

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény	Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 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, fűszerszegény4-6	Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 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			
	(05003) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény7-14	Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 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				
(05004) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény15-18	Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 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				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(05021) HalOCMmus,bar, ban,szilvszó,alm a1-3	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Tej, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 331.23 Kcal / 1,384.54 KJ			Energia: 336.92 Kcal / 1,408.33 KJ			Energia: 342.46 Kcal / 1,431.48 KJ			Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42 KJ			Energia: 349.80 Kcal / 1,462.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.87 g	12.15 g	4.35 g	11.08 g	11.58 g	4.23 g	13.10 g	14.39 g	6.95 g	7.62 g	6.67 g	1.67 g	12.42 g	13.34 g	5.10 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	44.22 g 7.99 g 0.35 g			46.69 g 15.59 g 0.54 g			39.73 g 0.00 g 0.31 g			42.06 g 13.39 g 0.42 g			44.55 g 4.62 g 0.41 g			
	(05090) Symcumar diéta	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 386.47 Kcal / 1,615.44 KJ			Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ			Energia: 313.84 Kcal / 1,311.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.03 g	15.12 g	4.17 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	10.71 g	24.64 g	10.57 g	4.01 g	23.16 g	7.02 g	9.19 g	16.52 g	9.53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.05 g 0.00 g 1.06 g			0.49 g 0.00 g 1.96 g			29.05 g 0.00 g 1.01 g			0.43 g 0.00 g 1.08 g			30.77 g 0.00 g 1.33 g			
(05092) Symcumar diéta 4-6	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 386.47 Kcal / 1,615.44 KJ			Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ			Energia: 313.84 Kcal / 1,311.85 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	9.12 g	8.29 g	2.12 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	10.71 g	24.64 g	10.57 g	4.01 g	23.16 g	7.02 g	9.19 g	16.52 g	9.53 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
57.01 g 0.00 g 0.62 g			28.23 g 0.00 g 1.10 g			29.05 g 0.00 g 1.01 g			0.43 g 0.00 g 1.08 g			30.77 g 0.00 g 1.33 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(05093) Symcumar diéta 7-14	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 386.47 Kcal / 1,615.44 KJ			Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ			Energia: 313.84 Kcal / 1,311.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.03 g	15.12 g	4.17 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	10.71 g	24.64 g	10.57 g	4.01 g	23.16 g	7.02 g	9.19 g	16.52 g	9.53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.05 g 0.00 g 1.06 g			0.49 g 0.00 g 1.96 g			29.05 g 0.00 g 1.01 g			0.43 g 0.00 g 1.08 g			30.77 g 0.00 g 1.33 g			
	(05094) Symcumar diéta 15-18	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 386.47 Kcal / 1,615.44 KJ			Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ			Energia: 313.84 Kcal / 1,311.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.03 g	15.12 g	4.17 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	10.71 g	24.64 g	10.57 g	4.01 g	23.16 g	7.02 g	9.19 g	16.52 g	9.53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.05 g 0.00 g 1.06 g			0.49 g 0.00 g 1.96 g			29.05 g 0.00 g 1.01 g			0.43 g 0.00 g 1.08 g			30.77 g 0.00 g 1.33 g			
(05201) TOM,szój,zab,roz s,ban,fok,parM1- 3	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Tej, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
	Energia: 331.23 Kcal / 1,384.54 KJ			Energia: 336.92 Kcal / 1,408.33 KJ			Energia: 342.46 Kcal / 1,431.48 KJ			Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42 KJ			Energia: 346.10 Kcal / 1,446.70 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.87 g	12.15 g	4.35 g	11.08 g	11.58 g	4.23 g	13.10 g	14.39 g	6.95 g	7.62 g	6.67 g	1.67 g	12.50 g	13.33 g	4.98 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
44.22 g 7.99 g 0.35 g			46.69 g 15.59 g 0.54 g			39.73 g 0.00 g 0.31 g			42.06 g 13.39 g 0.42 g			43.51 g 3.48 g 0.42 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(05221) Méz-dióM 1-3	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Tej, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 331.23 Kcal / 1,384.54 KJ			Energia: 336.92 Kcal / 1,408.33 KJ			Energia: 342.46 Kcal / 1,431.48 KJ			Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42 KJ			Energia: 346.10 Kcal / 1,446.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.87 g	12.15 g	4.35 g	11.08 g	11.58 g	4.23 g	13.10 g	14.39 g	6.95 g	7.62 g	6.67 g	1.67 g	12.50 g	13.33 g	4.98 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	44.22 g 7.99 g 0.35 g			46.69 g 15.59 g 0.54 g			39.73 g 0.00 g 0.31 g			42.06 g 13.39 g 0.42 g			43.51 g 3.48 g 0.42 g			
	(05300) Tej és rozslisztmentes	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 253.95 Kcal / 1,061.51 KJ			Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ			Energia: 260.12 Kcal / 1,087.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.03 g	15.12 g	4.17 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.23 g	14.69 g	3.80 g	4.01 g	23.16 g	7.02 g	7.43 g	10.72 g	8.77 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.05 g 0.00 g 1.06 g			0.49 g 0.00 g 1.96 g			28.97 g 0.00 g 0.21 g			0.43 g 0.00 g 1.08 g			32.57 g 0.00 g 1.50 g			
(05301) Tej és rozslisztmentes 1-3	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
	Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ			Energia: 336.92 Kcal / 1,408.33 KJ			Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ			Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42 KJ			Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.81 g	9.38 g	2.24 g	11.08 g	11.58 g	4.23 g	6.07 g	7.02 g	4.42 g	7.62 g	6.67 g	1.67 g	5.75 g	9.16 g	2.12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
48.10 g 13.99 g 0.18 g			46.69 g 15.59 g 0.54 g			41.87 g 5.99 g 0.40 g			42.06 g 13.39 g 0.42 g			44.75 g 9.47 g 0.19 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(05302) Tej és rozslisztmentes 4-6	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL		
		Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 326.77 Kcal / 1,365.90 KJ			Energia: 254.97 Kcal / 1,065.77 KJ			Energia: 378.66 Kcal / 1,582.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.12 g	8.29 g	2.12 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.72 g	8.08 g	1.94 g	7.54 g	12.31 g	3.55 g	9.54 g	10.89 g	8.62 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	57.01 g 0.00 g 0.62 g			28.23 g 0.00 g 1.10 g			56.47 g 0.00 g 0.19 g			28.20 g 0.00 g 0.66 g			59.57 g 0.00 g 1.16 g			
	(05303) Tej és rozslisztmentes 7-14	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL		
		Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ			Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 326.77 Kcal / 1,365.90 KJ			Energia: 279.67 Kcal / 1,169.02 KJ			Energia: 389.71 Kcal / 1,628.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.82 g	8.57 g	2.21 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.72 g	8.08 g	1.94 g	8.52 g	14.60 g	4.36 g	11.24 g	11.17 g	8.71 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	57.43 g 0.00 g 0.83 g			28.26 g 0.00 g 1.52 g			56.47 g 0.00 g 0.19 g			28.22 g 0.00 g 0.86 g			59.99 g 0.00 g 1.37 g			
(05304) Tej és rozslisztmentes 15-18	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			
	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 253.95 Kcal / 1,061.51 KJ			Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ			Energia: 260.12 Kcal / 1,087.30 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	7.03 g	15.12 g	4.17 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.23 g	14.69 g	3.80 g	4.01 g	23.16 g	7.02 g	7.43 g	10.72 g	8.77 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.05 g 0.00 g 1.06 g			0.49 g 0.00 g 1.96 g			28.97 g 0.00 g 0.21 g			0.43 g 0.00 g 1.08 g			32.57 g 0.00 g 1.50 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(05311) Tej,OM,cm,szój,b an,marha 1-3	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ			Energia: 336.92 Kcal / 1,408.33 KJ			Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ			Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42 KJ			Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.81 g	9.38 g	2.24 g	11.08 g	11.58 g	4.23 g	6.07 g	7.02 g	4.42 g	7.62 g	6.67 g	1.67 g	5.75 g	9.16 g	2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.10 g 13.99 g 0.18 g			46.69 g 15.59 g 0.54 g			41.87 g 5.99 g 0.40 g			42.06 g 13.39 g 0.42 g			44.75 g 9.47 g 0.19 g			
	(05331) Tej,szója,zab,cm, fokh,OM 1-3	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ			Energia: 336.92 Kcal / 1,408.33 KJ			Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ			Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42 KJ			Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.81 g	9.38 g	2.24 g	11.08 g	11.58 g	4.23 g	6.07 g	7.02 g	4.42 g	7.62 g	6.67 g	1.67 g	5.75 g	9.16 g	2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.10 g 13.99 g 0.18 g			46.69 g 15.59 g 0.54 g			41.87 g 5.99 g 0.40 g			42.06 g 13.39 g 0.42 g			44.75 g 9.47 g 0.19 g			
(05516) Tej,tojás,szója,p arad.M1-3	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
	Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ			Energia: 336.92 Kcal / 1,408.33 KJ			Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ			Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42 KJ			Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.81 g	9.38 g	2.24 g	11.08 g	11.58 g	4.23 g	6.07 g	7.02 g	4.42 g	7.62 g	6.67 g	1.67 g	5.75 g	9.16 g	2.12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
48.10 g 13.99 g 0.18 g			46.69 g 15.59 g 0.54 g			41.87 g 5.99 g 0.40 g			42.06 g 13.39 g 0.42 g			44.75 g 9.47 g 0.19 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(05521) TMTOku,pa,csi,h al,alm,ci,kö,zab1 -3	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ			Energia: 336.92 Kcal / 1,408.33 KJ			Energia: 253.89 Kcal / 1,061.26 KJ			Energia: 294.17 Kcal / 1,229.63 KJ			Energia: 318.44 Kcal / 1,331.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.81 g	9.38 g	2.24 g	11.08 g	11.58 g	4.23 g	5.87 g	6.97 g	4.42 g	6.95 g	10.96 g	2.85 g	7.69 g	13.78 g	3.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.10 g 13.99 g 0.18 g			46.69 g 15.59 g 0.54 g			41.32 g 5.99 g 0.40 g			41.60 g 13.39 g 0.29 g			40.06 g 5.99 g 0.81 g			
	(05531) TM,TO,szója,mo gyM1-3	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ			Energia: 336.92 Kcal / 1,408.33 KJ			Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ			Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42 KJ			Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.81 g	9.38 g	2.24 g	11.08 g	11.58 g	4.23 g	6.07 g	7.02 g	4.42 g	7.62 g	6.67 g	1.67 g	5.75 g	9.16 g	2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.10 g 13.99 g 0.18 g			46.69 g 15.59 g 0.54 g			41.87 g 5.99 g 0.40 g			42.06 g 13.39 g 0.42 g			44.75 g 9.47 g 0.19 g			
(05550) Kímélő:TMTO,bo rs,kuk,méz,tart	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			
	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ			Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ			Energia: 253.95 Kcal / 1,061.51 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 260.12 Kcal / 1,087.30 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.03 g	15.12 g	4.17 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g	0.23 g	14.69 g	3.80 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	7.43 g	10.72 g	8.77 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.05 g 0.00 g 1.06 g			0.83 g 0.00 g 1.08 g			28.97 g 0.00 g 0.21 g			2.05 g 0.00 g 1.13 g			32.57 g 0.00 g 1.50 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(05570) Tej,tojás,rozsmen- tes	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 253.95 Kcal / 1,061.51 KJ			Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ			Energia: 260.12 Kcal / 1,087.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		7.03 g	15.12 g	4.17 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.23 g	14.69 g	3.80 g	4.01 g	23.16 g	7.02 g	7.43 g	10.72 g	8.77 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.05 g 0.00 g 1.06 g			0.49 g 0.00 g 1.96 g			28.97 g 0.00 g 0.21 g			0.43 g 0.00 g 1.08 g			32.57 g 0.00 g 1.50 g			
	(05571) Tej,tojás,rozsmen- tes1-3	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ			Energia: 336.92 Kcal / 1,408.33 KJ			Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ			Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42 KJ			Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 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
		5.81 g	9.38 g	2.24 g	11.08 g	11.58 g	4.23 g	6.07 g	7.02 g	4.42 g	7.62 g	6.67 g	1.67 g	5.75 g	9.16 g	2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.10 g 13.99 g 0.18 g			46.69 g 15.59 g 0.54 g			41.87 g 5.99 g 0.40 g			42.06 g 13.39 g 0.42 g			44.75 g 9.47 g 0.19 g			
(05572) Tej,tojás,rozsmen- tes4-6	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			
	Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 326.77 Kcal / 1,365.90 KJ			Energia: 254.97 Kcal / 1,065.77 KJ			Energia: 378.66 Kcal / 1,582.80 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	
	9.12 g	8.29 g	2.12 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.72 g	8.08 g	1.94 g	7.54 g	12.31 g	3.55 g	9.54 g	10.89 g	8.62 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
57.01 g 0.00 g 0.62 g			28.23 g 0.00 g 1.10 g			56.47 g 0.00 g 0.19 g			28.20 g 0.00 g 0.66 g			59.57 g 0.00 g 1.16 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(05573) Tej,tojás,rozsm ntes7-14	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL		
		Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ			Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 326.77 Kcal / 1,365.90 KJ			Energia: 279.67 Kcal / 1,169.02 KJ			Energia: 389.71 Kcal / 1,628.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.82 g	8.57 g	2.21 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.72 g	8.08 g	1.94 g	8.52 g	14.60 g	4.36 g	11.24 g	11.17 g	8.71 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	57.43 g 0.00 g 0.83 g			28.26 g 0.00 g 1.52 g			56.47 g 0.00 g 0.19 g			28.22 g 0.00 g 0.86 g			59.99 g 0.00 g 1.37 g			
	(05574) Tej,tojás,rozsm ntes15-18	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 253.95 Kcal / 1,061.51 KJ			Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ			Energia: 260.12 Kcal / 1,087.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.03 g	15.12 g	4.17 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.23 g	14.69 g	3.80 g	4.01 g	23.16 g	7.02 g	7.43 g	10.72 g	8.77 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30.05 g 0.00 g 1.06 g			0.49 g 0.00 g 1.96 g			28.97 g 0.00 g 0.21 g			0.43 g 0.00 g 1.08 g			32.57 g 0.00 g 1.50 g			
(05581) TM,TO,él,par,mé z,kakaó1-3	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
	Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ			Energia: 336.92 Kcal / 1,408.33 KJ			Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ			Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42 KJ			Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.81 g	9.38 g	2.24 g	11.08 g	11.58 g	4.23 g	6.07 g	7.02 g	4.42 g	7.62 g	6.67 g	1.67 g	5.75 g	9.16 g	2.12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
48.10 g 13.99 g 0.18 g			46.69 g 15.59 g 0.54 g			41.87 g 5.99 g 0.40 g			42.06 g 13.39 g 0.42 g			44.75 g 9.47 g 0.19 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(05591) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,barack1-3	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ			Energia: 336.92 Kcal / 1,408.33 KJ			Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ			Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42 KJ			Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.81 g	9.38 g	2.24 g	11.08 g	11.58 g	4.23 g	6.07 g	7.02 g	4.42 g	7.62 g	6.67 g	1.67 g	5.75 g	9.16 g	2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.10 g 13.99 g 0.18 g			46.69 g 15.59 g 0.54 g			41.87 g 5.99 g 0.40 g			42.06 g 13.39 g 0.42 g			44.75 g 9.47 g 0.19 g			
	(05611) TOM,szój,kuk,hüv,zel,fokh,par1-3	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ			Energia: 336.92 Kcal / 1,408.33 KJ			Energia: 253.89 Kcal / 1,061.26 KJ			Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42 KJ			Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.81 g	9.38 g	2.24 g	11.08 g	11.58 g	4.23 g	5.87 g	6.97 g	4.42 g	7.62 g	6.67 g	1.67 g	5.75 g	9.16 g	2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.10 g 13.99 g 0.18 g			46.69 g 15.59 g 0.54 g			41.32 g 5.99 g 0.40 g			42.06 g 13.39 g 0.42 g			44.75 g 9.47 g 0.19 g			
(05641) TTOM,szój,hüv,C M,ban,pálmazsír 1-3	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 288.73 Kcal / 1,206.89 KJ			Energia: 336.92 Kcal / 1,408.33 KJ			Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ			Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 KJ			Energia: 273.46 Kcal / 1,143.06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.01 g	7.18 g	4.54 g	11.08 g	11.58 g	4.23 g	6.07 g	7.02 g	4.42 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	5.95 g	6.96 g	4.42 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
49.36 g 13.99 g 0.40 g			46.69 g 15.59 g 0.54 g			41.87 g 5.99 g 0.40 g			42.21 g 13.39 g 0.90 g			46.01 g 9.47 g 0.41 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(05800) GM, TM, OM, hal, ci trus	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ			Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ			Energia: 544.58 Kcal / 2,276.34 KJ			Energia: 517.92 Kcal / 2,164.91 KJ			Energia: 550.75 Kcal / 2,302.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.26 g	17.12 g	4.57 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.46 g	16.69 g	4.20 g	11.24 g	25.16 g	7.42 g	14.66 g	12.72 g	9.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	84.76 g 0.80 g 1.76 g			55.20 g 0.80 g 2.66 g			83.68 g 0.80 g 0.91 g			55.14 g 0.80 g 1.78 g			87.28 g 0.80 g 2.20 g			
	(05801) GM, TM, OM, hal, ci tr 1-3	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 KJ			Energia: 340.91 Kcal / 1,425.00 KJ			Energia: 261.39 Kcal / 1,092.61 KJ			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 KJ			Energia: 292.19 Kcal / 1,221.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.71 g	9.43 g	2.28 g	9.16 g	11.85 g	4.39 g	4.15 g	7.29 g	4.58 g	5.70 g	6.94 g	1.83 g	3.83 g	9.43 g	2.28 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.86 g 18.88 g 0.45 g			46.06 g 15.99 g 0.81 g			41.24 g 6.39 g 0.67 g			41.43 g 13.79 g 0.69 g			44.12 g 9.87 g 0.46 g			
(05802) GM, TM, OM, hal, ci tr 4-6	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru			
	Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 330.76 Kcal / 1,382.58 KJ			Energia: 258.96 Kcal / 1,082.45 KJ			Energia: 382.65 Kcal / 1,599.48 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.20 g	8.56 g	2.28 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.80 g	8.35 g	2.10 g	5.62 g	12.58 g	3.71 g	7.62 g	11.16 g	8.78 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.38 g 0.40 g 0.89 g			27.60 g 0.40 g 1.37 g			55.84 g 0.40 g 0.46 g			27.57 g 0.40 g 0.93 g			58.94 g 0.40 g 1.43 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(05803) GM, TM, OM, hal, ci tr 7-14	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 Kj			Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 Kj			Energia: 330.76 Kcal / 1,382.58 Kj			Energia: 283.66 Kcal / 1,185.70 Kj			Energia: 393.70 Kcal / 1,645.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.90 g	8.84 g	2.37 g	7.77 g	17.24 g	5.54 g	3.80 g	8.35 g	2.10 g	6.60 g	14.87 g	4.52 g	9.32 g	11.44 g	8.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	56.80 g 0.40 g 1.10 g			27.63 g 0.40 g 1.79 g			55.84 g 0.40 g 0.46 g			27.59 g 0.40 g 1.13 g			59.36 g 0.40 g 1.64 g			
	(05804) GM, TM, OM, hal, ci tr 15-18	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj			Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 544.58 Kcal / 2,276.34 Kj			Energia: 517.92 Kcal / 2,164.91 Kj			Energia: 550.75 Kcal / 2,302.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.26 g	17.12 g	4.57 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.46 g	16.69 g	4.20 g	11.24 g	25.16 g	7.42 g	14.66 g	12.72 g	9.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	84.76 g 0.80 g 1.76 g			55.20 g 0.80 g 2.66 g			83.68 g 0.80 g 0.91 g			55.14 g 0.80 g 1.78 g			87.28 g 0.80 g 2.20 g			
(05821) Glutén-, tej-, natív cukor M 1-3	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonkakrém Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			
	Energia: 272.21 Kcal / 1,137.84 Kj			Energia: 288.85 Kcal / 1,207.39 Kj			Energia: 261.39 Kcal / 1,092.61 Kj			Energia: 211.84 Kcal / 885.49 Kj			Energia: 292.19 Kcal / 1,221.35 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	3.71 g	9.43 g	2.28 g	9.16 g	11.85 g	4.39 g	4.15 g	7.29 g	4.58 g	5.70 g	6.94 g	1.83 g	3.83 g	9.43 g	2.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
39.38 g 6.39 g 0.45 g			32.72 g 2.63 g 0.81 g			41.24 g 6.39 g 0.67 g			28.09 g 0.43 g 0.69 g			44.12 g 9.87 g 0.46 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(05900) Gluténmentes	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru										
		Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ	Energia: 677.10 Kcal / 2,830.28 KJ	Energia: 517.92 Kcal / 2,164.91 KJ	Energia: 604.47 Kcal / 2,526.68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.26 g	17.12 g	4.57 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	17.94 g	26.64 g	10.97 g	11.24 g	25.16 g	7.42 g	16.42 g	18.52 g	9.93 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	84.76 g	0.80 g	1.76 g	55.20 g	0.80 g	2.66 g	83.76 g	0.80 g	1.71 g	55.14 g	0.80 g	1.78 g	85.48 g	0.80 g	2.03 g	
	(05901) Gluténmentes1-3	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Uborka	Tej, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru										
		Energia: 350.16 Kcal / 1,463.67 KJ	Energia: 340.91 Kcal / 1,425.00 KJ	Energia: 346.45 Kcal / 1,448.16 KJ	Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 KJ	Energia: 350.09 Kcal / 1,463.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.76 g	12.20 g	4.38 g	9.16 g	11.85 g	4.39 g	11.18 g	14.66 g	7.11 g	5.70 g	6.94 g	1.83 g	10.58 g	13.60 g	5.14 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	47.98 g	12.89 g	0.62 g	46.06 g	15.99 g	0.81 g	39.10 g	0.40 g	0.58 g	41.43 g	13.79 g	0.69 g	42.88 g	3.88 g	0.69 g	
(05902) Gluténmentes4-6	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé, Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 KJ	Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ	Energia: 397.02 Kcal / 1,659.54 KJ	Energia: 258.96 Kcal / 1,082.45 KJ	Energia: 360.71 Kcal / 1,507.77 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.20 g	8.56 g	2.28 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	9.04 g	13.32 g	5.48 g	5.62 g	12.58 g	3.71 g	8.28 g	9.26 g	4.96 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
56.38 g	0.40 g	0.89 g	27.60 g	0.40 g	1.37 g	55.88 g	0.40 g	0.86 g	27.57 g	0.40 g	0.93 g	56.74 g	0.40 g	1.03 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(05903) Gluténmentes7-14	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru										
		Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ	Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ	Energia: 397.02 Kcal / 1,659.54 KJ	Energia: 283.66 Kcal / 1,185.70 KJ	Energia: 409.59 Kcal / 1,712.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.26 g	17.12 g	4.57 g	7.77 g	17.24 g	5.54 g	9.04 g	13.32 g	5.48 g	6.60 g	14.87 g	4.52 g	10.53 g	13.39 g	7.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	84.76 g	0.80 g	1.76 g	27.63 g	0.40 g	1.79 g	55.88 g	0.40 g	0.86 g	27.59 g	0.40 g	1.13 g	57.36 g	0.40 g	1.35 g	
	(05904) Gluténmentes 15-18	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru										
		Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ	Energia: 677.10 Kcal / 2,830.28 KJ	Energia: 517.92 Kcal / 2,164.91 KJ	Energia: 604.47 Kcal / 2,526.68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.26 g	17.12 g	4.57 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	17.94 g	26.64 g	10.97 g	11.24 g	25.16 g	7.42 g	16.42 g	18.52 g	9.93 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	84.76 g	0.80 g	1.76 g	55.20 g	0.80 g	2.66 g	83.76 g	0.80 g	1.71 g	55.14 g	0.80 g	1.78 g	85.48 g	0.80 g	2.03 g	
(06000) Glutén,tej,tojás, OM,szója	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicssajtkrém, cheddar, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ	Energia: 544.58 Kcal / 2,276.34 KJ	Energia: 517.92 Kcal / 2,164.91 KJ	Energia: 550.75 Kcal / 2,302.14 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.26 g	17.12 g	4.57 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.46 g	16.69 g	4.20 g	11.24 g	25.16 g	7.42 g	14.66 g	12.72 g	9.17 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84.76 g	0.80 g	1.76 g	55.20 g	0.80 g	2.66 g	83.68 g	0.80 g	0.91 g	55.14 g	0.80 g	1.78 g	87.28 g	0.80 g	2.20 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(06002) Glutén,tej,tojás, OM,szója4-6	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 Kj			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 Kj			Energia: 330.76 Kcal / 1,382.58 Kj			Energia: 258.96 Kcal / 1,082.45 Kj			Energia: 382.65 Kcal / 1,599.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.20 g	8.56 g	2.28 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.80 g	8.35 g	2.10 g	5.62 g	12.58 g	3.71 g	7.62 g	11.16 g	8.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	56.38 g 0.40 g 0.89 g			27.60 g 0.40 g 1.37 g			55.84 g 0.40 g 0.46 g			27.57 g 0.40 g 0.93 g			58.94 g 0.40 g 1.43 g			
	(06003) Glutén,tej,tojás, OM,szója 7-14	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 Kj			Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 Kj			Energia: 330.76 Kcal / 1,382.58 Kj			Energia: 283.66 Kcal / 1,185.70 Kj			Energia: 393.70 Kcal / 1,645.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.90 g	8.84 g	2.37 g	7.77 g	17.24 g	5.54 g	3.80 g	8.35 g	2.10 g	6.60 g	14.87 g	4.52 g	9.32 g	11.44 g	8.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	56.80 g 0.40 g 1.10 g			27.63 g 0.40 g 1.79 g			55.84 g 0.40 g 0.46 g			27.59 g 0.40 g 1.13 g			59.36 g 0.40 g 1.64 g			
	(06004) Glutén,tej,tojás, OM,szója 15-18	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru		
Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj			Energia: 845.01 Kcal / 3,532.14 Kj			Energia: 544.58 Kcal / 2,276.34 Kj			Energia: 517.92 Kcal / 2,164.91 Kj			Energia: 550.75 Kcal / 2,302.14 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
14.26 g		17.12 g	4.57 g	20.08 g	30.32 g	9.18 g	7.46 g	16.69 g	4.20 g	11.24 g	25.16 g	7.42 g	14.66 g	12.72 g	9.17 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
84.76 g 0.80 g 1.76 g			110.20 g 1.60 g 3.36 g			83.68 g 0.80 g 0.91 g			55.14 g 0.80 g 1.78 g			87.28 g 0.80 g 2.20 g				
(06130) Diab. 30-25-70-25-50 g CH																



