g	27.68 g	0.40 g	1.13 g	
(06104) Glutén,tej, reflux 15-18	Tízórai	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 433.64 Kcal / 1,812.62 KJ			Energia: 468.17 Kcal / 1,956.95 KJ			Energia: 397.84 Kcal / 1,662.97 KJ			Energia: 377.65 Kcal / 1,578.58 KJ			Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.40 g	5.25 g	0.75 g	13.77 g	18.48 g	5.06 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	81.79 g	15.81 g	0.70 g	55.27 g	0.80 g	1.96 g	56.98 g	0.80 g	1.13 g	55.88 g	0.80 g	1.31 g	78.75 g	12.79 g	0.90 g	
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 768.97 Kcal / 3,214.29 KJ			Energia: 777.92 Kcal / 3,251.71 KJ			Energia: 680.97 Kcal / 2,846.45 KJ			Energia: 991.72 Kcal / 4,145.39 KJ			Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.46 g	30.84 g	5.52 g	24.52 g	44.53 g	11.67 g	38.53 g	13.99 g	1.50 g	16.59 g	30.41 g	5.44 g	24.26 g	35.32 g	10.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	89.81 g	0.10 g	5.42 g	67.96 g	3.20 g	5.95 g	99.70 g	0.07 g	3.58 g	161.30 g	17.54 g	2.35 g	111.96 g	3.50 g	2.44 g	

9

9





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06104) Glutén,tej, reflux 15-18	Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ			Energia: 505.41 Kcal / 2,112.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.21 g	17.14 g	4.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g	12.17 g	23.30 g	6.95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	56.89 g	0.80 g	1.75 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	55.29 g	0.80 g	1.81 g	
(06160) Diab. 20-60-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 288.26 Kcal / 1,204.93 KJ			Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ			Energia: 264.48 Kcal / 1,105.53 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 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	10.78 g	17.06 g	4.71 g	4.53 g	11.10 g	2.88 g	6.72 g	16.92 g	4.45 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.98 g	0.04 g	1.25 g	22.22 g	0.04 g	0.41 g	20.44 g	0.04 g	0.33 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
Energia: 894.79 Kcal / 3,740.22 KJ			Energia: 677.57 Kcal / 2,832.24 KJ			Energia: 604.73 Kcal / 2,527.77 KJ			Energia: 683.32 Kcal / 2,856.28 KJ			Energia: 456.18 Kcal / 1,906.83 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
25.89 g		60.06 g	7.68 g	26.24 g	35.84 g	9.85 g	34.87 g	25.66 g	4.68 g	40.08 g	31.73 g	11.59 g	22.86 g	44.02 g	10.77 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	60.41 g	8.02 g	4.28 g	61.58 g	0.03 g	5.25 g	57.85 g	8.00 g	2.93 g	58.43 g	0.04 g	2.27 g	61.29 g	0.94 g	2.33 g	
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06160) Diab. 20-60-20 g CH	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kényűborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 KJ			Energia: 319.80 Kcal / 1,336.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.42 g	23.80 g	7.05 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	12.90 g	15.07 g	4.34 g	14.50 g	25.16 g	10.60 g	9.22 g	21.84 g	6.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.50 g	0.00 g	1.06 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	21.70 g	4.40 g	1.18 g	20.92 g	0.00 g	1.06 g	21.37 g	6.24 g	1.19 g		
		1			1			1,7			1					
(06190) Diab. 30-45-25g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ			Energia: 337.97 Kcal / 1,412.71 KJ			Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42 KJ			Energia: 314.19 Kcal / 1,313.31 KJ			Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.73 g	17.32 g	4.73 g	6.48 g	11.36 g	2.90 g	8.67 g	17.18 g	4.47 g	12.77 g	15.90 g	4.22 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	31.83 g	0.04 g	1.28 g	32.07 g	0.04 g	0.44 g	30.29 g	0.04 g	0.36 g	31.85 g	0.04 g	1.14 g		
		1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkésült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 563.65 Kcal / 2,356.06 KJ			Energia: 595.27 Kcal / 2,488.23 KJ			Energia: 492.37 Kcal / 2,058.11 KJ			Energia: 542.31 Kcal / 2,266.86 KJ			Energia: 358.56 Kcal / 1,498.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.34 g	33.15 g	4.20 g	23.52 g	33.83 g	9.58 g	26.48 g	20.53 g	4.02 g	30.26 g	24.49 g	8.52 g	20.19 g	41.48 g	10.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.88 g	8.04 g	3.58 g	48.34 g	0.03 g	4.55 g	49.81 g	8.00 g	2.59 g	49.46 g	0.04 g	1.89 g	45.45 g	0.94 g	2.23 g		
		4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06190) Diab. 30-45-25g CH	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kényűborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
		Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 299.78 Kcal / 1,253.08 KJ			Energia: 384.14 Kcal / 1,605.71 KJ			Energia: 334.01 Kcal / 1,396.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.98 g	23.88 g	7.06 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	13.86 g	15.20 g	4.35 g	15.06 g	25.24 g	10.61 g	9.78 g	21.92 g	6.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.31 g	0.00 g	1.07 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	26.53 g	4.40 g	1.20 g	23.73 g	0.00 g	1.07 g	24.18 g	6.24 g	1.20 g	
	1			1			1			1,7			1			
(06210) Diab. 35-70-25 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 351.40 Kcal / 1,468.85 KJ			Energia: 364.00 Kcal / 1,521.52 KJ			Energia: 285.94 Kcal / 1,195.23 KJ			Energia: 340.22 Kcal / 1,422.12 KJ			Energia: 351.40 Kcal / 1,468.85 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	13.75 g	17.45 g	4.74 g	7.50 g	11.49 g	2.91 g	9.69 g	17.31 g	4.48 g	13.79 g	16.03 g	4.23 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	36.99 g	0.04 g	1.30 g	37.23 g	0.04 g	0.46 g	35.45 g	0.04 g	0.38 g	37.01 g	0.04 g	1.16 g	
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Túrófelfújt, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 953.30 Kcal / 3,984.79 KJ			Energia: 732.44 Kcal / 3,061.60 KJ			Energia: 740.21 Kcal / 3,094.08 KJ			Energia: 787.62 Kcal / 3,292.25 KJ			Energia: 497.55 Kcal / 2,079.76 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	27.65 g	62.07 g	7.91 g	28.05 g	37.18 g	10.03 g	36.82 g	33.45 g	5.51 g	45.42 g	36.54 g	12.94 g	23.10 g	44.08 g	10.78 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	68.84 g	8.04 g	4.79 g	70.41 g	0.03 g	5.72 g	72.27 g	8.00 g	3.53 g	68.40 g	0.06 g	2.79 g	71.09 g	1.54 g	2.34 g	
	4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06210) Diab. 35-70-25 g CH	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
		Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 299.78 Kcal / 1,253.08 KJ			Energia: 384.14 Kcal / 1,605.71 KJ			Energia: 334.01 Kcal / 1,396.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.98 g	23.88 g	7.06 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	13.86 g	15.20 g	4.35 g	15.06 g	25.24 g	10.61 g	9.78 g	21.92 g	6.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.31 g	0.00 g	1.07 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	26.53 g	4.40 g	1.20 g	23.73 g	0.00 g	1.07 g	24.18 g	6.24 g	1.20 g	
	1			1			1			1,7			1			
(06230) Diab. 25-45/50-15/20 gr CH, zsírs	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 302.47 Kcal / 1,264.32 KJ			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ			Energia: 278.69 Kcal / 1,164.92 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 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	11.34 g	17.14 g	4.72 g	5.09 g	11.18 g	2.89 g	7.28 g	17.00 g	4.46 g	11.38 g	15.72 g	4.21 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	24.79 g	0.04 g	1.26 g	25.03 g	0.04 g	0.42 g	23.25 g	0.04 g	0.34 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Túrófelfújt, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 842.39 Kcal / 3,521.19 KJ			Energia: 595.27 Kcal / 2,488.23 KJ			Energia: 556.07 Kcal / 2,324.37 KJ			Energia: 507.06 Kcal / 2,119.51 KJ			Energia: 393.84 Kcal / 1,646.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.80 g	58.82 g	7.53 g	23.52 g	33.83 g	9.58 g	34.25 g	23.26 g	4.33 g	27.80 g	22.68 g	7.76 g	21.72 g	41.93 g	10.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.24 g	8.02 g	4.09 g	48.34 g	0.03 g	4.55 g	51.77 g	8.00 g	2.72 g	47.21 g	0.04 g	1.79 g	51.69 g	0.94 g	2.29 g	
	4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06230) Diab. 25-45/50-15/20 gr CH, zsírs	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 KJ			Energia: 319.80 Kcal / 1,336.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.42 g	23.80 g	7.05 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	12.90 g	15.07 g	4.34 g	14.50 g	25.16 g	10.60 g	9.22 g	21.84 g	6.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.50 g	0.00 g	1.06 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	21.70 g	4.40 g	1.18 g	20.92 g	0.00 g	1.06 g	21.37 g	6.24 g	1.19 g		
		1			1			1,7			1					
(06240) Diab. 20-50-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 288.26 Kcal / 1,204.93 KJ			Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ			Energia: 264.48 Kcal / 1,105.53 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 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	10.78 g	17.06 g	4.71 g	4.53 g	11.10 g	2.88 g	6.72 g	16.92 g	4.45 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.98 g	0.04 g	1.25 g	22.22 g	0.04 g	0.41 g	20.44 g	0.04 g	0.33 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g		
		1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15		
Ebéd		Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 842.39 Kcal / 3,521.19 KJ			Energia: 595.27 Kcal / 2,488.23 KJ			Energia: 556.07 Kcal / 2,324.37 KJ			Energia: 507.06 Kcal / 2,119.51 KJ			Energia: 393.84 Kcal / 1,646.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.80 g	58.82 g	7.53 g	23.52 g	33.83 g	9.58 g	34.25 g	23.26 g	4.33 g	27.80 g	22.68 g	7.76 g	21.72 g	41.93 g	10.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.24 g	8.02 g	4.09 g	48.34 g	0.03 g	4.55 g	51.77 g	8.00 g	2.72 g	47.21 g	0.04 g	1.79 g	51.69 g	0.94 g	2.29 g		
		4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06240) Diab. 20-50-20 g CH	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 KJ			Energia: 319.80 Kcal / 1,336.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.42 g	23.80 g	7.05 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	12.90 g	15.07 g	4.34 g	14.50 g	25.16 g	10.60 g	9.22 g	21.84 g	6.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.50 g	0.00 g	1.06 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	21.70 g	4.40 g	1.18 g	20.92 g	0.00 g	1.06 g	21.37 g	6.24 g	1.19 g		
		1			1			1,7			1					
(06245) Diab. 15-55-20	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 262.23 Kcal / 1,096.12 KJ			Energia: 184.17 Kcal / 769.83 KJ			Energia: 238.45 Kcal / 996.72 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 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	9.76 g	16.93 g	4.70 g	3.51 g	10.97 g	2.87 g	5.70 g	16.79 g	4.44 g	9.80 g	15.51 g	4.19 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	16.82 g	0.04 g	1.23 g	17.06 g	0.04 g	0.39 g	15.28 g	0.04 g	0.31 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g		
		1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkésült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 874.70 Kcal / 3,656.25 KJ			Energia: 622.70 Kcal / 2,602.89 KJ			Energia: 604.73 Kcal / 2,527.77 KJ			Energia: 648.07 Kcal / 2,708.93 KJ			Energia: 425.01 Kcal / 1,776.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.02 g	60.21 g	7.69 g	24.43 g	34.50 g	9.67 g	34.87 g	25.66 g	4.68 g	37.62 g	29.92 g	10.82 g	22.29 g	42.97 g	10.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.09 g	8.04 g	4.50 g	52.75 g	0.03 g	4.78 g	57.85 g	8.00 g	2.93 g	56.19 g	0.04 g	2.17 g	56.49 g	0.94 g	2.31 g		
		4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06245) Diab. 15-55-20	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 KJ			Energia: 319.80 Kcal / 1,336.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.42 g	23.80 g	7.05 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	12.90 g	15.07 g	4.34 g	14.50 g	25.16 g	10.60 g	9.22 g	21.84 g	6.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.50 g	0.00 g	1.06 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	21.70 g	4.40 g	1.18 g	20.92 g	0.00 g	1.06 g	21.37 g	6.24 g	1.19 g	
	1			1			1			1,7			1			
(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 302.47 Kcal / 1,264.32 KJ			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ			Energia: 278.69 Kcal / 1,164.92 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.38 g	15.72 g	4.21 g	11.34 g	17.14 g	4.72 g	5.09 g	11.18 g	2.89 g	7.28 g	17.00 g	4.46 g	11.38 g	15.72 g	4.21 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	24.79 g	0.04 g	1.26 g	25.03 g	0.04 g	0.42 g	23.25 g	0.04 g	0.34 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 393.82 Kcal / 1,646.17 KJ			Energia: 433.98 Kcal / 1,814.04 KJ			Energia: 457.23 Kcal / 1,911.22 KJ			Energia: 437.53 Kcal / 1,828.88 KJ			Energia: 277.82 Kcal / 1,161.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.98 g	20.63 g	2.61 g	16.65 g	22.17 g	6.00 g	31.11 g	19.18 g	3.17 g	24.24 g	19.48 g	6.86 g	20.12 g	35.26 g	10.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40.26 g	8.02 g	2.75 g	41.37 g	0.02 g	3.38 g	39.51 g	4.80 g	1.95 g	40.57 g	0.03 g	1.45 g	39.08 g	0.62 g	1.22 g	
	4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 244.39 Kcal / 1,021.55 KJ			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ			Energia: 293.77 Kcal / 1,227.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.40 g	23.67 g	7.04 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.69 g	14.91 g	4.33 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	8.20 g	21.71 g	6.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.56 g	4.40 g	1.16 g	15.76 g	0.00 g	1.04 g	16.21 g	6.24 g	1.17 g	
	1			1			1			1,7			1			
(06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 288.26 Kcal / 1,204.93 KJ			Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ			Energia: 264.48 Kcal / 1,105.53 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 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	10.78 g	17.06 g	4.71 g	4.53 g	11.10 g	2.88 g	6.72 g	16.92 g	4.45 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.98 g	0.04 g	1.25 g	22.22 g	0.04 g	0.41 g	20.44 g	0.04 g	0.33 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
(06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkésült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 842.39 Kcal / 3,521.19 KJ			Energia: 595.27 Kcal / 2,488.23 KJ			Energia: 556.07 Kcal / 2,324.37 KJ			Energia: 507.06 Kcal / 2,119.51 KJ			Energia: 393.84 Kcal / 1,646.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.80 g	58.82 g	7.53 g	23.52 g	33.83 g	9.58 g	34.25 g	23.26 g	4.33 g	27.80 g	22.68 g	7.76 g	21.72 g	41.93 g	10.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.24 g	8.02 g	4.09 g	48.34 g	0.03 g	4.55 g	51.77 g	8.00 g	2.72 g	47.21 g	0.04 g	1.79 g	51.69 g	0.94 g	2.29 g	
	4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 236.82 Kcal / 989.91 KJ			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ			Energia: 293.77 Kcal / 1,227.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.40 g	23.67 g	7.04 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.39 g	14.87 g	4.32 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	8.20 g	21.71 g	6.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	14.06 g	4.40 g	1.16 g	15.76 g	0.00 g	1.04 g	16.21 g	6.24 g	1.17 g	
	1			1			1			1,7			1			
(06300) Diab. 15-45-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 262.23 Kcal / 1,096.12 KJ			Energia: 176.60 Kcal / 738.19 KJ			Energia: 238.45 Kcal / 996.72 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.80 g	15.51 g	4.19 g	9.76 g	16.93 g	4.70 g	3.21 g	10.93 g	2.87 g	5.70 g	16.79 g	4.44 g	9.80 g	15.51 g	4.19 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	16.82 g	0.04 g	1.23 g	15.56 g	0.04 g	0.39 g	15.28 g	0.04 g	0.31 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkésült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 406.92 Kcal / 1,700.93 KJ			Energia: 461.41 Kcal / 1,928.69 KJ			Energia: 505.89 Kcal / 2,114.62 KJ			Energia: 472.78 Kcal / 1,976.22 KJ			Energia: 308.99 Kcal / 1,291.58 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11.25 g	20.94 g	2.64 g	17.56 g	22.84 g	6.09 g	31.73 g	21.58 g	3.52 g	26.70 g	21.29 g	7.62 g	20.70 g	36.31 g	10.21 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	42.55 g	8.02 g	2.80 g	45.78 g	0.02 g	3.61 g	45.59 g	4.80 g	2.16 g	42.82 g	0.03 g	1.55 g	43.89 g	0.62 g	1.24 g	
	4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9			