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(06130) Diab. 30-25-70-25-50 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ			Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 KJ			Energia: 347.01 Kcal / 1,450.50 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	11.45 g	27.10 g	8.43 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	9.89 g	23.94 g	7.07 g	14.93 g	17.30 g	9.58 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			30.21 g 0.00 g 2.05 g			30.77 g 0.00 g 1.17 g			30.15 g 0.00 g 1.17 g			32.49 g 0.00 g 1.49 g			
	(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ			Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 KJ			Energia: 347.01 Kcal / 1,450.50 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	11.45 g	27.10 g	8.43 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	9.89 g	23.94 g	7.07 g	14.93 g	17.30 g	9.58 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			30.21 g 0.00 g 2.05 g			30.77 g 0.00 g 1.17 g			30.15 g 0.00 g 1.17 g			32.49 g 0.00 g 1.49 g			
(06170) Diab. 30-15-60-15-50 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			
	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ			Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 KJ			Energia: 347.01 Kcal / 1,450.50 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	11.45 g	27.10 g	8.43 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	9.89 g	23.94 g	7.07 g	14.93 g	17.30 g	9.58 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			30.21 g 0.00 g 2.05 g			30.77 g 0.00 g 1.17 g			30.15 g 0.00 g 1.17 g			32.49 g 0.00 g 1.49 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ			Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 KJ			Energia: 347.01 Kcal / 1,450.50 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	11.45 g	27.10 g	8.43 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	9.89 g	23.94 g	7.07 g	14.93 g	17.30 g	9.58 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	30.21 g	0.00 g	2.05 g	30.77 g	0.00 g	1.17 g	30.15 g	0.00 g	1.17 g	32.49 g	0.00 g	1.49 g
	(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ			Energia: 438.52 Kcal / 1,833.01 KJ			Energia: 445.67 Kcal / 1,862.90 KJ			Energia: 403.43 Kcal / 1,686.34 KJ			Energia: 373.04 Kcal / 1,559.31 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	12.47 g	27.23 g	8.44 g	17.47 g	25.55 g	10.63 g	10.91 g	24.07 g	7.08 g	15.95 g	17.43 g	9.59 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	35.37 g	0.00 g	2.07 g	35.93 g	0.00 g	1.19 g	35.31 g	0.00 g	1.19 g	37.65 g	0.00 g	1.51 g
	(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ			Energia: 516.63 Kcal / 2,159.51 KJ			Energia: 523.78 Kcal / 2,189.40 KJ			Energia: 481.54 Kcal / 2,012.84 KJ			Energia: 451.15 Kcal / 1,885.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
16.84 g		16.44 g	4.25 g	15.52 g	27.64 g	8.46 g	20.52 g	25.96 g	10.65 g	13.96 g	24.48 g	7.10 g	19.00 g	17.84 g	9.61 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	50.84 g	0.00 g	2.11 g	51.40 g	0.00 g	1.23 g	50.78 g	0.00 g	1.23 g	53.12 g	0.00 g	1.55 g	





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(06250) Diab. 30-20-50-20-40-20 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ			Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 KJ			Energia: 347.01 Kcal / 1,450.50 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	11.45 g	27.10 g	8.43 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	9.89 g	23.94 g	7.07 g	14.93 g	17.30 g	9.58 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			30.21 g 0.00 g 2.05 g			30.77 g 0.00 g 1.17 g			30.15 g 0.00 g 1.17 g			32.49 g 0.00 g 1.49 g			
	(06270) Diab. 35-15-50-15-35 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ			Energia: 438.52 Kcal / 1,833.01 KJ			Energia: 445.67 Kcal / 1,862.90 KJ			Energia: 403.43 Kcal / 1,686.34 KJ			Energia: 373.04 Kcal / 1,559.31 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	12.47 g	27.23 g	8.44 g	17.47 g	25.55 g	10.63 g	10.91 g	24.07 g	7.08 g	15.95 g	17.43 g	9.59 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			35.37 g 0.00 g 2.07 g			35.93 g 0.00 g 1.19 g			35.31 g 0.00 g 1.19 g			37.65 g 0.00 g 1.51 g			
(06340) Diab. 30-20-40/45-20-30 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			
	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ			Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 KJ			Energia: 347.01 Kcal / 1,450.50 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	11.45 g	27.10 g	8.43 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	9.89 g	23.94 g	7.07 g	14.93 g	17.30 g	9.58 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			30.21 g 0.00 g 2.05 g			30.77 g 0.00 g 1.17 g			30.15 g 0.00 g 1.17 g			32.49 g 0.00 g 1.49 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(06400) Zsír-,Esz E:625-630kcal,T- U330kcal	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB										
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 347.01 Kcal / 1,450.50 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	11.45 g	27.10 g	8.43 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	14.93 g	17.30 g	9.58 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	30.21 g	0.00 g	2.05 g	30.77 g	0.00 g	1.17 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	32.49 g	0.00 g	1.49 g
	(06500) Diab.,tej- szójm 30-25-70- 25-50 gCH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB										
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 287.12 Kcal / 1,200.16 KJ	Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 KJ	Energia: 293.29 Kcal / 1,225.95 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	11.45 g	27.10 g	8.43 g	5.97 g	15.47 g	3.85 g	9.89 g	23.94 g	7.07 g	13.17 g	11.50 g	8.82 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	30.21 g	0.00 g	2.05 g	30.69 g	0.00 g	0.37 g	30.15 g	0.00 g	1.17 g	34.29 g	0.00 g	1.66 g
	(06550) Diab.175g (PÉPES)30-65- 50REV	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaníliás tapióka puding	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaníliás puding	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle										
		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 141.80 Kcal / 592.72 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 189.30 Kcal / 791.27 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
9.84 g		9.58 g	2.48 g	0.05 g	1.45 g	0.20 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	5.36 g	6.34 g	3.49 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.02 g		0.00 g	1.50 g	31.45 g	15.00 g	0.08 g	25.02 g	0.00 g	1.50 g	27.50 g	21.82 g	0.20 g	25.02 g	0.00 g	1.50 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(06640) Diab.GM 5-10-40 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Abonett		
		Energia: 198.71 Kcal / 830.61 Kj			Energia: 288.42 Kcal / 1,205.60 Kj			Energia: 295.57 Kcal / 1,235.48 Kj			Energia: 253.33 Kcal / 1,058.92 Kj			Energia: 222.94 Kcal / 931.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.54 g	15.42 g	4.23 g	6.22 g	26.62 g	8.44 g	11.22 g	24.94 g	10.63 g	4.66 g	23.46 g	7.08 g	9.70 g	16.82 g	9.59 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	6.82 g 0.09 g 1.19 g			5.26 g 0.09 g 2.02 g			5.82 g 0.09 g 1.14 g			5.20 g 0.09 g 1.14 g			7.54 g 0.09 g 1.46 g			
	(06800) Diab., epekímélő 180 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 Kj			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 Kj			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 347.01 Kcal / 1,450.50 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	11.43 g	21.16 g	6.18 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	14.93 g	17.30 g	9.58 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			30.55 g 0.00 g 1.17 g			30.77 g 0.00 g 1.17 g			31.77 g 0.00 g 1.22 g			32.49 g 0.00 g 1.49 g				
Tízórai	(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény	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 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(05002) PÉPES,zsír,rost,f űszerszegény4-6	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,rost,f űszerszegény7-14	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	
	(05004) PÉPES,zsír,rost,f űszerszegény15-18	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		
(05010) Felvágott,virosli,k enőmáj,CSM.	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 320.62 Kcal / 1,340.19 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	0.83 g	25.99 g	7.06 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31.41 g	14.99 g	0.60 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	20.42 g	19.98 g	0.40 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(05012) Felvágott,virslis, enőmáj,CSM.4-6	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ			Energia: 320.62 Kcal / 1,340.19 KJ			Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.57 g	10.95 g	3.70 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	0.83 g	25.99 g	7.06 g	12.51 g	10.73 g	3.57 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.87 g 9.99 g 0.45 g			42.33 g 17.79 g 0.34 g			42.52 g 13.39 g 0.08 g			20.42 g 19.98 g 0.40 g			43.68 g 3.61 g 0.46 g			
	(05013) Felvágott,virslis, enőmáj,CSM.7- 14	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ			Energia: 375.02 Kcal / 1,567.58 KJ			Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.66 g	11.06 g	3.76 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	6.14 g	20.22 g	5.33 g	12.63 g	10.73 g	3.57 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.92 g 9.99 g 0.45 g			42.40 g 17.79 g 0.47 g			43.02 g 13.39 g 0.08 g			41.63 g 13.39 g 0.38 g			48.45 g 7.12 g 0.46 g			
(05014) Felvágott,virslis, enőmáj,CSM15- 18	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 306.97 Kcal / 1,283.13 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	0.83 g	25.99 g	7.06 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.41 g 14.99 g 0.60 g			17.81 g 20.98 g 0.51 g			22.27 g 19.98 g 0.01 g			17.02 g 16.58 g 0.40 g			30.72 g 10.63 g 0.62 g				
(05015) Par,csoki,banán, kakaóOMCMeIR ostBŐ	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
	Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.29 g	18.50 g	6.24 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
48.87 g 9.99 g 0.45 g			42.33 g 17.79 g 0.34 g			42.52 g 13.39 g 0.08 g			20.42 g 19.98 g 0.40 g			43.68 g 3.61 g 0.46 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		41.25 g	24.98 g	0.60 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g
(05017) Par,csoki,ban,ka k,OMCMzeiRost BŐ4-6	Karamellás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			
	Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ				Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.41 g	10.75 g	3.57 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	12.51 g	10.73 g	3.57 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.56 g	16.74 g	0.45 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	43.68 g	3.61 g	0.46 g		
(05018) Par,csoki,ban,ka k,OCMzeiRostBŐ 7-14	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
	Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ				Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 KJ			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ			Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.41 g	10.75 g	3.57 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	12.63 g	10.73 g	3.57 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.56 g	16.74 g	0.45 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	48.45 g	7.12 g	0.46 g		
(05019) Par,csok,ban,kak ,OCMzeiRostBŐ1 5-18	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
	Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 KJ				Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.56 g	17.74 g	5.83 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
34.30 g	20.73 g	0.53 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g		
(05020) HaOCMmus,bar, ban,szilvszó,alm a	Kakaó, Liga margarín, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ				Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 345.94 Kcal / 1,446.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.42 g	18.52 g	6.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.41 g	14.99 g	0.60 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	33.82 g	14.12 g	0.61 g
(05021) HalOCMmus,bar, ban,szilvszó,alm a1-3	Körte			Körte			Körte			Körte			Körte		
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	
(05022) HalOCMmus,bar, ban,szilvszó,alm a4-6	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ			Energia: 327.05 Kcal / 1,367.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.57 g	10.95 g	3.70 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	12.42 g	10.74 g	3.68 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.87 g	9.99 g	0.45 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	44.74 g	4.80 g	0.45 g	
(05023) HalOCMmus,bar, ban,szilvszó,alma 7-14	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 KJ			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ			Energia: 350.78 Kcal / 1,466.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.66 g	11.06 g	3.76 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	12.47 g	10.74 g	3.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.92 g	9.99 g	0.45 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	50.53 g	9.46 g	0.46 g	
(05024) HalOCMmus,bar, banszilvszó,alma1 5-18	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 345.94 Kcal / 1,446.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.42 g	18.52 g	6.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.41 g	14.99 g	0.60 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	33.82 g	14.12 g	0.61 g
(05030) Fruktózszegény	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöld tea , Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ			Energia: 145.60 Kcal / 608.61 KJ			Energia: 161.90 Kcal / 676.74 KJ			Energia: 87.79 Kcal / 366.96 KJ			Energia: 318.26 Kcal / 1,330.33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.29 g	18.50 g	6.24 g	5.90 g	10.90 g	4.34 g	1.66 g	16.15 g	7.73 g	3.60 g	7.59 g	2.08 g	17.09 g	19.62 g	6.61 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.27 g	0.00 g	0.60 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	2.29 g	0.00 g	0.01 g	1.17 g	0.00 g	0.53 g	17.95 g	0.00 g	1.45 g	
(05032) Fruktózszeg, cukor, édesítőszerM4-6	Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöld tea , Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöld tea , Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 216.61 Kcal / 905.43 KJ			Energia: 222.41 Kcal / 929.67 KJ			Energia: 185.36 Kcal / 774.80 KJ			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.38 g	10.73 g	3.57 g	8.71 g	6.21 g	2.36 g	6.39 g	8.81 g	3.91 g	7.36 g	4.53 g	1.08 g	15.78 g	11.29 g	3.75 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38.77 g	0.00 g	0.45 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	29.13 g	0.00 g	0.08 g	28.57 g	0.00 g	0.35 g	39.61 g	0.00 g	0.88 g	
(05033) Fruktózszeg, cukor, édesítőszerM7-14	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöld tea , Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 251.30 Kcal / 1,050.43 KJ			Energia: 262.35 Kcal / 1,096.62 KJ			Energia: 206.77 Kcal / 864.30 KJ			Energia: 335.77 Kcal / 1,403.52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.38 g	10.73 g	3.57 g	10.04 g	8.91 g	3.37 g	6.76 g	12.84 g	5.84 g	8.22 g	6.42 g	1.60 g	17.48 g	11.57 g	3.84 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38.77 g	0.00 g	0.45 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	29.63 g	0.00 g	0.08 g	28.79 g	0.00 g	0.48 g	40.03 g	0.00 g	1.09 g	
(05034) Fruktózsze, cukor, édesítőszerM15-18	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöld tea , Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ			Energia: 145.47 Kcal / 608.06 KJ			Energia: 161.77 Kcal / 676.20 KJ			Energia: 87.66 Kcal / 366.42 KJ			Energia: 318.26 Kcal / 1,330.33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.29 g	18.50 g	6.24 g	5.88 g	10.89 g	4.34 g	1.64 g	16.14 g	7.73 g	3.58 g	7.58 g	2.08 g	17.09 g	19.62 g	6.61 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.27 g	0.00 g	0.60 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	2.29 g	0.00 g	0.01 g	1.17 g	0.00 g	0.53 g	17.95 g	0.00 g	1.45 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05040) Sertés- és marhamentes	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 Kj			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31.41 g 14.99 g 0.60 g			21.21 g 24.38 g 0.51 g			22.27 g 19.98 g 0.01 g			21.15 g 19.98 g 0.53 g			30.72 g 10.63 g 0.62 g			
(05042) Sertés- és marhamentes4-6	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 Kj			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 Kj			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 Kj			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 Kj			Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12.57 g	10.95 g	3.70 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	12.51 g	10.73 g	3.57 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
48.87 g 9.99 g 0.45 g			42.33 g 17.79 g 0.34 g			42.52 g 13.39 g 0.08 g			41.96 g 13.39 g 0.35 g			43.68 g 3.61 g 0.46 g			
(05043) Sertés- és marhamentes7-14	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 Kj			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12.66 g	11.06 g	3.76 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	12.63 g	10.73 g	3.57 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
48.92 g 9.99 g 0.45 g			42.40 g 17.79 g 0.47 g			43.02 g 13.39 g 0.08 g			42.18 g 13.39 g 0.48 g			48.45 g 7.12 g 0.46 g			
(05044) Sertés- és marhamentes15-18	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj			Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 Kj			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 Kj			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31.41 g 14.99 g 0.60 g			21.21 g 24.38 g 0.51 g			22.27 g 19.98 g 0.01 g			21.15 g 19.98 g 0.53 g			30.72 g 10.63 g 0.62 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	10.57 g	18.83 g	6.43 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.41 g	14.99 g	0.60 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g
(05070) Hüvelyes,hal,tart óstószermentes	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.41 g	14.99 g	0.60 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g	
(05072) Hüvelyes,hal,tart óstószermentes4 -6	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12.57 g	10.95 g	3.70 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	12.51 g	10.73 g	3.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.87 g	9.99 g	0.45 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	43.68 g	3.61 g	0.46 g	
(05073) Hüvelyes,hal,tart óstószerment.7- 14	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 KJ			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ			Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12.66 g	11.06 g	3.76 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	12.63 g	10.73 g	3.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.92 g	9.99 g	0.45 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	48.45 g	7.12 g	0.46 g	
(05074) Hüvelyes,hal,tart	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

Óstószerment15-18	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.41 g	14.99 g	0.60 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g
(05090) Symcumar diéta	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.41 g	14.99 g	0.60 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g	
(05092) Symcumar diéta 4-6	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.57 g	10.95 g	3.70 g	8.62 g	6.18 g	2.36 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.87 g	9.99 g	0.45 g	44.60 g	17.78 g	0.31 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g	
(05093) Symcumar diéta 7-14	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.41 g	14.99 g	0.60 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g	
(05094)				Herba tea citromlé nélkül,			Herba tea citromlé nélkül,			Herba tea citromlé nélkül,			Tej, Szilvalekvár, Liga		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

Symcumar diéta 15-18	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
31.41 g			25.78 g			22.27 g			21.15 g			30.72 g			
14.99 g			24.38 g			19.98 g			19.98 g			10.63 g			
0.60 g			0.46 g			0.01 g			0.53 g			0.62 g			
(05100) Káliumszegény	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
31.41 g			25.78 g			22.27 g			21.15 g			30.72 g			
14.99 g			24.38 g			19.98 g			19.98 g			10.63 g			
0.60 g			0.46 g			0.01 g			0.53 g			0.62 g			
(05102) Káliumszegény 4 -6	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12.57 g	10.95 g	3.70 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	12.51 g	10.73 g	3.57 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
48.87 g			44.62 g			42.52 g			41.96 g			43.68 g			
9.99 g			17.79 g			13.39 g			13.39 g			3.61 g			
0.45 g			0.32 g			0.08 g			0.35 g			0.46 g			
(05103) Káliumszegény7- 14	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 KJ			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ			Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12.66 g	11.06 g	3.76 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	12.63 g	10.73 g	3.57 g