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06300) Diab. 15-45-15 g CH	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 244.39 Kcal / 1,021.55 KJ			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ			Energia: 293.77 Kcal / 1,227.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.40 g	23.67 g	7.04 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.69 g	14.91 g	4.33 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	8.20 g	21.71 g	6.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.56 g	4.40 g	1.16 g	15.76 g	0.00 g	1.04 g	16.21 g	6.24 g	1.17 g		
1			1			1			1,7			1				
(06310) Diab. 15-10-40-15 g CH TTEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma		
		Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 KJ			Energia: 314.41 Kcal / 1,314.23 KJ			Energia: 228.78 Kcal / 956.30 KJ			Energia: 290.63 Kcal / 1,214.83 KJ			Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 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	10.36 g	17.53 g	4.70 g	3.81 g	11.53 g	2.87 g	6.30 g	17.39 g	4.44 g	10.40 g	16.11 g	4.19 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	27.32 g	0.04 g	1.25 g	26.06 g	0.04 g	0.41 g	25.78 g	0.04 g	0.33 g	27.34 g	0.04 g	1.11 g		
1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15				
Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 393.82 Kcal / 1,646.17 KJ			Energia: 433.98 Kcal / 1,814.04 KJ			Energia: 457.23 Kcal / 1,911.22 KJ			Energia: 437.53 Kcal / 1,828.88 KJ			Energia: 277.82 Kcal / 1,161.29 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.98 g	20.63 g	2.61 g	16.65 g	22.17 g	6.00 g	31.11 g	19.18 g	3.17 g	24.24 g	19.48 g	6.86 g	20.12 g	35.26 g	10.13 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.26 g	8.02 g	2.75 g	41.37 g	0.02 g	3.38 g	39.51 g	4.80 g	1.95 g	40.57 g	0.03 g	1.45 g	39.08 g	0.62 g	1.22 g		
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06310) Diab. 15-10-40-15 g CH TTEU	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
		Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 244.39 Kcal / 1,021.55 KJ			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ			Energia: 293.77 Kcal / 1,227.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.40 g	23.67 g	7.04 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.69 g	14.91 g	4.33 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	8.20 g	21.71 g	6.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.56 g	4.40 g	1.16 g	15.76 g	0.00 g	1.04 g	16.21 g	6.24 g	1.17 g		
		1			1			1			1,7			1		
(06351) Diab.25-35 g CH TE	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 302.47 Kcal / 1,264.32 KJ			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ			Energia: 278.69 Kcal / 1,164.92 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 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	11.34 g	17.14 g	4.72 g	5.09 g	11.18 g	2.89 g	7.28 g	17.00 g	4.46 g	11.38 g	15.72 g	4.21 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	24.79 g	0.04 g	1.26 g	25.03 g	0.04 g	0.42 g	23.25 g	0.04 g	0.34 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g		
		1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15		
Ebéd	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 380.72 Kcal / 1,591.41 KJ			Energia: 406.54 Kcal / 1,699.34 KJ			Energia: 408.57 Kcal / 1,707.82 KJ			Energia: 367.03 Kcal / 1,534.19 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.71 g	20.32 g	2.57 g	15.75 g	21.50 g	5.91 g	30.50 g	16.78 g	2.81 g	19.33 g	15.86 g	5.32 g	19.55 g	34.22 g	10.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.97 g	8.02 g	2.70 g	36.95 g	0.02 g	3.14 g	33.43 g	4.80 g	1.74 g	36.09 g	0.03 g	1.26 g	34.28 g	0.62 g	1.20 g		
		4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06360) Diab. 15-35-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 262.23 Kcal / 1,096.12 KJ			Energia: 176.60 Kcal / 738.19 KJ			Energia: 238.45 Kcal / 996.72 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 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	9.76 g	16.93 g	4.70 g	3.21 g	10.93 g	2.87 g	5.70 g	16.79 g	4.44 g	9.80 g	15.51 g	4.19 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			16.82 g 0.04 g 1.23 g			15.56 g 0.04 g 0.39 g			15.28 g 0.04 g 0.31 g			16.84 g 0.04 g 1.09 g			
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolekrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 380.72 Kcal / 1,591.41 KJ			Energia: 406.54 Kcal / 1,699.34 KJ			Energia: 408.57 Kcal / 1,707.82 KJ			Energia: 367.03 Kcal / 1,534.19 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.71 g	20.32 g	2.57 g	15.75 g	21.50 g	5.91 g	30.50 g	16.78 g	2.81 g	19.33 g	15.86 g	5.32 g	19.55 g	34.22 g	10.05 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
37.97 g 8.02 g 2.70 g			36.95 g 0.02 g 3.14 g			33.43 g 4.80 g 1.74 g			36.09 g 0.03 g 1.26 g			34.28 g 0.62 g 1.20 g				
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			
	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 244.39 Kcal / 1,021.55 KJ			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ			Energia: 293.77 Kcal / 1,227.96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.40 g	23.67 g	7.04 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.69 g	14.91 g	4.33 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	8.20 g	21.71 g	6.58 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.34 g 0.00 g 1.04 g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			15.56 g 4.40 g 1.16 g			15.76 g 0.00 g 1.04 g			16.21 g 6.24 g 1.17 g				
1						1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Alma			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , Alma			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Alma			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Alma		
		Energia: 278.14 Kcal / 1,162.63 KJ			Energia: 290.74 Kcal / 1,215.29 KJ			Energia: 207.47 Kcal / 867.22 KJ			Energia: 266.96 Kcal / 1,115.89 KJ			Energia: 278.14 Kcal / 1,162.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.48 g	15.99 g	4.19 g	9.44 g	17.41 g	4.70 g	2.98 g	11.42 g	2.86 g	5.38 g	17.27 g	4.44 g	9.48 g	15.99 g	4.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	22.66 g	0.04 g	1.10 g	22.64 g	0.04 g	1.24 g	21.84 g	0.04 g	0.39 g	21.10 g	0.04 g	0.32 g	22.66 g	0.04 g	1.10 g	
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves , Túrófelfújt, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 380.72 Kcal / 1,591.41 KJ			Energia: 406.54 Kcal / 1,699.34 KJ			Energia: 408.57 Kcal / 1,707.82 KJ			Energia: 367.03 Kcal / 1,534.19 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.71 g	20.32 g	2.57 g	15.75 g	21.50 g	5.91 g	30.50 g	16.78 g	2.81 g	19.33 g	15.86 g	5.32 g	19.55 g	34.22 g	10.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37.97 g	8.02 g	2.70 g	36.95 g	0.02 g	3.14 g	33.43 g	4.80 g	1.74 g	36.09 g	0.03 g	1.26 g	34.28 g	0.62 g	1.20 g		
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			
	Energia: 259.79 Kcal / 1,085.92 KJ			Energia: 40.62 Kcal / 169.79 KJ			Energia: 199.42 Kcal / 833.58 KJ			Energia: 294.19 Kcal / 1,229.71 KJ			Energia: 238.85 Kcal / 998.39 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.46 g	23.41 g	7.03 g	0.23 g	1.79 g	0.14 g	9.93 g	14.68 g	4.31 g	11.54 g	24.77 g	10.58 g	6.05 g	21.42 g	6.56 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
6.50 g	0.00 g	1.01 g	4.77 g	2.84 g	0.05 g	6.65 g	4.40 g	1.13 g	5.92 g	0.00 g	1.01 g	5.33 g	6.24 g	1.14 g		
1						1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06370) Diab. 20-30/35-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj			Energia: 288.26 Kcal / 1,204.93 Kj			Energia: 210.20 Kcal / 878.64 Kj			Energia: 264.48 Kcal / 1,105.53 Kj			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 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	10.78 g	17.06 g	4.71 g	4.53 g	11.10 g	2.88 g	6.72 g	16.92 g	4.45 g	10.82 g	15.64 g	4.20 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			21.98 g 0.04 g 1.25 g			22.22 g 0.04 g 0.41 g			20.44 g 0.04 g 0.33 g			22.00 g 0.04 g 1.11 g			
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	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.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	10.64 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			37.42 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	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			
	Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 Kj			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 Kj			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 Kj			Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 Kj			Energia: 319.80 Kcal / 1,336.76 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.98 g	23.88 g	7.06 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	12.90 g	15.07 g	4.34 g	14.50 g	25.16 g	10.60 g	9.22 g	21.84 g	6.59 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.31 g 0.00 g 1.07 g			19.08 g 11.34 g 0.18 g			21.70 g 4.40 g 1.18 g			20.92 g 0.00 g 1.06 g			21.37 g 6.24 g 1.19 g				
1						1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06380) Diab. 15-30-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 262.23 Kcal / 1,096.12 KJ			Energia: 176.60 Kcal / 738.19 KJ			Energia: 238.45 Kcal / 996.72 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 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	9.76 g	16.93 g	4.70 g	3.21 g	10.93 g	2.87 g	5.70 g	16.79 g	4.44 g	9.80 g	15.51 g	4.19 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			16.82 g 0.04 g 1.23 g			15.56 g 0.04 g 0.39 g			15.28 g 0.04 g 0.31 g			16.84 g 0.04 g 1.09 g			
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolekrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 338.37 Kcal / 1,414.39 KJ			Energia: 379.11 Kcal / 1,584.68 KJ			Energia: 392.95 Kcal / 1,642.53 KJ			Energia: 332.26 Kcal / 1,388.85 KJ			Energia: 225.96 Kcal / 944.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.55 g	19.00 g	2.41 g	14.84 g	20.84 g	5.82 g	30.25 g	15.73 g	2.74 g	17.54 g	14.25 g	4.86 g	19.43 g	34.19 g	10.04 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31.46 g 8.02 g 2.40 g			32.54 g 0.02 g 2.91 g			32.11 g 4.80 g 1.67 g			32.77 g 0.02 g 1.09 g			29.38 g 0.32 g 1.19 g				
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			
	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 244.39 Kcal / 1,021.55 KJ			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ			Energia: 293.77 Kcal / 1,227.96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.40 g	23.67 g	7.04 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.69 g	14.91 g	4.33 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	8.20 g	21.71 g	6.58 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.34 g 0.00 g 1.04 g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			15.56 g 4.40 g 1.16 g			15.76 g 0.00 g 1.04 g			16.21 g 6.24 g 1.17 g				
1						1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Mandarin			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin		
		Energia: 345.99 Kcal / 1,446.24 KJ			Energia: 358.59 Kcal / 1,498.91 KJ			Energia: 270.35 Kcal / 1,130.06 KJ			Energia: 334.81 Kcal / 1,399.51 KJ			Energia: 345.99 Kcal / 1,446.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.87 g	16.09 g	4.20 g	11.83 g	17.51 g	4.71 g	5.18 g	11.50 g	2.88 g	7.77 g	17.37 g	4.45 g	11.87 g	16.09 g	4.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.70 g 0.04 g 1.11 g			36.68 g 0.04 g 1.25 g			34.90 g 0.04 g 0.40 g			35.14 g 0.04 g 0.33 g			36.70 g 0.04 g 1.11 g			
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 354.52 Kcal / 1,481.89 KJ			Energia: 379.11 Kcal / 1,584.68 KJ			Energia: 392.95 Kcal / 1,642.53 KJ			Energia: 297.01 Kcal / 1,241.50 KJ			Energia: 215.47 Kcal / 900.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.17 g	19.70 g	2.50 g	14.84 g	20.84 g	5.82 g	30.25 g	15.73 g	2.74 g	15.09 g	12.44 g	4.10 g	18.98 g	33.17 g	9.96 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33.39 g 8.02 g 2.60 g			32.54 g 0.02 g 2.91 g			32.11 g 4.80 g 1.67 g			30.52 g 0.02 g 1.00 g			29.48 g 0.62 g 1.17 g				
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Mandarin			Diétás péksütemény, Mandarin			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka, Mandarin			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek, Mandarin			
	Energia: 309.27 Kcal / 1,292.75 KJ			Energia: 104.68 Kcal / 437.56 KJ			Energia: 248.89 Kcal / 1,040.36 KJ			Energia: 343.67 Kcal / 1,436.54 KJ			Energia: 293.54 Kcal / 1,227.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.83 g	23.70 g	7.04 g	0.80 g	3.72 g	0.27 g	11.30 g	14.96 g	4.32 g	12.91 g	25.06 g	10.59 g	7.63 g	21.74 g	6.58 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.56 g 0.00 g 1.03 g			14.44 g 5.67 g 0.09 g			16.71 g 4.40 g 1.15 g			15.98 g 0.00 g 1.03 g			16.43 g 6.24 g 1.16 g				
1						1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06390) Diab. 15-10-35-10- 10 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma		
		Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 KJ			Energia: 314.41 Kcal / 1,314.23 KJ			Energia: 228.78 Kcal / 956.30 KJ			Energia: 290.63 Kcal / 1,214.83 KJ			Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 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	10.36 g	17.53 g	4.70 g	3.81 g	11.53 g	2.87 g	6.30 g	17.39 g	4.44 g	10.40 g	16.11 g	4.19 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	27.32 g	0.04 g	1.25 g	26.06 g	0.04 g	0.41 g	25.78 g	0.04 g	0.33 g	27.34 g	0.04 g	1.11 g	
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 380.72 Kcal / 1,591.41 KJ			Energia: 406.54 Kcal / 1,699.34 KJ			Energia: 408.57 Kcal / 1,707.82 KJ			Energia: 367.03 Kcal / 1,534.19 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.71 g	20.32 g	2.57 g	15.75 g	21.50 g	5.91 g	30.50 g	16.78 g	2.81 g	19.33 g	15.86 g	5.32 g	19.55 g	34.22 g	10.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37.97 g	8.02 g	2.70 g	36.95 g	0.02 g	3.14 g	33.43 g	4.80 g	1.74 g	36.09 g	0.03 g	1.26 g	34.28 g	0.62 g	1.20 g		
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Körte			Diétás péksütemény, Körte			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka, Körte			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek, Körte			
	Energia: 325.57 Kcal / 1,360.88 KJ			Energia: 120.98 Kcal / 505.70 KJ			Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 KJ			Energia: 359.97 Kcal / 1,504.67 KJ			Energia: 309.84 Kcal / 1,295.13 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.78 g	23.77 g	7.04 g	0.75 g	3.79 g	0.27 g	11.25 g	15.03 g	4.32 g	12.86 g	25.13 g	10.59 g	7.58 g	21.81 g	6.58 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.66 g	0.00 g	1.03 g	18.54 g	5.67 g	0.09 g	20.81 g	4.40 g	1.15 g	20.08 g	0.00 g	1.03 g	20.53 g	6.24 g	1.16 g		
1						1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj			Energia: 288.26 Kcal / 1,204.93 Kj			Energia: 210.20 Kcal / 878.64 Kj			Energia: 264.48 Kcal / 1,105.53 Kj			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 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	10.78 g	17.06 g	4.71 g	4.53 g	11.10 g	2.88 g	6.72 g	16.92 g	4.45 g	10.82 g	15.64 g	4.20 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	21.98 g	0.04 g	1.25 g	22.22 g	0.04 g	0.41 g	20.44 g	0.04 g	0.33 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 953.30 Kcal / 3,984.79 Kj			Energia: 595.27 Kcal / 2,488.23 Kj			Energia: 556.07 Kcal / 2,324.37 Kj			Energia: 507.06 Kcal / 2,119.51 Kj			Energia: 393.84 Kcal / 1,646.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.65 g	62.07 g	7.91 g	23.52 g	33.83 g	9.58 g	34.25 g	23.26 g	4.33 g	27.80 g	22.68 g	7.76 g	21.72 g	41.93 g	10.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	68.84 g	8.04 g	4.79 g	48.34 g	0.03 g	4.55 g	51.77 g	8.00 g	2.72 g	47.21 g	0.04 g	1.79 g	51.69 g	0.94 g	2.29 g	
	4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9			
	Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 Kj			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 Kj			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 Kj			Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 Kj			Energia: 319.80 Kcal / 1,336.76 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
8.98 g		23.88 g	7.06 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	12.90 g	15.07 g	4.34 g	14.50 g	25.16 g	10.60 g	9.22 g	21.84 g	6.59 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.31 g	0.00 g	1.07 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	21.70 g	4.40 g	1.18 g	20.92 g	0.00 g	1.06 g	21.37 g	6.24 g	1.19 g		
1						1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06420) Zsír-,Esz E:322kcal,T- U184kcal	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj			Energia: 262.23 Kcal / 1,096.12 Kj			Energia: 176.60 Kcal / 738.19 Kj			Energia: 238.45 Kcal / 996.72 Kj			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 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	9.76 g	16.93 g	4.70 g	3.21 g	10.93 g	2.87 g	5.70 g	16.79 g	4.44 g	9.80 g	15.51 g	4.19 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	16.82 g	0.04 g	1.23 g	15.56 g	0.04 g	0.39 g	15.28 g	0.04 g	0.31 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolekrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 380.72 Kcal / 1,591.41 Kj			Energia: 406.54 Kcal / 1,699.34 Kj			Energia: 408.57 Kcal / 1,707.82 Kj			Energia: 367.03 Kcal / 1,534.19 Kj			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.71 g	20.32 g	2.57 g	15.75 g	21.50 g	5.91 g	30.50 g	16.78 g	2.81 g	19.33 g	15.86 g	5.32 g	19.55 g	34.22 g	10.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.97 g	8.02 g	2.70 g	36.95 g	0.02 g	3.14 g	33.43 g	4.80 g	1.74 g	36.09 g	0.03 g	1.26 g	34.28 g	0.62 g	1.20 g		
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			
	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 244.39 Kcal / 1,021.55 Kj			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 Kj			Energia: 293.77 Kcal / 1,227.96 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.40 g	23.67 g	7.04 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.69 g	14.91 g	4.33 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	8.20 g	21.71 g	6.58 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.56 g	4.40 g	1.16 g	15.76 g	0.00 g	1.04 g	16.21 g	6.24 g	1.17 g		
1						1			1,7			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(06421) Energiaszegé ny (25-40-15 gr CH)TEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ	Energia: 302.47 Kcal / 1,264.32 KJ	Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ	Energia: 278.69 Kcal / 1,164.92 KJ	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 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	11.34 g	17.14 g	4.72 g	5.09 g	11.18 g	2.89 g	7.28 g	17.00 g	4.46 g	11.38 g	15.72 g	4.21 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	24.79 g	0.04 g	1.26 g	25.03 g	0.04 g	0.42 g	23.25 g	0.04 g	0.34 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	
	1,15	1,15		1,15	1,3,15		1,15									
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta	Jókai bableves , Túrófelfújt, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 452.98 Kcal / 1,893.46 KJ	Energia: 411.17 Kcal / 1,718.69 KJ	Energia: 447.58 Kcal / 1,870.88 KJ	Energia: 437.04 Kcal / 1,826.83 KJ	Energia: 280.16 Kcal / 1,171.07 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.56 g	25.65 g	3.25 g	15.07 g	20.57 g	5.55 g	21.59 g	21.27 g	3.35 g	23.57 g	19.27 g	6.54 g	19.85 g	35.37 g	10.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.86 g	8.02 g	2.78 g	40.86 g	0.03 g	3.92 g	42.08 g	2.41 g	1.90 g	41.65 g	0.04 g	1.53 g	39.76 g	0.92 g	1.41 g	
	4,15,(12)	1,3,9,(7)		1,3,7,9,15	1,7,9,15		1,3,9									
	Uzsonna	Natúr joghurt	Kefir poharas	Natúr joghurt	Kefir poharas	Natúr joghurt										
Energia: 220.01 Kcal / 919.64 KJ		Energia: 112.38 Kcal / 469.75 KJ	Energia: 220.01 Kcal / 919.64 KJ	Energia: 112.38 Kcal / 469.75 KJ	Energia: 220.01 Kcal / 919.64 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
11.56 g		12.24 g	6.65 g	11.56 g	0.34 g	0.18 g	11.56 g	12.24 g	6.64 g	11.56 g	0.34 g	0.18 g	11.56 g	12.24 g	6.65 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										