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.92 g	9.99 g	0.45 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	48.45 g	7.12 g	0.46 g
(05104) Káliumszegény 15-18	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúboroka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 Kj			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.41 g	14.99 g	0.60 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g	
(05110) OM,kókusz, must,szój,szilv,b anánM	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj			Energia: 220.43 Kcal / 921.40 Kj			Energia: 233.59 Kcal / 976.41 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 345.94 Kcal / 1,446.03 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.37 g	10.83 g	4.04 g	1.05 g	16.00 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.42 g	18.52 g	6.57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.41 g	14.99 g	0.60 g	25.10 g	19.98 g	0.45 g	21.07 g	19.98 g	0.01 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	33.82 g	14.12 g	0.61 g	
(05112) OM,kók, must,szój,szilv,b anánM4-6	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 Kj			Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 Kj			Energia: 271.77 Kcal / 1,136.00 Kj			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 Kj			Energia: 327.05 Kcal / 1,367.07 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12.57 g	10.95 g	3.70 g	8.22 g	6.15 g	2.06 g	6.06 g	8.73 g	3.91 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	12.42 g	10.73 g	3.68 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.87 g	9.99 g	0.45 g	43.94 g	13.39 g	0.31 g	41.92 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	44.73 g	4.80 g	0.45 g	
(05113) OM,kók, must,szój,szilv,b	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj			Energia: 299.88 Kcal / 1,253.50 Kj			Energia: 309.75 Kcal / 1,294.76 Kj			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 Kj			Energia: 350.77 Kcal / 1,466.22 Kj		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

anánM7-14	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.66 g	11.06 g	3.76 g	9.55 g	8.85 g	3.07 g	6.31 g	12.73 g	5.84 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	12.46 g	10.74 g	3.79 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.92 g	9.99 g	0.45 g	45.14 g	13.39 g	0.42 g	42.12 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	50.52 g	9.46 g	0.45 g	
(05114) OM,kók, must,szój,szilv,b anám15-18	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 206.78 Kcal / 864.34 KJ			Energia: 219.94 Kcal / 919.35 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 345.94 Kcal / 1,446.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.37 g	10.83 g	4.04 g	1.05 g	16.00 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.42 g	18.52 g	6.57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.41 g	14.99 g	0.60 g	21.70 g	16.58 g	0.45 g	17.67 g	16.58 g	0.01 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	33.82 g	14.12 g	0.61 g	
(05120) Hűv.OM,árpa,PP, köm.,hal,csirke,pul	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóúborborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 278.39 Kcal / 1,163.67 KJ			Energia: 326.06 Kcal / 1,362.93 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	2.82 g	20.45 g	5.61 g	19.17 g	19.06 g	6.45 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.41 g	14.99 g	0.60 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	20.43 g	19.98 g	0.41 g	19.07 g	0.00 g	1.52 g	
(05122) Hűv.OMárpa,PP, köm.,hal,csirk,pul 4-6	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóúborborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ			Energia: 294.17 Kcal / 1,229.63 KJ			Energia: 328.61 Kcal / 1,373.59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.57 g	10.95 g	3.70 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	6.95 g	10.96 g	2.85 g	16.82 g	11.01 g	3.68 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.87 g	9.99 g	0.45 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	41.60 g	13.39 g	0.29 g	40.17 g	0.00 g	0.91 g	
(05123) Hűv.OMárpa,PP,				Herba tea citromlé nélkül,			Herba tea citromlé nélkül,			Herba tea citromlé nélkül,			Tej, Szendvics sonka,		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

köm,halcsirk,pul 7-14	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Liga margarin, Diétás pékáru BL				
	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 Kj			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj			Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 Kj			Energia: 341.62 Kcal / 1,427.97 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
	12.66 g	11.06 g	3.76 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	7.64 g	16.07 g	4.25 g	19.04 g	11.15 g	3.73 g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
48.92 g			42.40 g			43.02 g			41.64 g			40.87 g					
9.99 g			17.79 g			13.39 g			13.39 g			0.00 g					
0.45 g			0.47 g			0.08 g			0.39 g			1.14 g					
(05124) Hüv.OMárpa,PP, köm,halcsirkpul1 5-18	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL				
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj			Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 Kj			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 Kj			Energia: 264.74 Kcal / 1,106.61 Kj			Energia: 326.06 Kcal / 1,362.93 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	2.82 g	20.45 g	5.61 g	19.17 g	19.06 g	6.45 g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
31.41 g			17.81 g			20.98 g			18.87 g			17.03 g			19.07 g		
14.99 g			20.98 g			16.58 g			16.58 g			0.00 g					
0.60 g			0.51 g			0.01 g			0.41 g			1.52 g					
(05200) TOM,szój,zab,roz s,ban,fokparM	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL				
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
31.41 g			25.78 g			24.38 g			22.27 g			21.15 g			30.72 g		
14.99 g			24.38 g			19.98 g			19.98 g			0.53 g					
0.60 g			0.46 g			0.01 g			0.53 g			0.62 g					
(05201) TOM,szój,zab,roz s,ban,fok,parM1- 3	Alma			Körte			Alma			Körte			Alma				
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
10.50 g			18.00 g			10.50 g			18.00 g			10.50 g					
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g					
0.02 g			0.01 g			0.02 g			0.01 g			0.02 g					



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05202) TOM,szój,zab,roz s,ban,fok,parM4- 6	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 Kj			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 Kj			Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12.57 g	10.95 g	3.70 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	12.51 g	10.73 g	3.57 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
48.87 g 9.99 g 0.45 g			44.62 g 17.79 g 0.32 g			42.52 g 13.39 g 0.08 g			41.96 g 13.39 g 0.35 g			43.68 g 3.61 g 0.46 g			
(05203) TOM,szój,zab,roz s,ban,fok,parM7- 14	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12.66 g	11.06 g	3.76 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	12.63 g	10.73 g	3.57 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
48.92 g 9.99 g 0.45 g			45.82 g 17.79 g 0.43 g			43.02 g 13.39 g 0.08 g			42.18 g 13.39 g 0.48 g			48.45 g 7.12 g 0.46 g			
(05204) TOM,szój,zab,roz s,ban,fok,paM15- 18	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 Kj			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31.41 g 14.99 g 0.60 g			22.38 g 20.98 g 0.46 g			18.87 g 16.58 g 0.01 g			17.75 g 16.58 g 0.53 g			30.72 g 10.63 g 0.62 g			
(05210) TO,szárnyas,rép, bur,hüv,mogyM	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 Kj			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 Kj			Energia: 278.39 Kcal / 1,163.67 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.															
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	2.82 g	20.45 g	5.61 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.41 g	14.99 g	0.60 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	20.43 g	19.98 g	0.41 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g
(05212) TO,szárnyas,rép, bur,hüv,mogyM4 -6	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóúbor			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ			Energia: 294.17 Kcal / 1,229.63 KJ			Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.57 g	10.95 g	3.70 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	6.95 g	10.96 g	2.85 g	12.51 g	10.73 g	3.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.87 g	9.99 g	0.45 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	41.60 g	13.39 g	0.29 g	43.68 g	3.61 g	0.46 g	
(05213) TO,szárnyas,rép, bur,hüv,mogyM 7-14	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóúbor			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ			Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ			Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.66 g	11.06 g	3.76 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	7.64 g	16.07 g	4.25 g	12.63 g	10.73 g	3.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.92 g	9.99 g	0.45 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	41.64 g	13.39 g	0.39 g	48.45 g	7.12 g	0.46 g	
(05214) TO,szárnyas,rép, bur,hüv,mogyM1 5-18	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóúbor			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ			Energia: 264.74 Kcal / 1,106.61 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	2.82 g	20.45 g	5.61 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.41 g	14.99 g	0.60 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.03 g	16.58 g	0.41 g	30.72 g	10.63 g	0.62 g	
(05220) Méz-dió-				Herba tea citromlé nélkül,						Herba tea citromlé nélkül,					



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

kesudió-OM-zab- rozsm	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31.41 g 14.99 g 0.60 g			25.78 g 24.38 g 0.46 g			22.27 g 19.98 g 0.01 g			21.15 g 19.98 g 0.53 g			30.72 g 10.63 g 0.62 g			
(05221) Méz- dióm 1-3	Alma			Banán			Narancs			Banán			Alma		
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
10.50 g 0.00 g 0.02 g			36.30 g 0.00 g 0.08 g			8.50 g 0.00 g 0.01 g			36.30 g 0.00 g 0.08 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			
(05222) Méz- dióm 4-6	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 345.89 Kcal / 1,445.82 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.57 g	10.95 g	3.70 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	12.51 g	10.73 g	3.57 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
48.87 g 9.99 g 0.45 g			44.62 g 17.79 g 0.32 g			42.52 g 13.39 g 0.08 g			41.96 g 13.39 g 0.35 g			43.68 g 3.61 g 0.46 g			
(05223) Méz- dióm 7-14	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 KJ			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ			Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.66 g	11.06 g	3.76 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	12.63 g	10.73 g	3.57 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
48.92 g 9.99 g 0.45 g			45.82 g 17.79 g 0.43 g			43.02 g 13.39 g 0.08 g			42.18 g 13.39 g 0.48 g			48.45 g 7.12 g 0.46 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05224) Méz-dióM 15-18	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúboroka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 Kj			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 Kj			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.57 g	18.83 g	6.43 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	10.66 g	18.50 g	6.24 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31.41 g 14.99 g 0.60 g			22.38 g 20.98 g 0.46 g			18.87 g 16.58 g 0.01 g			17.75 g 16.58 g 0.53 g			30.72 g 10.63 g 0.62 g			
(05300) Tej és rozslisztmentes	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúboroka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
44.18 g 31.97 g 0.20 g			25.78 g 24.38 g 0.46 g			24.07 g 19.98 g 0.64 g			21.15 g 19.98 g 0.53 g			38.49 g 22.62 g 0.22 g			
(05301) Tej és rozslisztmentes 1-3	Alma			Banán			Narancs			Banán			Alma		
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 Kj			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
10.50 g 0.00 g 0.02 g			36.30 g 0.00 g 0.08 g			8.50 g 0.00 g 0.01 g			36.30 g 0.00 g 0.08 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			
(05302) Tej és rozslisztmentes 4-6	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúboroka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 Kj			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.52 g 21.42 g 0.18 g			44.62 g 17.79 g 0.32 g			43.42 g 13.39 g 0.40 g			41.96 g 13.39 g 0.35 g			48.94 g 11.64 g 0.19 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05303) Tej és rozslisztmentes 7-14	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.52 g 21.42 g 0.18 g			45.82 g 17.79 g 0.43 g			44.37 g 13.39 g 0.56 g			42.40 g 13.39 g 0.61 g			53.71 g 15.15 g 0.19 g			
(05304) Tej és rozslisztmentes 15-18	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 Kj			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
36.73 g 26.54 g 0.20 g			22.38 g 20.98 g 0.46 g			20.67 g 16.58 g 0.64 g			17.75 g 16.58 g 0.53 g			34.47 g 20.58 g 0.22 g			
(05305) TOM,fűszer,zsír, kalsz,sovfelvágo	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóúborka			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 Kj			Energia: 206.53 Kcal / 863.30 Kj			Energia: 224.01 Kcal / 936.36 Kj			Energia: 204.22 Kcal / 853.64 Kj			Energia: 257.70 Kcal / 1,077.19 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.46 g	15.16 g	4.05 g	8.13 g	7.14 g	2.76 g	5.46 g	10.32 g	8.44 g	7.96 g	8.16 g	2.12 g	4.34 g	14.55 g	3.83 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
25.93 g 0.04 g 1.19 g			26.63 g 4.44 g 0.35 g			26.85 g 0.04 g 0.71 g			23.93 g 0.04 g 0.60 g			26.28 g 0.04 g 0.29 g			
(05310) Tej,OM,cm,szój,b an,marha	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.18 g	31.97 g	0.20 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g
(05311) Tej,OM,cm,szój,b an,marha 1-3	Alma			Körte			Alma			Körte			Alma		
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	
(05312) Tej,OM,cm,szój,b an,marha 4-6	Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 Kj			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	
(05313) Tej,OM,cm,szój,b an,marha 7-14	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.52 g	21.42 g	0.18 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g	
(05314) Tej,OM,cm,szój,b an,marha 15-18	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 Kj			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	36.73 g	26.54 g	0.20 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g
(05315) Tej,szója,citr.,kó kusz,zab,OM,ban	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 218.30 Kcal / 912.49 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.64 g	14.14 g	3.80 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.18 g	31.97 g	0.20 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	21.87 g	19.98 g	0.30 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g	
(05317) Tej,szója,citr.,kó ku,zabOM,ban4- 6	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 Kj			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	5.85 g	7.80 g	1.94 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	42.32 g	13.39 g	0.23 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	
(05318) Tej,szója,citr.,kó ku,zabOM,ban7- 14	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 298.28 Kcal / 1,246.81 Kj			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.00 g	11.33 g	2.89 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.52 g	21.42 g	0.18 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	42.72 g	13.39 g	0.30 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g	
(05319) Tej,szója,citr.,kó ku,zabOM,ba15- 18	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 204.65 Kcal / 855.44 Kj			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 Kj			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.64 g	14.14 g	3.80 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.18 g	31.97 g	0.20 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	18.47 g	16.58 g	0.30 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g
(05320) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.18 g	31.97 g	0.20 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g
(05322) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)4-6	Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 Kj			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g
(05323) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)7 -14	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g
(05324) TM,sószeg.	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(bölcsi sószeg.)15-18	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.73 g	26.54 g	0.20 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g
(05330) Tej,szója,zab,cm, par,fokh,OM	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
	44.18 g	31.97 g	0.20 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g
(05331) Tej,szója,zab,cm, fokh,OM 1-3	Alma			Banán			Narancs			Banán			Alma		
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
	10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g
(05332) Tej,szója,zab,cm, fokh,OM4-6	Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g
(05333) Tej,szója,zab,cm,	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 KJ			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 KJ		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

fokh,OM 7-14		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57.52 g	21.42 g	0.18 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g
(05334) Tej,szója,zab,cm, fokh,OM 15-18	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL					
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.73 g	26.54 g	0.20 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g
(05335) Tej-,szója-,búzafehérjeM	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru					
	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.41 g	18.86 g	4.55 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		103.73 g	37.76 g	0.90 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g
(05337) Tej-,szója-,búzafehérjeM 4-6	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru					
	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ			Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ			Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.72 g	9.91 g	2.33 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.13 g	25.16 g	0.45 g	43.99 g	18.19 g	0.59 g	42.79 g	13.79 g	0.67 g	41.77 g	13.79 g	0.88 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g
		Herba tea citromlé nélkül,			Herba tea citromlé nélkül,			Herba tea citromlé nélkül,								



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05338) Tej-,szója-,búzafehérjeM 7-14	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj			Energia: 308.57 Kcal / 1,289.82 Kj			Energia: 278.88 Kcal / 1,165.72 Kj			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 Kj			Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	3.72 g	9.91 g	2.33 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.97 g	9.92 g	2.33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
60.13 g 25.16 g 0.45 g			45.19 g 18.19 g 0.70 g			43.74 g 13.79 g 0.83 g			41.77 g 13.79 g 0.88 g			53.08 g 15.55 g 0.46 g			
(05339) Tej-,szója-,búzafehérjeM 15-18	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 606.43 Kcal / 2,534.88 Kj			Energia: 502.11 Kcal / 2,098.82 Kj			Energia: 464.09 Kcal / 1,939.90 Kj			Energia: 444.30 Kcal / 1,857.17 Kj			Energia: 583.97 Kcal / 2,440.99 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.39 g	18.37 g	4.49 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.76 g	18.37 g	4.49 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
95.45 g 31.47 g 0.90 g			77.09 g 21.78 g 1.16 g			75.38 g 17.38 g 1.34 g			72.46 g 17.38 g 1.23 g			89.18 g 21.38 g 0.92 g			
(05340) TM,hal,marh,CO M,kör,szegf	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
44.18 g 31.97 g 0.20 g			25.78 g 24.38 g 0.46 g			24.07 g 19.98 g 0.64 g			21.15 g 19.98 g 0.53 g			38.49 g 22.62 g 0.22 g			
(05342) TM,hal,marh,CO M,kör,szeg f4-6	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 Kj			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g
(05343) TM,hal,marh,CO M,kör,szegf-7-14	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.52 g	21.42 g	0.18 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g	
(05344) TM,hal,marh,CO M,kör,szegf 15-18	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 Kj			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36.73 g	26.54 g	0.20 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g	
(05360) TM,OM,hüv,bels, citr,szölő	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.18 g	31.97 g	0.20 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g	
(05362) TM,OM,hüv,bels,	Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 Kj			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

citr,szőlő4-6	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g
(05363) TM,OM,hüv,bels, citr,szőlő7-14	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 KJ			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g
(05364) TM,OM,hüv,bels, citr, szőlő15-18	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.73 g	26.54 g	0.20 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g
(05370) TOM,cm,paradic som,fruktózM	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöld tea , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 145.60 Kcal / 608.61 KJ			Energia: 107.58 Kcal / 449.68 KJ			Energia: 87.79 Kcal / 366.96 KJ			Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.18 g	16.86 g	4.15 g	5.90 g	10.90 g	4.34 g	1.10 g	9.75 g	8.40 g	3.60 g	7.59 g	2.08 g	6.98 g	17.98 g	4.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.04 g	11.99 g	0.20 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.17 g	0.00 g	0.53 g	25.72 g	11.99 g	1.05 g
(05372)	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöld tea , Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöld tea , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 216.61 Kcal / 905.43 KJ			Energia: 195.25 Kcal / 816.15 KJ			Energia: 228.18 Kcal / 953.79 KJ			Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

TOM,cm,paradic som,fruktózM4-6	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.71 g	6.21 g	2.36 g	6.11 g	5.61 g	4.24 g	9.07 g	8.31 g	2.12 g	9.04 g	10.21 g	2.35 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.03 g	8.03 g	0.18 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	30.03 g	0.00 g	0.40 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	44.87 g	8.03 g	0.61 g	
(05373) TOM,cm,paradic som,fruktózM 7-14	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 251.30 Kcal / 1,050.43 KJ			Energia: 221.61 Kcal / 926.33 KJ			Energia: 206.77 Kcal / 864.30 KJ			Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.64 g	9.65 g	2.17 g	10.04 g	8.91 g	3.37 g	6.34 g	8.04 g	6.34 g	8.22 g	6.42 g	1.60 g	10.74 g	10.49 g	2.44 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.03 g	8.03 g	0.18 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	30.98 g	0.00 g	0.56 g	28.79 g	0.00 g	0.48 g	45.29 g	8.03 g	0.82 g	
(05374) TOM,cm,paradic som,fruktózM 15-18	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 145.47 Kcal / 608.06 KJ			Energia: 107.45 Kcal / 449.14 KJ			Energia: 87.66 Kcal / 366.42 KJ			Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.16 g	16.37 g	4.09 g	5.88 g	10.89 g	4.34 g	1.08 g	9.74 g	8.40 g	3.58 g	7.58 g	2.08 g	6.96 g	17.49 g	4.46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.02 g	9.95 g	0.20 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.17 g	0.00 g	0.53 g	21.70 g	9.95 g	1.05 g	
(05500) TTOM,kókusz,hü v,hal,csirke,ban	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 218.30 Kcal / 912.49 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.64 g	14.14 g	3.80 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.18 g	31.97 g	0.20 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	21.87 g	19.98 g	0.30 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g	
(05502) TTOM,kókusz,hü	Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

v,hal,csirke,ban4 -6	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 264.13 Kcal / 1,104.06 Kj			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	5.86 g	7.80 g	1.94 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	42.32 g	13.39 g	0.23 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g
(05503) TTOM,kókusz,hü v,hal,csirke,ban7 -14	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 298.28 Kcal / 1,246.81 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.00 g	11.34 g	2.89 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.52 g	21.42 g	0.18 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	42.72 g	13.39 g	0.31 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g	
(05504) TTOM,kókusz,hü v,hal,csirke,ba15 -18	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 204.65 Kcal / 855.44 Kj			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 Kj			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.64 g	14.14 g	3.80 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36.73 g	26.54 g	0.20 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	18.47 g	16.58 g	0.30 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g	
(05505) Tej,tojás,szója,ol ajM	Kakaó riztejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 309.31 Kcal / 1,292.92 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 138.10 Kcal / 577.26 Kj			Energia: 285.16 Kcal / 1,191.97 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.86 g	12.78 g	8.95 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.95 g	12.46 g	8.75 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46.70 g	31.97 g	0.64 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.96 g	19.98 g	0.82 g	41.01 g	22.62 g	0.66 g	
(05507)	Kakaó riztejből, Növényi			Herba tea citromlé nélkül,			Herba tea citromlé nélkül,			Herba tea citromlé nélkül,			Rizstej, Szilvalekvár,		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

Tej,tojás,szója,ol ajM4-6	szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 331.74 Kcal / 1,386.67 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 KJ			Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	6.03 g	7.66 g	4.61 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	5.97 g	7.45 g	4.47 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
58.78 g 21.42 g 0.40 g			44.62 g 17.79 g 0.32 g			43.42 g 13.39 g 0.40 g			42.21 g 13.39 g 0.90 g			50.20 g 11.64 g 0.41 g			
(05508) Tej,tojás,szója,ol ajM7-14	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 356.14 Kcal / 1,488.67 KJ			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 KJ			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ			Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 KJ			Energia: 339.95 Kcal / 1,420.99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	6.14 g	10.06 g	6.71 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	6.20 g	9.85 g	6.57 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
59.43 g 21.42 g 0.56 g			45.82 g 17.79 g 0.43 g			44.37 g 13.39 g 0.56 g			42.21 g 13.39 g 0.90 g			55.62 g 15.15 g 0.57 g			
(05509) Tej,tojás,szója,ol ajM15-18	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 273.55 Kcal / 1,143.44 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 124.45 Kcal / 520.20 KJ			Energia: 263.85 Kcal / 1,102.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.80 g	12.24 g	8.86 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.93 g	11.97 g	8.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
39.25 g 26.54 g 0.64 g			22.38 g 20.98 g 0.46 g			20.67 g 16.58 g 0.64 g			17.56 g 16.58 g 0.82 g			36.99 g 20.58 g 0.66 g			
(05510) TM,TO,OM,kók,s zój,marh,citr.par	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 218.30 Kcal / 912.49 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.64 g	14.14 g	3.80 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.18 g	31.97 g	0.20 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	21.87 g	19.98 g	0.30 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g
(05512) TM,TO,OM,kók,szój,marh,citr.par 4-6	Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 264.13 Kcal / 1,104.06 Kj			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	5.86 g	7.80 g	1.94 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	42.32 g	13.39 g	0.23 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	
(05513) TM,TOM,kók,szój,marh,citr.par7-14	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 298.28 Kcal / 1,246.81 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.00 g	11.34 g	2.89 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.52 g	21.42 g	0.18 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	42.72 g	13.39 g	0.31 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g	
(05514) TM,TOM,kók,szój,marh,citr.par15-18	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 204.65 Kcal / 855.44 Kj			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 Kj			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.64 g	14.14 g	3.80 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36.73 g	26.54 g	0.20 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	18.47 g	16.58 g	0.30 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g	
(05515) Tej,tojás,szója,p	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

arad.M	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.18 g	31.97 g	0.20 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g
(05516) Tej,tojás,szója,p arad.M1-3	Alma			Körte			Alma			Körte			Alma		
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g
(05517) Tej,tojás,szója,p arad.M4-6	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g
(05518) Tej,tojás,szója,p arad.M7-14	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 KJ			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g
(05519) Tej,tojás,szója,p	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 KJ		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

arad.M15-18	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.73 g	26.54 g	0.20 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g
(05520) TMTOKu,pa,csir, hal,alm,cit,kör,za b	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 180.30 Kcal / 753.65 Kj			Energia: 278.39 Kcal / 1,163.67 Kj			Energia: 387.73 Kcal / 1,620.71 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	2.82 g	20.45 g	5.61 g	5.66 g	29.18 g	8.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.18 g	31.97 g	0.20 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	23.00 g	19.98 g	0.64 g	20.43 g	19.98 g	0.41 g	24.16 g	11.99 g	1.88 g
(05521) TMTOKu,pa,csi,h al,alm,ci,kö,zab1 -3	Szőlő			Szőlő			Szőlő			Szőlő			Szőlő		
	Energia: 40.32 Kcal / 168.54 Kj			Energia: 40.32 Kcal / 168.54 Kj			Energia: 40.32 Kcal / 168.54 Kj			Energia: 40.32 Kcal / 168.54 Kj			Energia: 40.32 Kcal / 168.54 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g
(05522) TMTOKu,pa,csi,h al,alm,cm,kö,zab 4-6	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 Kj			Energia: 294.17 Kcal / 1,229.63 Kj			Energia: 356.49 Kcal / 1,490.13 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	5.82 g	5.54 g	4.24 g	6.94 g	10.95 g	2.84 g	8.38 g	15.81 g	4.46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	42.87 g	13.39 g	0.40 g	41.60 g	13.39 g	0.28 g	44.09 g	8.03 g	1.02 g
(05523) TMTku,pa,csi,hal alm,ci,kö,zab7-	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 269.63 Kcal / 1,127.05 Kj			Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 Kj			Energia: 389.97 Kcal / 1,630.07 Kj		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

14	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	5.94 g	7.94 g	6.34 g	7.63 g	16.06 g	4.24 g	9.75 g	18.89 g	5.61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	43.55 g	13.39 g	0.56 g	41.64 g	13.39 g	0.38 g	44.12 g	8.03 g	1.44 g
(05524) TMTku,pa,csi,hal ,alm,c,kör,za15- 18	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 166.65 Kcal / 696.60 KJ			Energia: 264.74 Kcal / 1,106.61 KJ			Energia: 366.42 Kcal / 1,531.64 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	2.82 g	20.45 g	5.61 g	5.64 g	28.69 g	8.67 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36.73 g	26.54 g	0.20 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	19.60 g	16.58 g	0.64 g	17.03 g	16.58 g	0.41 g	20.14 g	9.95 g	1.88 g	
(05525) Tej,toj,alm,Nolaj, borsó,cit,hiszt	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 180.30 Kcal / 753.65 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
	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.58 g	9.62 g	8.40 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	
22.87 g	19.98 g	0.64 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	23.00 g	19.98 g	0.64 g	20.96 g	19.98 g	0.82 g	22.87 g	19.98 g	0.64 g	
(05527) Tej,toj,alm,Nolaj, borsó,cit,his4-6	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ			Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.78 g	5.53 g	4.24 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	5.82 g	5.54 g	4.24 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	
42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	42.87 g	13.39 g	0.40 g	42.21 g	13.39 g	0.90 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	
(05528) Tej,toj,alm,Nolaj,	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém,			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém,			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém,		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

borsó,ci,his7-14	Diétás pékáru BL			allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóúboroka			Diétás pékáru BL, Salátalevél			szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Diétás pékáru BL		
	Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 269.63 Kcal / 1,127.05 Kj			Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 Kj			Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.89 g	7.93 g	6.34 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	5.94 g	7.94 g	6.34 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			
43.47 g 13.39 g 0.56 g			45.82 g 17.79 g 0.43 g			43.55 g 13.39 g 0.56 g			42.21 g 13.39 g 0.90 g			43.47 g 13.39 g 0.56 g			
(05529) Tej,toj,al,Nolaj,borsó,ci,his15-18	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóúboroka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 166.65 Kcal / 696.60 Kj			Energia: 138.10 Kcal / 577.26 Kj			Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.58 g	9.62 g	8.40 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			
19.47 g 16.58 g 0.64 g			22.38 g 20.98 g 0.46 g			19.60 g 16.58 g 0.64 g			20.96 g 19.98 g 0.82 g			19.47 g 16.58 g 0.64 g			
(05530) TM,TO,szój,mogyM	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóúboroka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
44.18 g 31.97 g 0.20 g			25.78 g 24.38 g 0.46 g			24.07 g 19.98 g 0.64 g			21.15 g 19.98 g 0.53 g			38.49 g 22.62 g 0.22 g			
(05531) TM,TO,szója,mogyM1-3	Alma			Körte			Alma			Körte			Alma		
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
10.50 g 0.00 g 0.02 g			18.00 g 0.00 g 0.01 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			18.00 g 0.00 g 0.01 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05532) TM,TO,szója,mo gyM4-6	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.52 g 21.42 g 0.18 g			44.62 g 17.79 g 0.32 g			24.07 g 19.98 g 0.64 g			41.96 g 13.39 g 0.35 g			48.94 g 11.64 g 0.19 g			
(05533) TM,TO,szója,mo gyM7-14	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.52 g 21.42 g 0.18 g			45.82 g 17.79 g 0.43 g			44.37 g 13.39 g 0.56 g			42.18 g 13.39 g 0.48 g			53.71 g 15.15 g 0.19 g			
(05534) TM,TO,szója,mo gyM15-18	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj			Energia: 168.69 Kcal / 705.12 Kj			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.52 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
36.73 g 26.54 g 0.20 g			22.38 g 20.98 g 0.46 g			20.67 g 16.58 g 0.64 g			21.44 g 19.98 g 0.53 g			34.47 g 20.58 g 0.22 g			
(05540) TOM,marg,OM,h üv,cm,hiszt	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 224.32 Kcal / 937.66 Kj			Energia: 197.57 Kcal / 825.84 Kj			Energia: 180.30 Kcal / 753.65 Kj			Energia: 138.10 Kcal / 577.26 Kj			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	0.58 g	12.46 g	8.75 g	3.27 g	10.56 g	7.24 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.58 g	12.46 g	8.75 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	22.37 g	19.98 g	0.67 g	23.00 g	19.98 g	0.64 g	20.96 g	19.98 g	0.82 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g
(05542) TOM,marg,OM,h űv,cm,hiszt4-6	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ			Energia: 253.65 Kcal / 1,060.26 KJ			Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ			Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 KJ			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 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	7.16 g	6.01 g	3.66 g	5.82 g	5.54 g	4.24 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	5.84 g	7.45 g	4.47 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	42.55 g	13.39 g	0.41 g	42.87 g	13.39 g	0.40 g	42.21 g	13.39 g	0.90 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	
(05543) TOM,marg,OM,h űv,cm,hiszt7-14	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ			Energia: 282.58 Kcal / 1,181.18 KJ			Energia: 269.63 Kcal / 1,127.05 KJ			Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 KJ			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.95 g	9.85 g	6.57 g	7.95 g	8.64 g	5.47 g	5.94 g	7.94 g	6.34 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	5.95 g	9.85 g	6.57 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	43.07 g	13.39 g	0.58 g	43.55 g	13.39 g	0.56 g	42.21 g	13.39 g	0.90 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	
(05544) TOM,marg,OM,h űv,cm,hiszt15-18	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ			Energia: 183.92 Kcal / 768.79 KJ			Energia: 166.65 Kcal / 696.60 KJ			Energia: 124.45 Kcal / 520.20 KJ			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 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	3.27 g	10.56 g	7.24 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.56 g	11.97 g	8.69 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	18.97 g	16.58 g	0.67 g	19.60 g	16.58 g	0.64 g	17.56 g	16.58 g	0.82 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	
(05550) Kímélő:TMTO,bo	Rizstej, Liga margarin,			Almalé, Kenőmájás allergénmentes, Diétás			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás			Almalé, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