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06530) Diab,tej-szójM 15-35-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 262.23 Kcal / 1,096.12 KJ			Energia: 169.02 Kcal / 706.50 KJ			Energia: 238.45 Kcal / 996.72 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 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	9.76 g	16.93 g	4.70 g	2.92 g	10.89 g	2.87 g	5.70 g	16.79 g	4.44 g	9.80 g	15.51 g	4.19 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			16.82 g 0.04 g 1.23 g			14.06 g 0.04 g 0.38 g			15.28 g 0.04 g 0.31 g			16.84 g 0.04 g 1.09 g			
	1,15			1,15			1,15			1,3,15			1,15			
	Ebéd	Karfiolekrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Növényi túrófelfűjt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 535.61 Kcal / 2,238.85 KJ			Energia: 353.86 Kcal / 1,479.13 KJ			Energia: 432.03 Kcal / 1,805.89 KJ			Energia: 360.63 Kcal / 1,507.43 KJ			Energia: 253.65 Kcal / 1,060.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.87 g	36.50 g	4.67 g	18.76 g	14.68 g	3.38 g	29.46 g	18.38 g	2.27 g	11.29 g	18.85 g	5.08 g	13.44 g	24.45 g	6.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
34.74 g 4.03 g 2.64 g			36.11 g 0.00 g 2.84 g			36.77 g 4.01 g 1.77 g			35.48 g 2.43 g 2.20 g			36.21 g 0.62 g 1.19 g				
4,15,(12)			1,3			1,3,9,15			15			1,3,9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			
	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 244.39 Kcal / 1,021.55 KJ			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ			Energia: 293.77 Kcal / 1,227.96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.40 g	23.67 g	7.04 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.69 g	14.91 g	4.33 g	3.00 g	15.08 g	3.82 g	8.20 g	21.71 g	6.58 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.34 g 0.00 g 1.04 g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			15.56 g 4.40 g 1.16 g			15.68 g 0.00 g 0.24 g			16.21 g 6.24 g 1.17 g				
1						1			1			1				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06650) Diab.GM 20-35-10 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 281.93 Kcal / 1,178.47 KJ			Energia: 294.53 Kcal / 1,231.14 KJ			Energia: 216.47 Kcal / 904.84 KJ			Energia: 270.75 Kcal / 1,131.74 KJ			Energia: 281.93 Kcal / 1,178.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.53 g	15.86 g	4.32 g	9.49 g	17.28 g	4.83 g	3.24 g	11.32 g	3.00 g	5.43 g	17.14 g	4.57 g	9.53 g	15.86 g	4.32 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			22.17 g 0.34 g 1.45 g			22.41 g 0.34 g 0.61 g			20.63 g 0.34 g 0.53 g			22.19 g 0.34 g 1.31 g			
	15			15			15			3,15			15			
	Ebéd	Karfiolekrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 462.79 Kcal / 1,934.46 KJ			Energia: 426.14 Kcal / 1,781.27 KJ			Energia: 304.62 Kcal / 1,273.31 KJ			Energia: 414.93 Kcal / 1,734.41 KJ			Energia: 201.75 Kcal / 843.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.42 g	29.82 g	3.81 g	26.34 g	19.64 g	4.87 g	17.75 g	9.13 g	2.66 g	20.21 g	20.15 g	6.76 g	18.34 g	28.38 g	9.68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33.94 g 8.02 g 2.77 g			35.10 g 1.52 g 3.54 g			37.14 g 4.06 g 1.72 g			37.40 g 0.00 g 2.27 g			36.74 g 1.15 g 1.96 g				
4,15,(12)			9			7,9,15			7,15			9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 287.78 Kcal / 1,202.92 KJ			Energia: 81.24 Kcal / 339.58 KJ			Energia: 227.01 Kcal / 948.90 KJ			Energia: 322.18 Kcal / 1,346.71 KJ			Energia: 272.05 Kcal / 1,137.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.79 g	23.65 g	7.09 g	0.45 g	3.57 g	0.27 g	10.40 g	14.89 g	4.36 g	11.87 g	25.01 g	10.64 g	6.59 g	21.69 g	6.63 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
11.52 g 0.15 g 1.13 g			9.54 g 5.67 g 0.09 g			11.70 g 4.52 g 1.23 g			10.94 g 0.15 g 1.13 g			11.39 g 6.39 g 1.26 g				
									7							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06660) Diab. GM 15-35-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 Kj			Energia: 266.79 Kcal / 1,115.18 Kj			Energia: 188.73 Kcal / 788.89 Kj			Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 Kj			Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 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	8.80 g	17.09 g	4.79 g	2.55 g	11.13 g	2.96 g	4.74 g	16.95 g	4.53 g	8.84 g	15.67 g	4.28 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			16.95 g 0.26 g 1.38 g			17.19 g 0.26 g 0.54 g			15.41 g 0.26 g 0.46 g			16.97 g 0.26 g 1.24 g			
	15			15			15			3,15			15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 462.79 Kcal / 1,934.46 Kj			Energia: 426.14 Kcal / 1,781.27 Kj			Energia: 304.62 Kcal / 1,273.31 Kj			Energia: 414.93 Kcal / 1,734.41 Kj			Energia: 201.75 Kcal / 843.32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.42 g	29.82 g	3.81 g	26.34 g	19.64 g	4.87 g	17.75 g	9.13 g	2.66 g	20.21 g	20.15 g	6.76 g	18.34 g	28.38 g	9.68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33.94 g 8.02 g 2.77 g			35.10 g 1.52 g 3.54 g			37.14 g 4.06 g 1.72 g			37.40 g 0.00 g 2.27 g			36.74 g 1.15 g 1.96 g				
4,15,(12)			9			7,9,15			7,15			9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 314.06 Kcal / 1,312.77 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 248.04 Kcal / 1,036.81 Kj			Energia: 348.46 Kcal / 1,456.56 Kj			Energia: 298.33 Kcal / 1,247.02 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.44 g	23.83 g	7.13 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	10.92 g	15.04 g	4.40 g	12.52 g	25.19 g	10.68 g	7.24 g	21.87 g	6.67 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.47 g 0.22 g 1.19 g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			15.66 g 4.58 g 1.28 g			15.89 g 0.22 g 1.19 g			16.34 g 6.46 g 1.32 g				
									7							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06680) Diab,GM 15-40-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 KJ			Energia: 266.79 Kcal / 1,115.18 KJ			Energia: 188.73 Kcal / 788.89 KJ			Energia: 243.01 Kcal / 1,015.78 KJ			Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 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	8.80 g	17.09 g	4.79 g	2.55 g	11.13 g	2.96 g	4.74 g	16.95 g	4.53 g	8.84 g	15.67 g	4.28 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	16.95 g	0.26 g	1.38 g	17.19 g	0.26 g	0.54 g	15.41 g	0.26 g	0.46 g	16.97 g	0.26 g	1.24 g	
	15			15			15			3,15			15			
	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 502.09 Kcal / 2,098.74 KJ			Energia: 451.43 Kcal / 1,886.98 KJ			Energia: 337.43 Kcal / 1,410.46 KJ			Energia: 450.18 Kcal / 1,881.75 KJ			Energia: 231.64 Kcal / 968.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.23 g	30.75 g	3.92 g	26.59 g	20.23 g	4.94 g	18.63 g	9.20 g	2.67 g	22.67 g	21.96 g	7.53 g	18.91 g	29.27 g	9.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.81 g	8.02 g	2.92 g	39.76 g	1.82 g	3.74 g	44.14 g	4.06 g	1.72 g	39.64 g	0.00 g	2.37 g	41.54 g	1.15 g	1.98 g		
4,15,(12)			9			7,9,15			7,15			9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 314.06 Kcal / 1,312.77 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 248.04 Kcal / 1,036.81 KJ			Energia: 348.46 Kcal / 1,456.56 KJ			Energia: 298.33 Kcal / 1,247.02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.44 g	23.83 g	7.13 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	10.92 g	15.04 g	4.40 g	12.52 g	25.19 g	10.68 g	7.24 g	21.87 g	6.67 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.47 g	0.22 g	1.19 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.66 g	4.58 g	1.28 g	15.89 g	0.22 g	1.19 g	16.34 g	6.46 g	1.32 g		
									7							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06690) Diab.ESZ100- 400-100 GM	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 95.85 Kcal / 400.65 KJ			Energia: 102.11 Kcal / 426.82 KJ			Energia: 109.53 Kcal / 457.84 KJ			Energia: 104.65 Kcal / 437.44 KJ			Energia: 91.43 Kcal / 382.18 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	4.93 g	3.08 g	0.90 g	1.63 g	5.66 g	1.50 g	2.17 g	5.29 g	1.40 g	4.75 g	2.33 g	0.64 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			11.90 g 0.19 g 0.65 g			11.25 g 0.19 g 0.31 g			10.32 g 0.19 g 0.21 g			11.11 g 0.19 g 0.58 g			
	15			15			15			3,15			15			
	Ebéd	Karfiolekrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 400.73 Kcal / 1,675.05 KJ			Energia: 426.14 Kcal / 1,781.27 KJ			Energia: 337.43 Kcal / 1,410.46 KJ			Energia: 414.93 Kcal / 1,734.41 KJ			Energia: 231.64 Kcal / 968.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.00 g	24.67 g	3.17 g	26.34 g	19.64 g	4.87 g	18.63 g	9.20 g	2.67 g	20.21 g	20.15 g	6.76 g	18.91 g	29.27 g	9.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
32.95 g 4.08 g 1.97 g			35.10 g 1.52 g 3.54 g			44.14 g 4.06 g 1.72 g			37.40 g 0.00 g 2.27 g			41.54 g 1.15 g 1.98 g				
4,15,(12)			9			7,9,15			7,15			9				
Uzsonna	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			
	Energia: 110.73 Kcal / 462.85 KJ			Energia: 108.32 Kcal / 452.78 KJ			Energia: 91.83 Kcal / 383.85 KJ			Energia: 94.94 Kcal / 396.85 KJ			Energia: 97.97 Kcal / 409.51 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.87 g	2.99 g	0.81 g	0.60 g	4.76 g	0.36 g	6.81 g	2.07 g	0.86 g	3.45 g	3.90 g	1.80 g	3.22 g	3.99 g	1.29 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.35 g 0.22 g 0.29 g			12.72 g 7.56 g 0.12 g			10.51 g 4.52 g 0.68 g			10.33 g 0.15 g 0.31 g			11.26 g 6.39 g 0.44 g				
									7							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<p>(06730) Diab.GM(20-45-20grCH)TEU +gyüm.</p>	<p>Tízórai</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Mandarin</p>			<p>Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom, Mandarin</p>			<p>Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Mandarin</p>			<p>Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Mandarin</p>			<p>Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Mandarin</p>		
		Energia: 326.23 Kcal / 1,363.64 KJ			Energia: 341.42 Kcal / 1,427.14 KJ			Energia: 263.36 Kcal / 1,100.84 KJ			Energia: 317.64 Kcal / 1,327.74 KJ			Energia: 328.82 Kcal / 1,374.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.23 g	16.16 g	4.32 g	10.19 g	17.58 g	4.83 g	3.94 g	11.62 g	3.00 g	6.13 g	17.44 g	4.57 g	10.23 g	16.16 g	4.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	31.91 g 0.30 g 1.47 g			31.97 g 0.34 g 1.45 g			32.21 g 0.34 g 0.61 g			30.43 g 0.34 g 0.53 g			31.99 g 0.34 g 1.31 g			
	15			15			15			3,15			15			
	<p>Ebéd</p>	<p>Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta</p>			<p>Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret</p>			<p>Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta</p>			<p>Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma</p>			<p>Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</p>		
		Energia: 816.19 Kcal / 3,411.67 KJ			Energia: 491.49 Kcal / 2,054.43 KJ			Energia: 376.35 Kcal / 1,573.14 KJ			Energia: 561.05 Kcal / 2,345.19 KJ			Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.26 g	58.20 g	7.46 g	27.77 g	22.26 g	5.48 g	21.57 g	11.21 g	2.93 g	27.57 g	28.12 g	9.37 g	19.82 g	29.78 g	9.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
46.66 g 8.02 g 3.99 g			43.93 g 1.82 g 4.60 g			46.39 g 4.85 g 2.19 g			48.60 g 0.00 g 3.31 g			47.75 g 1.40 g 3.22 g				
4,15,(12)			9			7,9,15			7,15			9				
<p>Uzsonna</p>	<p>Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika, Narancs</p>			<p>Diétás péksütemény, Narancs</p>			<p>Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóborka, Narancs</p>			<p>Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Narancs</p>			<p>Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek, Narancs</p>			
	Energia: 383.21 Kcal / 1,601.82 KJ			Energia: 203.89 Kcal / 852.26 KJ			Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ			Energia: 417.61 Kcal / 1,745.61 KJ			Energia: 367.48 Kcal / 1,536.07 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.73 g	24.22 g	7.17 g	1.50 g	7.34 g	0.54 g	12.07 g	15.39 g	4.43 g	13.81 g	25.58 g	10.72 g	8.53 g	22.26 g	6.71 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.19 g 0.30 g 1.27 g			27.58 g 11.34 g 0.19 g			28.34 g 4.64 g 1.34 g			29.61 g 0.30 g 1.27 g			30.06 g 6.54 g 1.40 g				
7																