rs,kuk,méz,tart	Diétás pékáru BL			pékáru BL, Salátalevél			pékáru BL, Salátalevél			pékáru BL			BL		
	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 Kj			Energia: 258.10 Kcal / 1,078.86 Kj			Energia: 216.94 Kcal / 906.81 Kj			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.18 g	16.86 g	4.15 g	5.60 g	10.85 g	4.04 g	0.72 g	9.62 g	8.40 g	3.61 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.04 g	11.99 g	0.20 g	33.25 g	0.00 g	0.46 g	31.02 g	0.00 g	0.65 g	29.17 g	0.00 g	0.54 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g
(05560) TTOM, narans,marha,sz ója,burgM	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 218.30 Kcal / 912.49 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.64 g	14.14 g	3.80 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	44.18 g	31.97 g	0.20 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	21.87 g	19.98 g	0.30 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g
(05562) TTOM, narans,marha,sz ója,burgM4-6	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 264.13 Kcal / 1,104.06 Kj			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	5.86 g	7.80 g	1.94 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	42.32 g	13.39 g	0.23 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g
(05563) TTOM, narans,marha,sz ója,burgM7-14	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 298.28 Kcal / 1,246.81 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.00 g	11.34 g	2.89 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	42.72 g	13.39 g	0.31 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g
				Herba tea citromlé nélkül,						Herba tea citromlé nélkül,					



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05564) TTOM, narans,marha,sz ója,burg15-18	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 204.65 Kcal / 855.44 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.64 g	14.14 g	3.80 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36.73 g	26.54 g	0.20 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	18.47 g	16.58 g	0.30 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g	
(05570) Tej,tojás,rozsmen tes	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.18 g	31.97 g	0.20 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g	
(05571) Tej,tojás,rozsmen tes1-3	Alma			Banán			Narancs			Banán			Alma		
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	
(05572) Tej,tojás,rozsmen tes4-6	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05573) Tej,tojás,rozsmes7-14	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.52 g 21.42 g 0.18 g			45.82 g 17.79 g 0.43 g			44.37 g 13.39 g 0.56 g			42.40 g 13.39 g 0.61 g			53.71 g 15.15 g 0.19 g			
(05574) Tej,tojás,rozsmes15-18	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 Kj			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
36.73 g 26.54 g 0.20 g			22.38 g 20.98 g 0.46 g			20.67 g 16.58 g 0.64 g			17.75 g 16.58 g 0.53 g			34.47 g 20.58 g 0.22 g			
(05575) Tej-,tojás-,mogoró-,rizsM	Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 260.77 Kcal / 1,090.02 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 269.60 Kcal / 1,126.93 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	8.97 g	14.56 g	4.01 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.46 g	14.00 g	3.80 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
23.15 g 19.98 g 1.12 g			25.78 g 24.38 g 0.46 g			24.07 g 19.98 g 0.64 g			21.15 g 19.98 g 0.53 g			34.80 g 30.61 g 0.22 g			
(05577) Tej-,tojás-,mogoró-,rizsM 4-6	Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 285.35 Kcal / 1,192.76 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 Kj			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 Kj			Energia: 280.04 Kcal / 1,170.57 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.02 g	8.01 g	2.05 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.71 g	7.73 g	1.94 g



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.96 g	13.39 g	0.64 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	46.47 g	17.00 g	0.19 g
(05578) Tej-,tojás-,mogyoró-,rizsM 7-14	Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 298.36 Kcal / 1,247.14 KJ			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 KJ			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.24 g	8.15 g	2.10 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.83 g	7.73 g	1.94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43.66 g	13.39 g	0.87 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	51.24 g	20.51 g	0.19 g	
(05579) Tej-,tojás-,mogyoró-,rizsM15-18	Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 247.12 Kcal / 1,032.96 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 255.95 Kcal / 1,069.87 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.97 g	14.56 g	4.01 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.46 g	14.00 g	3.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
19.75 g	16.58 g	1.12 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	31.40 g	27.21 g	0.22 g	
(05580) TM,TO,él,par,méz,kakaó	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.18 g	31.97 g	0.20 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g	
(05581) TM,TO,él,par,méz,kakaó1-3	Alma			Körte			Alma			Körte			Alma		
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g
(05582) TM,TO,él,par,méz,kakaó4-6	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.52 g 21.42 g 0.18 g			44.62 g 17.79 g 0.32 g			43.42 g 13.39 g 0.40 g			41.96 g 13.39 g 0.35 g			48.94 g 11.64 g 0.19 g			
(05583) TM,TO,él,par,méz,kakaó7-14	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 KJ			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.52 g 21.42 g 0.18 g			45.82 g 17.79 g 0.43 g			44.37 g 13.39 g 0.56 g			42.18 g 13.39 g 0.48 g			53.71 g 15.15 g 0.19 g			
(05584) TM,TO,él,par,méz,kakaó15-18	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
36.73 g 26.54 g 0.20 g			22.38 g 20.98 g 0.46 g			20.67 g 16.58 g 0.64 g			17.75 g 16.58 g 0.53 g			34.47 g 20.58 g 0.22 g			
(05590) TM,TO,fokh,OM,méz,citr,bara,déli Gy	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.18 g	31.97 g	0.20 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g
(05591) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,barack1- 3	Alma			Körte			Alma			Körte			Alma		
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	
(05592) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,barack4- 6	Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 Kj			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	
(05593) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,barack7- 14	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 Kj			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.18 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g	
(05594) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,barack1 5-18	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 Kj			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.73 g	26.54 g	0.20 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g
(05600) TM,TO,frukt,par, kuk,hüv,OM	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 231.31 Kcal / 966.88 KJ			Energia: 107.58 Kcal / 449.68 KJ			Energia: 87.79 Kcal / 366.96 KJ			Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.18 g	16.86 g	4.15 g	3.46 g	23.49 g	6.98 g	1.10 g	9.75 g	8.40 g	3.60 g	7.59 g	2.08 g	6.98 g	17.98 g	4.52 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.04 g	11.99 g	0.20 g	1.23 g	4.40 g	0.51 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.17 g	0.00 g	0.53 g	25.72 g	11.99 g	1.05 g	
(05602) TM,TO,frukt,par, kuk,hüv,OM4-6	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 259.46 Kcal / 1,084.54 KJ			Energia: 195.24 Kcal / 816.10 KJ			Energia: 228.17 Kcal / 953.75 KJ			Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.64 g	9.65 g	2.17 g	7.48 g	12.50 g	3.68 g	6.10 g	5.61 g	4.24 g	9.06 g	8.31 g	2.12 g	9.04 g	10.21 g	2.35 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.03 g	8.03 g	0.18 g	28.94 g	4.40 g	0.34 g	30.03 g	0.00 g	0.40 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	44.87 g	8.03 g	0.61 g	
(05603) TM,TO,frukt,par, kuk,hüv,OM7-14	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 315.57 Kcal / 1,319.08 KJ			Energia: 221.60 Kcal / 926.29 KJ			Energia: 228.17 Kcal / 953.75 KJ			Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.20 g	18.36 g	5.35 g	6.33 g	8.04 g	6.34 g	9.06 g	8.31 g	2.12 g	10.74 g	10.49 g	2.44 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.03 g	8.03 g	0.18 g	29.01 g	4.40 g	0.47 g	30.98 g	0.00 g	0.56 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	45.29 g	8.03 g	0.82 g	
(05604) TM,TO,frukt,par, kuk,hüv,OM15- 18	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 231.17 Kcal / 966.29 KJ			Energia: 107.44 Kcal / 449.10 KJ			Energia: 87.65 Kcal / 366.38 KJ			Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.16 g	16.37 g	4.09 g	3.43 g	23.48 g	6.98 g	1.07 g	9.74 g	8.40 g	3.57 g	7.58 g	2.08 g	6.96 g	17.49 g	4.46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.02 g	9.95 g	0.20 g	1.23 g	4.40 g	0.51 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	1.17 g	0.00 g	0.53 g	21.70 g	9.95 g	1.05 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05610) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,hagy,p ar	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 180.30 Kcal / 753.65 Kj			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
44.18 g 31.97 g 0.20 g			25.78 g 24.38 g 0.46 g			23.00 g 19.98 g 0.64 g			21.15 g 19.98 g 0.53 g			38.49 g 22.62 g 0.22 g			
(05611) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,par1-3	Körte			Körte			Körte			Körte			Körte		
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
18.00 g 0.00 g 0.01 g			18.00 g 0.00 g 0.01 g			18.00 g 0.00 g 0.01 g			18.00 g 0.00 g 0.01 g			18.00 g 0.00 g 0.01 g			
(05612) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,par4-6	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 Kj			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	5.82 g	5.54 g	4.24 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.52 g 21.42 g 0.18 g			44.62 g 17.79 g 0.32 g			42.87 g 13.39 g 0.40 g			42.40 g 13.39 g 0.61 g			48.94 g 11.64 g 0.19 g			
(05613) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,par7-14	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 Kj			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj			Energia: 269.63 Kcal / 1,127.05 Kj			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 Kj			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	5.94 g	7.94 g	6.34 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	43.55 g	13.39 g	0.56 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g
(05614) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,par15- 18	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnaal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 166.65 Kcal / 696.60 KJ			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 KJ			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.40 g	16.64 g	4.26 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36.73 g	26.54 g	0.20 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	19.60 g	16.58 g	0.64 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g	
(05620) TM,TO,zel,OM,ré pa,meggy,CM	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnaal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 167.32 Kcal / 699.40 KJ			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.18 g	31.97 g	0.20 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	21.15 g	19.98 g	0.53 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g	
(05622) TM,TO,zel,OM,ré pa,meggy,CM4-6	Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnaal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	41.96 g	13.39 g	0.35 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	
(05623) TM,TO,zel,OM,ré pa,meggy,CM7-	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnaal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 KJ			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ			Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ			Energia: 330.29 Kcal / 1,380.61 KJ		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

14	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	8.13 g	6.40 g	1.60 g	5.89 g	9.65 g	2.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.52 g	21.42 g	0.18 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	42.18 g	13.39 g	0.48 g	53.71 g	15.15 g	0.19 g
(05624) TM,TO,zel,OM,répa,meggy,CM15-18	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 Kj			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 Kj			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj			Energia: 153.67 Kcal / 642.34 Kj			Energia: 293.34 Kcal / 1,226.16 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.46 g	17.18 g	4.35 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	3.47 g	7.56 g	2.08 g	0.53 g	16.37 g	4.09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.18 g	31.97 g	0.20 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.75 g	16.58 g	0.53 g	34.47 g	20.58 g	0.22 g	
(05640) TTOM,szója,hüv,CM,ban,pálmazsírM	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 309.31 Kcal / 1,292.92 Kj			Energia: 225.13 Kcal / 941.04 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 138.10 Kcal / 577.26 Kj			Energia: 285.16 Kcal / 1,191.97 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.86 g	12.78 g	8.95 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.95 g	12.46 g	8.75 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46.70 g	31.97 g	0.64 g	25.78 g	24.38 g	0.46 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.96 g	19.98 g	0.82 g	41.01 g	22.62 g	0.66 g	
(05641) TTOM,szój,hüv,CM,ban,pálmazsír 1-3	Alma			Körte			Alma			Körte			Alma		
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	
(05642) TTOM,szój,hüv,CM,ban,pálmazsír	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 331.74 Kcal / 1,386.67 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 Kj			Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 Kj			Energia: 295.48 Kcal / 1,235.11 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