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05025) Vegetáriánus, zsírszegény	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sajt, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Jackfruit, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Jackfruit, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,082.55 Kcal / 4,525.06 KJ			Energia: 497.03 Kcal / 2,077.59 KJ			Energia: 1,137.08 Kcal / 4,752.99 KJ			Energia: 781.59 Kcal / 3,267.05 KJ			Energia: 714.16 Kcal / 2,985.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.34 g	43.13 g	17.40 g	15.65 g	13.52 g	2.37 g	16.94 g	41.06 g	5.47 g	15.95 g	16.31 g	1.82 g	11.48 g	23.69 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129.05 g	8.03 g	6.94 g	77.49 g	0.02 g	2.88 g	173.15 g	67.94 g	9.17 g	141.92 g	36.18 g	2.29 g	112.29 g	3.00 g	2.59 g		
1,3,7,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,9			1,(3),(12)			1,3,7				
(05027) Vegetáriánus, zsírszegény4- 6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sajt, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Jackfruit, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Jackfruit, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 599.55 Kcal / 2,506.12 KJ			Energia: 315.69 Kcal / 1,319.58 KJ			Energia: 804.54 Kcal / 3,362.98 KJ			Energia: 448.40 Kcal / 1,874.31 KJ			Energia: 317.28 Kcal / 1,326.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.03 g	22.56 g	8.83 g	10.30 g	7.67 g	1.38 g	13.66 g	39.50 g	5.29 g	9.53 g	8.15 g	0.86 g	6.01 g	6.87 g	1.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.44 g	3.22 g	2.66 g	50.92 g	0.01 g	2.83 g	97.39 g	7.01 g	3.69 g	83.51 g	18.09 g	10.92 g	57.16 g	1.50 g	1.21 g		
1,3,7,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,9			1,(3),(12)			1,3,7				
(05028) Vegetáriánus, zsírszegény 7- 14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sajt, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Jackfruit, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Jackfruit, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 759.40 Kcal / 3,174.29 KJ			Energia: 382.85 Kcal / 1,600.31 KJ			Energia: 987.85 Kcal / 4,129.21 KJ			Energia: 592.46 Kcal / 2,476.48 KJ			Energia: 603.10 Kcal / 2,520.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.79 g	27.18 g	10.63 g	12.13 g	10.18 g	1.81 g	16.03 g	40.69 g	5.42 g	13.15 g	10.41 g	1.11 g	9.14 g	19.28 g	2.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.06 g	4.82 g	3.46 g	60.20 g	0.02 g	3.98 g	137.87 g	36.98 g	6.40 g	110.65 g	22.14 g	1.43 g	96.89 g	3.00 g	1.54 g		
1,3,7,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,9			1,(3),(12)			1,3,7				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
	Ebéd	1,3,7,15,(12)	1,3,9,(7)	1,3,9	1,(3),(12)	1,3,7										
(05029) Vegetáriánus, zsírszegény 15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sajt, Párolt rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Jackfruit, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Sült burgonya, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta	Zöldségleves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Zöldségleves, Levesbetét, Jackfruit, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 1,066.40 Kcal / 4,457.55 KJ	Energia: 497.03 Kcal / 2,077.59 KJ	Energia: 1,137.08 Kcal / 4,752.99 KJ	Energia: 760.08 Kcal / 3,177.13 KJ	Energia: 692.65 Kcal / 2,895.28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42.73 g	42.43 g	17.32 g	15.65 g	13.52 g	2.37 g	16.94 g	41.06 g	5.47 g	15.66 g	14.41 g	1.57 g	11.19 g	21.79 g	3.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		127.12 g	8.02 g	6.74 g	77.49 g	0.02 g	2.88 g	173.15 g	67.94 g	9.17 g	140.97 g	36.18 g	1.88 g	111.34 g	3.00 g	2.18 g
		1,3,7,15,(12)	1,3,9,(7)	1,3,9	1,(3),(12)	1,3,7										
(05050) PKU	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Céklasaláta	Vajgaluskaleves, Sárgarépás ragu, hús nélkül, Tarhonya köret PKU	Paradicsomleves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Sült burgonya, Házi káposztasaláta	Zöldségleves, Morzsás tészta PKU, Baracklevár, Porcukor, Kenyér, PKU, Alma	Zöldségleves, Levesbetét, Virsli, PKU, Burgonyafőzelék, Kenyér, PKU										
		Energia: 736.24 Kcal / 3,077.48 KJ	Energia: 680.38 Kcal / 2,843.99 KJ	Energia: 1,137.07 Kcal / 4,752.95 KJ	Energia: 1,147.07 Kcal / 4,794.75 KJ	Energia: 732.08 Kcal / 3,060.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.62 g	16.62 g	2.04 g	5.05 g	21.25 g	4.43 g	14.69 g	40.39 g	5.44 g	5.07 g	26.05 g	3.59 g	7.83 g	25.17 g	2.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		128.20 g	8.36 g	5.04 g	115.06 g	0.02 g	6.75 g	176.76 g	65.97 g	9.04 g	221.15 g	31.85 g	3.96 g	116.91 g	3.34 g	4.08 g
		1,3,15,(7),(12)	1,3,7,9	1,3,9	1,3,(7),(12)	1,3,(7)										



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05052) PKU 4 -6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás ragu, hús nélkül, Tarhonya köret PKU			Paradicsomleves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Sült burgonya, Házi káposztasaláta			Zöldségleves, Morzsás tészta PKU, Baracklekvár, Porcukor, Kenyér, PKU, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Virsli, PKU, Burgonyafőzelék, Kenyér, PKU		
		Energia: 416.58 Kcal / 1,741.30 KJ			Energia: 444.89 Kcal / 1,859.64 KJ			Energia: 799.20 Kcal / 3,340.66 KJ			Energia: 814.27 Kcal / 3,403.65 KJ			Energia: 565.57 Kcal / 2,364.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.69 g	9.31 g	1.13 g	2.89 g	12.47 g	2.67 g	12.09 g	39.05 g	5.26 g	3.88 g	16.89 g	2.08 g	5.65 g	17.16 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.02 g	3.41 g	1.71 g	78.78 g	0.01 g	4.04 g	98.52 g	5.41 g	3.46 g	159.81 g	22.73 g	2.71 g	95.49 g	3.32 g	2.92 g		
1,3,15,(7),(12)			1,3,7,9			1,3,9			1,3,(7),(12)			1,3,(7)				
(05053) PKU 7 -14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás ragu, hús nélkül, Tarhonya köret PKU			Paradicsomleves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Sült burgonya, Házi káposztasaláta			Zöldségleves, Morzsás tészta PKU, Baracklekvár, Porcukor, Kenyér, PKU, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Virsli, PKU, Burgonyafőzelék, Kenyér, PKU		
		Energia: 497.69 Kcal / 2,080.34 KJ			Energia: 510.87 Kcal / 2,135.44 KJ			Energia: 963.07 Kcal / 4,025.63 KJ			Energia: 922.36 Kcal / 3,855.46 KJ			Energia: 603.55 Kcal / 2,522.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.47 g	10.66 g	1.29 g	3.48 g	14.84 g	3.18 g	13.69 g	39.99 g	5.34 g	4.18 g	19.27 g	2.49 g	6.25 g	19.15 g	1.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.39 g	5.01 g	2.16 g	89.20 g	0.02 g	4.94 g	135.51 g	35.58 g	6.04 g	181.08 g	27.11 g	2.99 g	99.89 g	3.32 g	3.15 g		
1,3,15,(7),(12)			1,3,7,9			1,3,9			1,3,(7),(12)			1,3,(7)				
(05054) PKU 15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott növényi sajt, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Sárgarépás ragu, hús nélkül, Tarhonya köret PKU			Paradicsomleves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Sült burgonya, Házi káposztasaláta			Zöldségleves, Morzsás tészta PKU, Baracklekvár, Porcukor, Kenyér, PKU, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Virsli, PKU, Burgonyafőzelék, Kenyér, PKU		
		Energia: 720.09 Kcal / 3,009.98 KJ			Energia: 680.38 Kcal / 2,843.99 KJ			Energia: 1,137.07 Kcal / 4,752.95 KJ			Energia: 1,124.81 Kcal / 4,701.71 KJ			Energia: 709.82 Kcal / 2,967.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.01 g	15.92 g	1.96 g	5.05 g	21.25 g	4.43 g	14.69 g	40.39 g	5.44 g	4.76 g	24.15 g	3.34 g	7.52 g	23.27 g	2.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126.27 g	8.35 g	4.84 g	115.06 g	0.02 g	6.75 g	176.76 g	65.97 g	9.04 g	220.04 g	31.85 g	3.54 g	115.80 g	3.34 g	3.66 g		
1,3,15,(7),(12)			1,3,7,9			1,3,9			1,3,(7),(12)			1,3,(7)				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05080) Fehér, kálium, foszfor, kr. vese elégt.	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sajt, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,082.55 Kcal / 4,525.06 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 1,174.75 Kcal / 4,910.46 KJ			Energia: 885.71 Kcal / 3,702.27 KJ			Energia: 736.90 Kcal / 3,080.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.34 g	43.13 g	17.40 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	41.98 g	35.99 g	6.59 g	27.73 g	15.91 g	2.68 g	27.16 g	48.81 g	12.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129.05 g	8.03 g	6.94 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	169.04 g	67.94 g	9.36 g	155.92 g	36.18 g	0.47 g	115.07 g	3.05 g	2.61 g		
1,3,7,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,7,9				
(05082) Fehér, kálium, foszfor, kr. vese el 4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sajt, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 599.55 Kcal / 2,506.12 KJ			Energia: 501.72 Kcal / 2,097.19 KJ			Energia: 762.08 Kcal / 3,185.49 KJ			Energia: 500.47 Kcal / 2,091.96 KJ			Energia: 332.85 Kcal / 1,391.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.03 g	22.56 g	8.83 g	19.53 g	22.77 g	6.09 g	26.19 g	31.61 g	6.02 g	15.42 g	7.95 g	1.30 g	13.85 g	19.90 g	5.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.44 g	3.22 g	2.66 g	54.00 g	0.02 g	3.96 g	92.22 g	7.01 g	3.79 g	90.52 g	18.09 g	10.01 g	58.56 g	1.53 g	1.22 g		
1,3,7,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,7,9				
(05083) Fehér, kálium, foszfor, kr. vese el 7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sajt, Párolt rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 759.40 Kcal / 3,174.29 KJ			Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 KJ			Energia: 912.13 Kcal / 3,812.70 KJ			Energia: 654.94 Kcal / 2,737.65 KJ			Energia: 620.11 Kcal / 2,592.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.79 g	27.18 g	10.63 g	22.60 g	26.70 g	6.78 g	26.82 g	30.99 g	5.17 g	20.22 g	10.18 g	1.63 g	17.05 g	32.33 g	7.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.06 g	4.82 g	3.46 g	64.58 g	0.03 g	5.09 g	130.22 g	36.98 g	6.30 g	119.06 g	22.14 g	0.34 g	98.54 g	3.03 g	1.56 g		
1,3,7,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,7,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
	Ebéd	1,3,7,15,(12)	1,3,9,(7)	1,3,7,9	1,(3),(12)	1,3,7,9										
(05084) Fehér,kálium,f oszf,kr.vese e15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott sajt, Párolt rizs, Cékfőzelék	Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta	Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 1,066.40 Kcal / 4,457.55 KJ	Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ	Energia: 1,174.75 Kcal / 4,910.46 KJ	Energia: 843.38 Kcal / 3,525.33 KJ	Energia: 712.53 Kcal / 2,978.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.73 g	42.43 g	17.32 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	41.98 g	35.99 g	6.59 g	25.09 g	14.10 g	2.27 g	26.74 g	46.88 g	12.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		127.12 g	8.02 g	6.74 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	169.04 g	67.94 g	9.36 g	152.17 g	36.18 g	0.43 g	113.62 g	3.04 g	2.20 g
		1,3,7,15,(12)	1,3,9,(7)	1,3,7,9	1,(3),(12)	1,3,7,9										
(05115) Fehérjeszeg (60g)kálium,fo szforszeg	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott sajt, Párolt quinoa, Cékfőzelék	Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret	Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta	Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Sárgarépa-főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 1,142.15 Kcal / 4,774.19 KJ	Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ	Energia: 1,174.75 Kcal / 4,910.46 KJ	Energia: 885.71 Kcal / 3,702.27 KJ	Energia: 627.88 Kcal / 2,624.54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		50.64 g	48.97 g	18.06 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	41.98 g	35.99 g	6.59 g	27.73 g	15.91 g	2.68 g	25.72 g	43.23 g	11.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		120.37 g	8.03 g	6.98 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	169.04 g	67.94 g	9.36 g	155.92 g	36.18 g	0.47 g	102.14 g	13.04 g	3.75 g
		1,3,7,15,(12)	1,3,9,(7)	1,3,7,9	1,(3),(12)	1,3,7,9										