4-6	6.03 g	7.66 g	4.61 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	5.97 g	7.45 g	4.47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58.78 g	21.42 g	0.40 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	42.21 g	13.39 g	0.90 g	50.20 g	11.64 g	0.41 g
(05643) TTOM,szój,hüv,C M,ban,pálmazsír 7-14	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 356.14 Kcal / 1,488.67 KJ			Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 KJ			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ			Energia: 252.24 Kcal / 1,054.36 KJ			Energia: 339.95 Kcal / 1,420.99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.14 g	10.06 g	6.71 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.25 g	8.02 g	6.34 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	6.20 g	9.85 g	6.57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.43 g	21.42 g	0.56 g	45.82 g	17.79 g	0.43 g	44.37 g	13.39 g	0.56 g	42.21 g	13.39 g	0.90 g	55.62 g	15.15 g	0.57 g	
(05644) TTOM,szój,hüv,C M,ban,pálmazsír 5-18	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 273.55 Kcal / 1,143.44 KJ			Energia: 211.48 Kcal / 883.99 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 124.45 Kcal / 520.20 KJ			Energia: 263.85 Kcal / 1,102.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.80 g	12.24 g	8.86 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.93 g	11.97 g	8.69 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39.25 g	26.54 g	0.64 g	22.38 g	20.98 g	0.46 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.56 g	16.58 g	0.82 g	36.99 g	20.58 g	0.66 g	
(05700) GM (BÚZA,árpa,rozs, zab),hüvelyesM	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 625.52 Kcal / 2,614.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.52 g	20.50 g	6.64 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	17.89 g	20.50 g	6.64 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.96 g	25.78 g	1.30 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	76.98 g	20.78 g	0.71 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	85.43 g	11.43 g	1.32 g	
(05702) GM (BÚZA,árp,rozs,z	Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes,			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém,			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

a),hüvelyesM4-6	pékáru			Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Gluténmentes pékáru, Paprika			margarinnal, Gluténmentes pékáru			pékáru		
	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ			Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ			Energia: 279.68 Kcal / 1,169.06 KJ			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 KJ			Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
10.49 g	11.02 g	3.73 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	4.38 g	9.06 g	4.07 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	10.59 g	11.00 g	3.73 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54.93 g	17.14 g	0.72 g	43.99 g	18.19 g	0.59 g	41.89 g	13.79 g	0.35 g	41.33 g	13.79 g	0.62 g	43.05 g	4.01 g	0.73 g	
(05703) GM (BÚZA,árp,rozs,z a),hüvelyesM7- 14	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ			Energia: 308.57 Kcal / 1,289.82 KJ			Energia: 319.62 Kcal / 1,336.01 KJ			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ			Energia: 347.36 Kcal / 1,451.96 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.49 g	11.02 g	3.73 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	4.75 g	13.09 g	6.00 g	6.21 g	6.67 g	1.76 g	10.71 g	11.00 g	3.73 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54.93 g	17.14 g	0.72 g	45.19 g	18.19 g	0.70 g	42.39 g	13.79 g	0.35 g	41.55 g	13.79 g	0.75 g	47.82 g	7.52 g	0.73 g	
(05704) GM (BÚZA,árp,rozs,z a),hüvelyesM15- 18	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 623.25 Kcal / 2,605.19 KJ			Energia: 502.11 Kcal / 2,098.82 KJ			Energia: 518.41 Kcal / 2,166.95 KJ			Energia: 444.30 Kcal / 1,857.17 KJ			Energia: 625.52 Kcal / 2,614.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	15.79 g	19.74 g	6.23 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	17.89 g	20.50 g	6.64 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89.01 g	21.53 g	1.23 g	77.09 g	21.78 g	1.16 g	73.58 g	17.38 g	0.71 g	72.46 g	17.38 g	1.23 g	85.43 g	11.43 g	1.32 g	
(05800) GM,TM,OM,hal,ci trus	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	7.41 g	18.86 g	4.55 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	103.73 g	37.76 g	0.90 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g
(05801) GM,TM,OM,hal,ci tr 1-3	Alma			Körte			Alma			Körte			Alma		
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	
(05802) GM,TM,OM,hal,ci tr 4-6	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ			Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ			Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	3.72 g	9.92 g	2.33 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.14 g	25.16 g	0.45 g	43.99 g	18.19 g	0.59 g	42.79 g	13.79 g	0.67 g	41.33 g	13.79 g	0.62 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g	
(05803) GM,TM,OM,hal,ci tr 7-14	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ			Energia: 308.57 Kcal / 1,289.82 KJ			Energia: 278.88 Kcal / 1,165.72 KJ			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ			Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	3.72 g	9.92 g	2.33 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	6.21 g	6.67 g	1.76 g	3.97 g	9.92 g	2.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.14 g	25.16 g	0.45 g	45.19 g	18.19 g	0.70 g	43.74 g	13.79 g	0.83 g	41.55 g	13.79 g	0.75 g	53.08 g	15.55 g	0.46 g	
(05804) GM,TM,OM,hal,ci	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes,			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém,			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

tr 15-18	pékáru			Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Gluténmentes pékáru, paprika			margarinnal, Gluténmentes pékáru			pékáru																															
	Energia: 606.44 Kcal / 2,534.92 Kj			Energia: 502.11 Kcal / 2,098.82 Kj			Energia: 464.09 Kcal / 1,939.90 Kj			Energia: 444.30 Kcal / 1,857.17 Kj			Energia: 583.97 Kcal / 2,440.99 Kj																															
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																													
	7.39 g	18.37 g	4.49 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.76 g	18.37 g	4.49 g																													
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
95.46 g			77.09 g			21.78 g			1.16 g			75.38 g			17.38 g			1.23 g			89.18 g			21.38 g			0.92 g																	
(05821) Glutén-,tej-,natív cukorM 1-3	Alma			Körte			Alma			Körte			Alma																															
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj																															
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																													
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g																													
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
10.50 g			0.00 g			0.02 g			18.00 g			0.00 g			0.01 g			10.50 g			0.00 g			0.02 g																				
(05900) Gluténmentes	Karamellás tej, Liga margarín, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Tej, Szilvalekvár, Liga margarín, Gluténmentes pékáru																															
	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 Kj			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 Kj			Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 625.52 Kcal / 2,614.67 Kj																															
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																													
	17.52 g	20.50 g	6.64 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	17.89 g	20.50 g	6.64 g																													
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
95.96 g			25.78 g			1.30 g			80.49 g			25.18 g			1.16 g			76.98 g			20.78 g			0.71 g			75.86 g			20.78 g			1.23 g			85.43 g			11.43 g			1.32 g		
(05901) Gluténmentes1-3	Alma			Banán			Narancs			Banán			Alma																															
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 Kj			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj																															
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																													
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g																													
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
10.50 g			0.00 g			0.02 g			36.30 g			0.00 g			0.08 g			8.50 g			0.00 g			0.01 g			36.30 g			0.00 g			0.08 g			10.50 g			0.00 g			0.02 g		
(05902) Gluténmentes4-6	Karamellás tej, Liga margarín , Gluténmentes			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes,			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru,			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal,			Tej, Szilvalekvár, Liga margarín , Gluténmentes																															
	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 Kj			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 Kj			Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 625.52 Kcal / 2,614.67 Kj																															
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																													
	17.52 g	20.50 g	6.64 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	17.89 g	20.50 g	6.64 g																													
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
95.96 g			25.78 g			1.30 g			80.49 g			25.18 g			1.16 g			76.98 g			20.78 g			0.71 g			75.86 g			20.78 g			1.23 g			85.43 g			11.43 g			1.32 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	pékáru			Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Paprika			Gluténmentes pékáru			pékáru		
	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ			Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ			Energia: 279.68 Kcal / 1,169.06 KJ			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 KJ			Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.49 g	11.02 g	3.73 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	4.38 g	9.06 g	4.07 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	10.59 g	11.00 g	3.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54.93 g	17.14 g	0.72 g	43.99 g	18.19 g	0.59 g	41.89 g	13.79 g	0.35 g	41.33 g	13.79 g	0.62 g	43.05 g	4.01 g	0.73 g
(05903) Gluténmentes7-14	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ			Energia: 308.57 Kcal / 1,289.82 KJ			Energia: 319.62 Kcal / 1,336.01 KJ			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ			Energia: 347.36 Kcal / 1,451.96 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	17.52 g	20.50 g	6.64 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	4.75 g	13.09 g	6.00 g	6.21 g	6.67 g	1.76 g	10.71 g	11.00 g	3.73 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.96 g	25.78 g	1.30 g	45.19 g	18.19 g	0.70 g	42.39 g	13.79 g	0.35 g	41.55 g	13.79 g	0.75 g	47.82 g	7.52 g	0.73 g	
(05904) Gluténmentes 15-18	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 623.25 Kcal / 2,605.19 KJ			Energia: 502.11 Kcal / 2,098.82 KJ			Energia: 518.41 Kcal / 2,166.95 KJ			Energia: 444.30 Kcal / 1,857.17 KJ			Energia: 625.52 Kcal / 2,614.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	15.79 g	19.74 g	6.23 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	17.89 g	20.50 g	6.64 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89.01 g	21.53 g	1.23 g	77.09 g	21.78 g	1.16 g	73.58 g	17.38 g	0.71 g	72.46 g	17.38 g	1.23 g	85.43 g	11.43 g	1.32 g	
(05905) GM,TO,OM,zel,nar,barack Nabenzo	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Tej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 608.89 Kcal / 2,545.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	17.52 g	20.50 g	6.64 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	24.32 g	21.62 g	7.01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95.96 g	25.78 g	1.30 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	76.98 g	20.78 g	0.71 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	72.66 g	0.80 g	2.15 g
(05907) GM,TO,OM,zel,n ar,barackNAbenz o4-6	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Tej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 608.89 Kcal / 2,545.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.52 g	20.50 g	6.64 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	24.32 g	21.62 g	7.01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.96 g	25.78 g	1.30 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	76.98 g	20.78 g	0.71 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	72.66 g	0.80 g	2.15 g	
(05908) GM,TO,OM,zel,n ar,barackNAbenz o7-14	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Tej, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ			Energia: 308.57 Kcal / 1,289.82 KJ			Energia: 319.62 Kcal / 1,336.01 KJ			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 339.76 Kcal / 1,420.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.49 g	11.02 g	3.73 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	4.75 g	13.09 g	6.00 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	15.56 g	11.84 g	4.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.93 g	17.14 g	0.72 g	45.19 g	18.19 g	0.70 g	42.39 g	13.79 g	0.35 g	41.77 g	13.79 g	0.88 g	39.40 g	0.40 g	1.36 g	
(05909) GM,TO,OM,zel,n ar,barackNAbenz 15-18	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Tej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 608.89 Kcal / 2,545.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.52 g	20.50 g	6.64 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	24.32 g	21.62 g	7.01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.96 g	25.78 g	1.30 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	76.98 g	20.78 g	0.71 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	72.66 g	0.80 g	2.15 g	
				Herba tea citromlé nélkül,											



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06000) Glutén,tej,tojás, OM,szója	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
95.84 g 33.77 g 0.90 g			80.49 g 25.18 g 1.16 g			78.78 g 20.78 g 1.34 g			75.86 g 20.78 g 1.23 g			93.20 g 23.42 g 0.92 g			
(06002) Glutén,tej,tojás, OM,szója4-6	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ			Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
54.85 g 22.49 g 0.45 g			43.99 g 18.19 g 0.59 g			42.79 g 13.79 g 0.67 g			41.77 g 13.79 g 0.88 g			48.31 g 12.04 g 0.46 g			
(06003) Glutén,tej,tojás, OM,szója 7-14	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 308.57 Kcal / 1,289.82 KJ			Energia: 278.88 Kcal / 1,165.72 KJ			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.97 g	9.92 g	2.33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
54.85 g 22.49 g 0.45 g			45.19 g 18.19 g 0.70 g			43.74 g 13.79 g 0.83 g			41.77 g 13.79 g 0.88 g			53.08 g 15.55 g 0.46 g			
(06004) Glutén,tej,tojás,	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

OM,szója 15-18	Energia: 571.76 Kcal / 2,389.96 KJ			Energia: 502.11 Kcal / 2,098.82 KJ			Energia: 464.09 Kcal / 1,939.90 KJ			Energia: 444.30 Kcal / 1,857.17 KJ			Energia: 583.97 Kcal / 2,440.99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	17.59 g	4.40 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.76 g	18.37 g	4.49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	88.91 g	28.17 g	0.90 g	77.09 g	21.78 g	1.16 g	75.38 g	17.38 g	1.34 g	72.46 g	17.38 g	1.23 g	89.18 g	21.38 g	0.92 g
(06005) GM, TM, hüvelyes, marha, szója	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.84 g	33.77 g	0.90 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g	
(06007) GM, TM, hüvelyes, marha, szója 4-6	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ			Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54.85 g	22.49 g	0.45 g	43.99 g	18.19 g	0.59 g	42.79 g	13.79 g	0.67 g	41.77 g	13.79 g	0.88 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g	
(06008) GM, TM, hüvelyes, marha, szója 7-14	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.84 g	33.77 g	0.90 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06009) GM, TM,, hüvelyes , marha, szója15- 18	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
95.84 g 33.77 g 0.90 g			80.49 g 25.18 g 1.16 g			78.78 g 20.78 g 1.34 g			75.86 g 20.78 g 1.23 g			93.20 g 23.42 g 0.92 g			
(06010) GM, TM, TO, él, citr	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
95.84 g 33.77 g 0.90 g			80.49 g 25.18 g 1.16 g			78.78 g 20.78 g 1.34 g			75.86 g 20.78 g 1.23 g			93.20 g 23.42 g 0.92 g			
(06012) GM, TM, TO, él, citr 4-6	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
95.84 g 33.77 g 0.90 g			80.49 g 25.18 g 1.16 g			78.78 g 20.78 g 1.34 g			75.86 g 20.78 g 1.23 g			93.20 g 23.42 g 0.92 g			
(06013) GM, TM, TO, él, citr	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes,			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru,			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinnal,			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
95.84 g 33.77 g 0.90 g			80.49 g 25.18 g 1.16 g			78.78 g 20.78 g 1.34 g			75.86 g 20.78 g 1.23 g			93.20 g 23.42 g 0.92 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

7-14	pékáru			Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Paprika			Gluténmentes pékáru			pékáru		
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 308.57 Kcal / 1,289.82 KJ			Energia: 278.88 Kcal / 1,165.72 KJ			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.97 g	9.92 g	2.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54.85 g	22.49 g	0.45 g	45.19 g	18.19 g	0.70 g	43.74 g	13.79 g	0.83 g	41.77 g	13.79 g	0.88 g	53.08 g	15.55 g	0.46 g
(06014) GM, TM, TO, él, citr 15-18	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.84 g	33.77 g	0.90 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g	
(06020) GM, TM, TO, serté s, par, OM, marha	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.84 g	33.77 g	0.90 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g	
(06022) GM, TM, TO, serté s, par, OM, marha 4-6	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.84 g	33.77 g	0.90 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95.84 g	33.77 g	0.90 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g
(06023) GM, TM, TO, sertés, par, OM, marha 7-14	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 308.57 Kcal / 1,289.82 KJ			Energia: 278.88 Kcal / 1,165.72 KJ			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.97 g	9.92 g	2.33 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54.85 g	22.49 g	0.45 g	45.19 g	18.19 g	0.70 g	43.74 g	13.79 g	0.83 g	41.77 g	13.79 g	0.88 g	53.08 g	15.55 g	0.46 g	
(06024) GM, TM, TO, sertés, par, OM, marha 15-18	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.84 g	33.77 g	0.90 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g	
(06050) GM (BÚZA)TMTObor só, fruk,cit,OM,ub	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöld tea , Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Zöld tea , Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zöld tea , Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 436.23 Kcal / 1,823.44 KJ			Energia: 398.21 Kcal / 1,664.52 KJ			Energia: 378.42 Kcal / 1,581.80 KJ			Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.41 g	18.86 g	4.55 g	13.13 g	12.90 g	4.74 g	8.33 g	11.75 g	8.80 g	10.83 g	9.59 g	2.48 g	14.21 g	19.98 g	4.92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78.75 g	12.79 g	0.90 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	58.80 g	0.80 g	1.34 g	55.88 g	0.80 g	1.23 g	80.43 g	12.79 g	1.75 g	
(06052) GM (BÚZA)TMTObor				Zöld tea , Kenőmájas			Zöld tea , Növényi			Zöld tea , Sonkakrém			Rizstej, Pulykamell sonka		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