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05117) Fehérjeszeg (60g)kálium,fo szfor4-6	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sajt, Párolt quinoa, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 796.63 Kcal / 3,329.91 KJ			Energia: 501.72 Kcal / 2,097.19 KJ			Energia: 728.25 Kcal / 3,044.09 KJ			Energia: 500.46 Kcal / 2,091.92 KJ			Energia: 351.13 Kcal / 1,467.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.73 g	32.21 g	9.93 g	19.53 g	22.77 g	6.09 g	24.43 g	29.79 g	5.04 g	15.42 g	7.95 g	1.29 g	13.77 g	22.96 g	6.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.01 g	3.22 g	4.38 g	54.00 g	0.02 g	3.96 g	89.63 g	7.00 g	3.59 g	90.51 g	18.09 g	10.01 g	56.32 g	7.51 g	2.05 g		
1,3,7,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,7,9				
(05118) Fehérjeszeg (60g)kálium,fo szfor7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sajt, Párolt quinoa, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 896.13 Kcal / 3,745.82 KJ			Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 KJ			Energia: 912.13 Kcal / 3,812.70 KJ			Energia: 654.93 Kcal / 2,737.61 KJ			Energia: 528.81 Kcal / 2,210.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.29 g	35.85 g	11.61 g	22.60 g	26.70 g	6.78 g	26.82 g	30.99 g	5.17 g	20.22 g	10.17 g	1.63 g	16.24 g	25.80 g	6.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.01 g	4.82 g	5.08 g	64.58 g	0.03 g	5.09 g	130.22 g	36.98 g	6.30 g	119.05 g	22.14 g	0.34 g	91.38 g	11.02 g	2.61 g		
1,3,7,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,7,9				
(05119) Fehérjeszeg (60g)kálium,fo szf.15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott sajt, Párolt quinoa, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,126.00 Kcal / 4,706.68 KJ			Energia: 810.35 Kcal / 3,387.26 KJ			Energia: 1,174.75 Kcal / 4,910.46 KJ			Energia: 843.38 Kcal / 3,525.33 KJ			Energia: 603.50 Kcal / 2,522.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		50.03 g	48.27 g	17.98 g	30.76 g	38.71 g	10.25 g	41.98 g	35.99 g	6.59 g	25.09 g	14.09 g	2.26 g	25.30 g	41.30 g	11.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118.44 g	8.02 g	6.78 g	83.62 g	0.03 g	3.67 g	169.04 g	67.94 g	9.36 g	152.17 g	36.18 g	0.42 g	100.68 g	13.03 g	3.33 g		
1,3,7,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,7,9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Ebéd		1,3,7,15,(12)	1,3,9,(7)	1,3,7,9	1,(3),(12)	1,3,7,9									
(05910) GM,TO,hüv,riz s,kuk,burgony a	Ebéd	Kariolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Köles , Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Főtt tészta Éden	Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Gyrosos csirkesült, Köles , Joghurtos öntet, Vitaminsaláta	Sertésraguleves, Túrófelfújt, Alma	Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Sárgarépafőzelék, GM pékáru, ebédhez									
	Energia: 1,200.55 Kcal / 5,018.30 Kj		Energia: 600.96 Kcal / 2,512.01 Kj			Energia: 868.36 Kcal / 3,629.74 Kj		Energia: 675.04 Kcal / 2,821.67 Kj		Energia: 491.41 Kcal / 2,054.09 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.58 g	70.83 g	9.41 g	22.62 g	44.63 g	11.40 g	42.72 g	29.66 g	5.61 g	36.35 g	42.52 g	13.87 g	21.96 g	33.68 g	10.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	105.84 g	8.09 g	6.07 g	26.47 g	0.08 g	4.01 g	106.31 g	8.01 g	5.36 g	36.46 g	0.05 g	3.05 g	92.55 g	13.00 g	3.75 g
4,15,(12)		7,9,15			7,15		9								
(05912) GM,TO,hüv,riz s,kuk,burgony a4-6	Ebéd	Kariolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Köles , Céklasaláta	Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Főtt tészta Éden	Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Gyrosos csirkesült, Köles , Joghurtos öntet, Vitaminsaláta	Sertésraguleves, Túrófelfújt, Alma	Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Sárgarépafőzelék, GM pékáru, ebédhez									
	Energia: 1,200.55 Kcal / 5,018.30 Kj		Energia: 600.96 Kcal / 2,512.01 Kj			Energia: 868.36 Kcal / 3,629.74 Kj		Energia: 675.04 Kcal / 2,821.67 Kj		Energia: 491.41 Kcal / 2,054.09 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.58 g	70.83 g	9.41 g	22.62 g	44.63 g	11.40 g	42.72 g	29.66 g	5.61 g	36.35 g	42.52 g	13.87 g	21.96 g	33.68 g	10.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	105.84 g	8.09 g	6.07 g	26.47 g	0.08 g	4.01 g	106.31 g	8.01 g	5.36 g	36.46 g	0.05 g	3.05 g	92.55 g	13.00 g	3.75 g
4,15,(12)		7,9,15			7,15		9								



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05913) GM,TO,hüv,riz s,kuk,burgony a7-14	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Köles , Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Főtt tészta Éden			Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Gyrosos csirkesült, Köles , Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Sárgarépafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 817.62 Kcal / 3,417.65 KJ			Energia: 376.13 Kcal / 1,572.22 KJ			Energia: 699.46 Kcal / 2,923.74 KJ			Energia: 464.67 Kcal / 1,942.32 KJ			Energia: 415.03 Kcal / 1,734.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.64 g	42.20 g	5.73 g	13.71 g	28.01 g	6.93 g	28.21 g	23.89 g	4.87 g	24.75 g	27.74 g	9.17 g	12.71 g	19.40 g	5.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.02 g	4.86 g	4.25 g	16.85 g	0.06 g	2.42 g	91.92 g	5.02 g	4.36 g	28.54 g	0.03 g	1.94 g	80.47 g	10.50 g	2.49 g		
4,15,(12)			7,9,15			7,15			9							
(05914) GM,TO,hüv,riz s,kuk,burgony a 15-18	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Köles , Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Sárgarépás s.ragu, Főtt tészta Éden			Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Gyrosos csirkesült, Köles , Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Sertésraguleves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves , Levesbetét Éden, Sült bécsi virsli, Sárgarépafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,200.55 Kcal / 5,018.30 KJ			Energia: 600.96 Kcal / 2,512.01 KJ			Energia: 868.36 Kcal / 3,629.74 KJ			Energia: 675.04 Kcal / 2,821.67 KJ			Energia: 491.41 Kcal / 2,054.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.58 g	70.83 g	9.41 g	22.62 g	44.63 g	11.40 g	42.72 g	29.66 g	5.61 g	36.35 g	42.52 g	13.87 g	21.96 g	33.68 g	10.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.84 g	8.09 g	6.07 g	26.47 g	0.08 g	4.01 g	106.31 g	8.01 g	5.36 g	36.46 g	0.05 g	3.05 g	92.55 g	13.00 g	3.75 g		
4,15,(12)			7,9,15			7,15			9							
(06070) GM,TM,To,rizs, kuk,hisztami n	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült sertés, Jázmin rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves , Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Céklasaláta			Sertésraguleves, Növényi túrófelfújt, Alma			Csontleves , Levesbetét Éden, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék		
		Energia: 786.29 Kcal / 3,286.69 KJ			Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 KJ			Energia: 687.63 Kcal / 2,874.29 KJ			Energia: 467.05 Kcal / 1,952.27 KJ			Energia: 568.67 Kcal / 2,377.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.86 g	30.85 g	5.53 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	38.79 g	14.12 g	1.56 g	13.30 g	34.33 g	8.51 g	37.39 g	21.09 g	2.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.



93.68 g	0.10 g	5.42 g	62.58 g	3.02 g	5.41 g	100.70 g	0.07 g	3.62 g	25.79 g	4.11 g	2.63 g	56.21 g	0.01 g	2.72 g
9			9			15			9					

(06072)
GM, TM, To, rizs
, kuk, hisztami
n 4-6

Ebéd

Karfiolekrémleves, Kölesgolyó, Roston sült sertés, Jázmin rizs, Cékklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Cékklasaláta			Sertésraguleves, Növényi túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét Éden, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék		
Energia: 786.29 Kcal / 3,286.69 Kj			Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 Kj			Energia: 687.63 Kcal / 2,874.29 Kj			Energia: 467.05 Kcal / 1,952.27 Kj			Energia: 568.67 Kcal / 2,377.04 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
33.86 g	30.85 g	5.53 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	38.79 g	14.12 g	1.56 g	13.30 g	34.33 g	8.51 g	37.39 g	21.09 g	2.22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.68 g	0.10 g	5.42 g	62.58 g	3.02 g	5.41 g	100.70 g	0.07 g	3.62 g	25.79 g	4.11 g	2.63 g	56.21 g	0.01 g	2.72 g
9			9			15			9					

(06073)
GM, TM, To, rizs
, kuk, hisztami
n 7-14

Ebéd

Karfiolekrémleves, Kölesgolyó, Roston sült sertés, Jázmin rizs, Cékklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Cékklasaláta			Sertésraguleves, Növényi túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét Éden, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék		
Energia: 650.17 Kcal / 2,717.71 Kj			Energia: 406.16 Kcal / 1,697.75 Kj			Energia: 364.79 Kcal / 1,524.82 Kj			Energia: 317.00 Kcal / 1,325.06 Kj			Energia: 363.95 Kcal / 1,521.31 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
30.40 g	26.45 g	5.01 g	17.74 g	15.94 g	3.60 g	19.94 g	7.85 g	0.86 g	8.39 g	21.93 g	5.36 g	20.32 g	12.86 g	1.40 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.65 g	0.06 g	2.94 g	46.88 g	2.41 g	3.65 g	53.41 g	0.05 g	2.20 g	20.97 g	2.91 g	1.65 g	40.87 g	0.01 g	1.64 g
9			9			15			9					

(06074)
GM, TM, To, rizs
, kuk, hisztami
n 15-18

Ebéd

Karfiolekrémleves, Kölesgolyó, Roston sült sertés, Jázmin rizs, Cékklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Cékklasaláta			Sertésraguleves, Növényi túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét Éden, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék		
Energia: 786.29 Kcal / 3,286.69 Kj			Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 Kj			Energia: 687.63 Kcal / 2,874.29 Kj			Energia: 467.05 Kcal / 1,952.27 Kj			Energia: 568.67 Kcal / 2,377.04 Kj		



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
33.86 g	30.85 g	5.53 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	38.79 g	14.12 g	1.56 g	13.30 g	34.33 g	8.51 g	37.39 g	21.09 g	2.22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.68 g	0.10 g	5.42 g	62.58 g	3.02 g	5.41 g	100.70 g	0.07 g	3.62 g	25.79 g	4.11 g	2.63 g	56.21 g	0.01 g	2.72 g
9			9			15			9					

(06109) Diab.
120 g cH

Ebéd

Karfiolekrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
Energia: 1,210.94 Kcal / 5,061.73 KJ			Energia: 1,154.00 Kcal / 4,823.72 KJ			Energia: 1,091.78 Kcal / 4,563.64 KJ			Energia: 1,419.25 Kcal / 5,932.47 KJ			Energia: 756.83 Kcal / 3,163.55 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
33.76 g	68.04 g	8.64 g	44.18 g	56.59 g	14.99 g	42.37 g	49.52 g	7.87 g	85.57 g	67.88 g	24.84 g	26.55 g	49.45 g	11.20 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.64 g	8.10 g	5.79 g	115.48 g	0.04 g	8.64 g	118.05 g	8.00 g	4.96 g	115.26 g	0.10 g	4.96 g	119.62 g	3.04 g	2.47 g
4,15,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15			1,7,9,15			1,3,9		

(06540) Diab.
160 gCh,fehérjesz
60g, sóSZ

Ebéd

Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Rántott csirkecomb, Párolt barna rizs, Céklasaláta			Kelbimbóleves, Zöldséges sertéstokány, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Paradicsomleves, Göngyölt szelet, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Gulyásleves burg.M, Túrófelfújt, Szilvamártás			Almaleves, Rakott sárgarépa árpagyönggyel		
Energia: 700.73 Kcal / 2,929.05 KJ			Energia: 681.16 Kcal / 2,847.25 KJ			Energia: 635.53 Kcal / 2,656.52 KJ			Energia: 551.17 Kcal / 2,303.89 KJ			Energia: 507.30 Kcal / 2,120.51 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
44.05 g	30.78 g	4.94 g	32.30 g	37.09 g	9.58 g	31.20 g	30.02 g	4.84 g	23.79 g	25.10 g	8.15 g	19.03 g	25.59 g	7.10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.11 g	0.09 g	2.74 g	62.20 g	1.25 g	3.66 g	60.22 g	0.00 g	4.42 g	56.93 g	21.50 g	0.81 g	59.14 g	0.72 g	4.00 g
3,9			1,3,(6),(7),(9),(12)			1,7,9,15			1,3,7,9,15			1,15		

(06599) Diab,
GM- 70 g CH

Ebéd

Karfiolekrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
Energia: 953.30 Kcal / 3,984.79 KJ			Energia: 643.22 Kcal / 2,688.66 KJ			Energia: 522.03 Kcal / 2,182.09 KJ			Energia: 844.77 Kcal / 3,531.14 KJ			Energia: 414.63 Kcal / 1,733.15 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.																										
		27.65 g	62.07 g	7.91 g	29.24 g	25.77 g	5.90 g	25.31 g	12.87 g	3.13 g	46.38 g	42.84 g	15.35 g	22.68 g	34.20 g	10.39 g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
		68.84 g	8.04 g	4.79 g	71.90 g	3.62 g	5.82 g	74.68 g	4.85 g	2.54 g	67.30 g	0.00 g	4.28 g	71.77 g	1.40 g	3.33 g										
		4,15,(12)			9			7,9,15			7,15			9												
(06600) Diab GM 60 g CH	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta					Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret					Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta					Jókai bableves, Túrófelfűjt, Alma					Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				
		Energia: 927.10 Kcal / 3,875.28 Kj					Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 Kj					Energia: 456.39 Kcal / 1,907.71 Kj					Energia: 774.27 Kcal / 3,236.45 Kj					Energia: 354.85 Kcal / 1,483.27 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	
		27.11 g	61.45 g	7.84 g		28.75 g	24.60 g	5.76 g		23.56 g	12.73 g	3.12 g	41.47 g	39.22 g	13.82 g		21.54 g	32.43 g	10.16 g			21.54 g	32.43 g	10.16 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só		
		64.26 g	8.04 g	4.69 g		62.58 g	3.02 g	5.41 g		60.68 g	4.85 g	2.54 g	62.81 g	0.00 g	4.09 g		62.16 g	1.40 g	3.28 g			62.16 g	1.40 g	3.28 g		
		4,15,(12)			9			7,9,15			7,15			9												
(06610) Diab.GM 25-15-55-25 g CH TTEU	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta					Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret					Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta					Jókai bableves, Túrófelfűjt, Alma					Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				
		Energia: 868.59 Kcal / 3,630.71 Kj					Energia: 542.06 Kcal / 2,265.81 Kj					Energia: 425.57 Kcal / 1,778.88 Kj					Energia: 631.55 Kcal / 2,639.88 Kj					Energia: 324.96 Kcal / 1,358.33 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	
		25.35 g	59.44 g	7.61 g		28.26 g	23.43 g	5.62 g		22.88 g	11.31 g	2.95 g	32.48 g	31.74 g	10.90 g		20.97 g	31.54 g	10.04 g			20.97 g	31.54 g	10.04 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só		
		55.83 g	8.02 g	4.19 g		53.26 g	2.42 g	5.00 g		56.89 g	4.85 g	2.20 g	53.09 g	0.00 g	3.50 g		57.36 g	1.40 g	3.26 g			57.36 g	1.40 g	3.26 g		
		4,15,(12)			9			7,9,15			7,15			9												



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06620) Diab.GM 15-50-15 g CH	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfűjt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 842.39 Kcal / 3,521.19 Kj			Energia: 516.78 Kcal / 2,160.14 Kj			Energia: 392.75 Kcal / 1,641.70 Kj			Energia: 596.30 Kcal / 2,492.53 Kj			Energia: 295.08 Kcal / 1,233.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.80 g	58.82 g	7.53 g	28.01 g	22.84 g	5.55 g	22.01 g	11.24 g	2.94 g	30.02 g	29.93 g	10.14 g	20.40 g	30.66 g	9.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.24 g	8.02 g	4.09 g	48.59 g	2.12 g	4.80 g	49.89 g	4.85 g	2.19 g	50.84 g	0.00 g	3.40 g	52.56 g	1.40 g	3.24 g		
4,15,(12)			9			7,9,15			7,15			9				
(06630) Diab.GM 20-45-20 g CH	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfűjt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 816.19 Kcal / 3,411.67 Kj			Energia: 491.49 Kcal / 2,054.43 Kj			Energia: 376.35 Kcal / 1,573.14 Kj			Energia: 561.05 Kcal / 2,345.19 Kj			Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.26 g	58.20 g	7.46 g	27.77 g	22.26 g	5.48 g	21.57 g	11.21 g	2.93 g	27.57 g	28.12 g	9.37 g	19.82 g	29.78 g	9.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.66 g	8.02 g	3.99 g	43.93 g	1.82 g	4.60 g	46.39 g	4.85 g	2.19 g	48.60 g	0.00 g	3.31 g	47.75 g	1.40 g	3.22 g		
4,15,(12)			9			7,9,15			7,15			9				
(06670) Diab, GM-65 g CH	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Joghurtos öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Túrófelfűjt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 927.10 Kcal / 3,875.28 Kj			Energia: 592.64 Kcal / 2,477.24 Kj			Energia: 489.21 Kcal / 2,044.90 Kj			Energia: 774.27 Kcal / 3,236.45 Kj			Energia: 354.85 Kcal / 1,483.27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.11 g	61.45 g	7.84 g	28.75 g	24.60 g	5.76 g	24.44 g	12.80 g	3.13 g	41.47 g	39.22 g	13.82 g	21.54 g	32.43 g	10.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.26 g	8.04 g	4.69 g	62.58 g	3.02 g	5.41 g	67.68 g	4.85 g	2.54 g	62.81 g	0.00 g	4.09 g	62.16 g	1.40 g	3.28 g		
4,15,(12)			9			7,9,15			7,15			9				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Ebéd	4,15,(12)			9			7,9,15			7,15			9		
(06700) Diab.GM, TM 80 g CH	Ebéd	Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Céklasaláta			Vajgaluskaleves, Zöldborsós sertésragu, Tarhonya köret			Paradicsomleves, Levesbetét, Gyrosos csirkesült, Sült burgonya diéta, Vegafölös öntet, Vitaminsaláta			Jókai bableves, Növényi túrófelfújt, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sült bécsi virsli, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,005.70 Kcal / 4,203.83 Kj			Energia: 693.79 Kcal / 2,900.04 Kj			Energia: 465.81 Kcal / 1,947.09 Kj			Energia: 838.55 Kcal / 3,505.14 Kj			Energia: 456.00 Kcal / 1,906.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.73 g	63.31 g	8.06 g	29.73 g	26.94 g	6.04 g	22.13 g	9.32 g	1.18 g	26.30 g	44.79 g	12.07 g	22.92 g	34.26 g	10.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.01 g	8.04 g	4.99 g	81.23 g	4.22 g	6.22 g	71.85 g	5.65 g	2.35 g	80.47 g	6.09 g	5.20 g	81.57 g	2.00 g	3.34 g
		4,15,(12)			9			9,15			15			9		
(06800) Diab., epekimélő 180 g CH	Ebéd	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Rántott csirkecomb, Párolt barna rizs, Céklasaláta			Kelbimbóleves, Zöldséges sertéstokány, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Paradicsomleves, Göngyölt szelet, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Gulyásleves burg.M, Túrófelfújt, Szilvamártás			Almaleves, Rakott sárgarépa árpagyönggyel		
		Energia: 700.73 Kcal / 2,929.05 Kj			Energia: 681.16 Kcal / 2,847.25 Kj			Energia: 635.53 Kcal / 2,656.52 Kj			Energia: 551.17 Kcal / 2,303.89 Kj			Energia: 507.30 Kcal / 2,120.51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.05 g	30.78 g	4.94 g	32.30 g	37.09 g	9.58 g	31.20 g	30.02 g	4.84 g	23.79 g	25.10 g	8.15 g	19.03 g	25.59 g	7.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.11 g	0.09 g	2.74 g	62.20 g	1.25 g	3.66 g	60.22 g	0.00 g	4.42 g	56.93 g	21.50 g	0.81 g	59.14 g	0.72 g	4.00 g
		3,9			1,3,(6),(7),(9),(12)			1,7,9,15			1,3,7,9,15			1,15		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(06810) Diab., epekimélő 60- 65 g CH	Ebéd	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Rántott csirkecomb, Párolt barna rizs, Céklasaláta			Kelbimbóleves , Zöldséges sertéstokány, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Paradicsomleves, Göngyölt szelet, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Gulyásleves burg.M, Túrófelfújt, Szilvamártás			Almaleves, Rakott sárgarépa árpagyönggyel		
		Energia: 700.73 Kcal / 2,929.05 KJ			Energia: 681.16 Kcal / 2,847.25 KJ			Energia: 635.53 Kcal / 2,656.52 KJ			Energia: 551.17 Kcal / 2,303.89 KJ			Energia: 507.30 Kcal / 2,120.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.05 g	30.78 g	4.94 g	32.30 g	37.09 g	9.58 g	31.20 g	30.02 g	4.84 g	23.79 g	25.10 g	8.15 g	19.03 g	25.59 g	7.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.11 g	0.09 g	2.74 g	62.20 g	1.25 g	3.66 g	60.22 g	0.00 g	4.42 g	56.93 g	21.50 g	0.81 g	59.14 g	0.72 g	4.00 g		
3,9			1,3,(6),(7),(9),(12)			1,7,9,15			1,3,7,9,15			1,15				

.....
Élelmezésvezető

vcngfd