só,fruk,cit,ubOM 4-6	Rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
	Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 220.60 Kcal / 922.11 KJ			Energia: 199.24 Kcal / 832.82 KJ			Energia: 232.17 Kcal / 970.47 KJ			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.72 g	9.92 g	2.33 g	6.79 g	6.48 g	2.52 g	4.19 g	5.88 g	4.40 g	7.15 g	8.58 g	2.28 g	7.12 g	10.48 g	2.51 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
43.40 g 8.43 g 0.45 g			30.60 g 4.80 g 0.59 g			29.40 g 0.40 g 0.67 g			28.38 g 0.40 g 0.88 g			44.24 g 8.43 g 0.88 g			
(06053) GM (BÚZA)TMTObor só,fruk,cit,ubO7- 14	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöld tea , Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zöld tea , Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 255.29 Kcal / 1,067.11 KJ			Energia: 225.60 Kcal / 943.01 KJ			Energia: 232.17 Kcal / 970.47 KJ			Energia: 326.68 Kcal / 1,365.52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.72 g	9.92 g	2.33 g	8.12 g	9.18 g	3.53 g	4.42 g	8.31 g	6.50 g	7.15 g	8.58 g	2.28 g	8.82 g	10.76 g	2.60 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
43.40 g 8.43 g 0.45 g			31.80 g 4.80 g 0.70 g			30.35 g 0.40 g 0.83 g			28.38 g 0.40 g 0.88 g			44.66 g 8.43 g 1.09 g			
(06054) GM (BÚZA)TMTObor sófruk,cit,ubO15 -18	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöld tea , Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Zöld tea , Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 436.23 Kcal / 1,823.44 KJ			Energia: 398.21 Kcal / 1,664.52 KJ			Energia: 378.42 Kcal / 1,581.80 KJ			Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.41 g	18.86 g	4.55 g	13.13 g	12.90 g	4.74 g	8.33 g	11.75 g	8.80 g	10.83 g	9.59 g	2.48 g	14.21 g	19.98 g	4.92 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.75 g 12.79 g 0.90 g			60.51 g 5.20 g 1.16 g			58.80 g 0.80 g 1.34 g			55.88 g 0.80 g 1.23 g			80.43 g 12.79 g 1.75 g			
(06060) GM,TM,toj,zab,ár p,rizs,burgM	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 508.93 Kcal / 2,127.33 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 560.23 Kcal / 2,341.76 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	13.00 g	12.87 g	4.74 g	7.87 g	16.14 g	4.20 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.69 g	16.00 g	4.20 g



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.74 g	20.78 g	1.75 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	76.58 g	20.78 g	1.00 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	89.51 g	31.41 g	0.92 g
(06062) GM, TM, toj, zab, ár p, rizs, burgM 4-6	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
	Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ			Energia: 268.12 Kcal / 1,120.74 KJ			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 284.03 Kcal / 1,187.25 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	6.70 g	6.46 g	2.52 g	3.94 g	8.07 g	2.10 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41.77 g	13.79 g	0.88 g	43.99 g	18.19 g	0.59 g	41.69 g	13.79 g	0.50 g	41.77 g	13.79 g	0.88 g	45.84 g	17.40 g	0.46 g	
(06063) GM, TM, toj, zab, ár p, rizs, burgM 7- 14	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 508.93 Kcal / 2,127.33 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 560.23 Kcal / 2,341.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.12 g	17.12 g	4.57 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	7.87 g	16.14 g	4.20 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.69 g	16.00 g	4.20 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
76.74 g	20.78 g	1.75 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	76.58 g	20.78 g	1.00 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	89.51 g	31.41 g	0.92 g	
(06064) GM, TM, toj, zab, ár p, rizs, burgM 15- 18	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 508.93 Kcal / 2,127.33 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 560.23 Kcal / 2,341.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.12 g	17.12 g	4.57 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	7.87 g	16.14 g	4.20 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.69 g	16.00 g	4.20 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
76.74 g	20.78 g	1.75 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	76.58 g	20.78 g	1.00 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	89.51 g	31.41 g	0.92 g	
(06080) GM, TOM, búz, OM	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes,			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém,			Herba tea citromlé nélkül, Sonkkrém Liga			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

,szój,kiw,ban	pékáru			Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Gluténmentes pékáru, paprika			margarinnal, Gluténmentes pékáru			pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.84 g	33.77 g	0.90 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g	
(06082) GM,TOM,búz,OM ,szój,kiw4-6	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinna, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ			Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54.85 g	22.49 g	0.45 g	43.99 g	18.19 g	0.59 g	42.79 g	13.79 g	0.67 g	41.77 g	13.79 g	0.88 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g	
(06083) GM,TOM,búz,OM ,szój,kiw7-14	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinna, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 308.57 Kcal / 1,289.82 KJ			Energia: 278.88 Kcal / 1,165.72 KJ			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	4.33 g	8.29 g	6.50 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.97 g	9.92 g	2.33 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54.85 g	22.49 g	0.45 g	45.19 g	18.19 g	0.70 g	43.74 g	13.79 g	0.83 g	41.77 g	13.79 g	0.88 g	53.08 g	15.55 g	0.46 g	
(06084) GM,TOM,búz,OM ,szój,kiw15-18	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóúborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkacrém Liga margarinna, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.84 g	33.77 g	0.90 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.															
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95.84 g	33.77 g	0.90 g	80.49 g	25.18 g	1.16 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g
(06090) GMTMOM,kuk,ha j,rép,par,alm,ban M	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.92 g	25.18 g	1.21 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g
(06092) GMTMOM,kuk,ha j,rép,par,al,banM 4-6	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
	Energia: 332.77 Kcal / 1,390.98 KJ			Energia: 316.74 Kcal / 1,323.97 KJ			Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.70 g	9.27 g	2.26 g	5.48 g	12.75 g	3.84 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54.84 g	22.48 g	0.45 g	41.70 g	18.19 g	0.61 g	42.79 g	13.79 g	0.67 g	41.77 g	13.79 g	0.88 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g
(06093) GMTMOM,kuk,ha j,rép,par,al,banM 7-14	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.92 g	25.18 g	1.21 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.86 g	20.78 g	1.23 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g
(06094)				Herba tea citromlé nélkül,			Herba tea citromlé nélkül,			Herba tea citromlé nélkül,					



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

GMTMOM,kuk,ha j,rép,par,al,ban1 5-18	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj			Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 Kj			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj			Energia: 457.95 Kcal / 1,914.23 Kj			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
95.84 g 33.77 g 0.90 g			75.92 g 25.18 g 1.21 g			78.78 g 20.78 g 1.34 g			75.86 g 20.78 g 1.23 g			93.20 g 23.42 g 0.92 g			
(06100) Glutén,tej, reflux	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj			Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 Kj			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 Kj			Energia: 377.65 Kcal / 1,578.58 Kj			Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.41 g	18.86 g	4.55 g	12.69 g	12.85 g	4.44 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	14.21 g	19.98 g	4.92 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.75 g 12.79 g 0.90 g			59.96 g 0.80 g 1.23 g			57.73 g 0.80 g 1.42 g			55.88 g 0.80 g 1.31 g			80.43 g 12.79 g 1.75 g			
(06102) Glutén,tej, reflux 4-6	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj			Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 Kj			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 Kj			Energia: 377.65 Kcal / 1,578.58 Kj			Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.41 g	18.86 g	4.55 g	12.69 g	12.85 g	4.44 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	14.21 g	19.98 g	4.92 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.75 g 12.79 g 0.90 g			59.96 g 0.80 g 1.23 g			57.73 g 0.80 g 1.42 g			55.88 g 0.80 g 1.31 g			80.43 g 12.79 g 1.75 g			
(06103) Glutén,tej, reflux 7-14	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru,			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru,			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkkrém Liga margarinnal,			Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj			Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 Kj			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 Kj			Energia: 377.65 Kcal / 1,578.58 Kj			Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.41 g	18.86 g	4.55 g	12.69 g	12.85 g	4.44 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	14.21 g	19.98 g	4.92 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.75 g 12.79 g 0.90 g			59.96 g 0.80 g 1.23 g			57.73 g 0.80 g 1.42 g			55.88 g 0.80 g 1.31 g			80.43 g 12.79 g 1.75 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Salátalevél			Salátalevél			Gluténmentes pékáru								
	Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 250.69 Kcal / 1,047.88 KJ			Energia: 219.82 Kcal / 918.85 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 326.68 Kcal / 1,365.52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.72 g	9.92 g	2.33 g	7.68 g	9.13 g	3.23 g	4.02 g	8.21 g	6.50 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	8.82 g	10.76 g	2.60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.40 g	8.43 g	0.45 g	31.20 g	0.40 g	0.77 g	29.53 g	0.40 g	0.91 g	28.38 g	0.40 g	0.96 g	44.66 g	8.43 g	1.09 g
(06104) Glutén,tej, reflux 15-18	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 KJ			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 KJ			Energia: 377.65 Kcal / 1,578.58 KJ			Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.41 g	18.86 g	4.55 g	12.69 g	12.85 g	4.44 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	10.70 g	9.56 g	2.48 g	14.21 g	19.98 g	4.92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78.75 g	12.79 g	0.90 g	59.96 g	0.80 g	1.23 g	57.73 g	0.80 g	1.42 g	55.88 g	0.80 g	1.31 g	80.43 g	12.79 g	1.75 g	
(06130) Diab. 30-25-70-25-50 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 KJ			Energia: 206.53 Kcal / 863.30 KJ			Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ			Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ			Energia: 257.70 Kcal / 1,077.19 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.46 g	15.16 g	4.05 g	8.13 g	7.14 g	2.76 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	7.96 g	8.16 g	2.12 g	4.34 g	14.55 g	3.83 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.93 g	0.04 g	1.19 g	26.63 g	4.44 g	0.35 g	25.05 g	0.04 g	0.08 g	23.93 g	0.04 g	0.60 g	26.28 g	0.04 g	0.29 g	
(06160) Diab. 20-60-20 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 283.46 Kcal / 1,184.86 KJ			Energia: 192.32 Kcal / 803.90 KJ			Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ			Energia: 190.01 Kcal / 794.24 KJ			Energia: 231.67 Kcal / 968.38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.															
	12.90 g	15.08 g	4.04 g	7.57 g	7.06 g	2.75 g	5.46 g	16.64 g	7.76 g	7.40 g	8.08 g	2.11 g	3.32 g	14.42 g	3.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.12 g	0.04 g	1.18 g	23.82 g	4.44 g	0.34 g	22.24 g	0.04 g	0.07 g	21.12 g	0.04 g	0.59 g	21.12 g	0.04 g	0.27 g
(06170) Diab. 30-15-60-15-50 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 257.43 Kcal / 1,076.06 KJ			Energia: 166.29 Kcal / 695.09 KJ			Energia: 238.09 Kcal / 995.22 KJ			Energia: 163.98 Kcal / 685.44 KJ			Energia: 208.65 Kcal / 872.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.88 g	14.95 g	4.03 g	6.55 g	6.93 g	2.74 g	4.44 g	16.51 g	7.75 g	6.38 g	7.95 g	2.10 g	2.63 g	14.33 g	3.82 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.96 g	0.04 g	1.16 g	18.66 g	4.44 g	0.32 g	17.08 g	0.04 g	0.05 g	15.96 g	0.04 g	0.57 g	16.33 g	0.04 g	0.25 g	
(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 KJ			Energia: 206.53 Kcal / 863.30 KJ			Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ			Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ			Energia: 257.70 Kcal / 1,077.19 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.46 g	15.16 g	4.05 g	8.13 g	7.14 g	2.76 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	7.96 g	8.16 g	2.12 g	4.34 g	14.55 g	3.83 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.93 g	0.04 g	1.19 g	26.63 g	4.44 g	0.35 g	25.05 g	0.04 g	0.08 g	23.93 g	0.04 g	0.60 g	26.28 g	0.04 g	0.29 g	
(06190) Diab. 30-45-25g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 333.17 Kcal / 1,392.65 KJ			Energia: 242.03 Kcal / 1,011.69 KJ			Energia: 313.83 Kcal / 1,311.81 KJ			Energia: 239.72 Kcal / 1,002.03 KJ			Energia: 307.41 Kcal / 1,284.97 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.85 g	15.34 g	4.06 g	9.52 g	7.32 g	2.77 g	7.41 g	16.90 g	7.78 g	9.35 g	8.34 g	2.13 g	6.29 g	14.81 g	3.85 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.97 g	0.04 g	1.21 g	33.67 g	4.44 g	0.37 g	32.09 g	0.04 g	0.10 g	30.97 g	0.04 g	0.62 g	36.13 g	0.04 g	0.32 g	
	Herba tea édesítőszerrel,														



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06210) Diab. 35-70-25 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 359.20 Kcal / 1,501.46 Kj			Energia: 268.06 Kcal / 1,120.49 Kj			Energia: 339.86 Kcal / 1,420.61 Kj			Energia: 265.75 Kcal / 1,110.84 Kj			Energia: 307.41 Kcal / 1,284.97 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	15.87 g	15.47 g	4.07 g	10.54 g	7.45 g	2.78 g	8.43 g	17.03 g	7.79 g	10.37 g	8.47 g	2.14 g	6.29 g	14.81 g	3.85 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
38.13 g 0.04 g 1.23 g			38.83 g 4.44 g 0.39 g			37.25 g 0.04 g 0.12 g			36.13 g 0.04 g 0.64 g			36.13 g 0.04 g 0.32 g			
(06230) Diab. 25-45/50-15/20 gr CH, zsírs	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 Kj			Energia: 206.53 Kcal / 863.30 Kj			Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 Kj			Energia: 204.22 Kcal / 853.64 Kj			Energia: 257.70 Kcal / 1,077.19 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	13.46 g	15.16 g	4.05 g	8.13 g	7.14 g	2.76 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	7.96 g	8.16 g	2.12 g	4.34 g	14.55 g	3.83 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
25.93 g 0.04 g 1.19 g			26.63 g 4.44 g 0.35 g			25.05 g 0.04 g 0.08 g			23.93 g 0.04 g 0.60 g			26.28 g 0.04 g 0.29 g			
(06240) Diab. 20-50-20 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 273.28 Kcal / 1,142.31 Kj			Energia: 163.17 Kcal / 682.05 Kj			Energia: 253.94 Kcal / 1,061.47 Kj			Energia: 190.01 Kcal / 794.24 Kj			Energia: 231.67 Kcal / 968.38 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12.50 g	15.03 g	4.04 g	6.44 g	5.90 g	2.35 g	5.06 g	16.59 g	7.76 g	7.40 g	8.08 g	2.11 g	3.32 g	14.42 g	3.82 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
21.10 g 0.04 g 1.17 g			20.32 g 4.44 g 0.29 g			20.22 g 0.04 g 0.06 g			21.12 g 0.04 g 0.59 g			21.12 g 0.04 g 0.27 g			
(06245) Diab. 15-	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 273.28 Kcal / 1,142.31 Kj			Energia: 163.17 Kcal / 682.05 Kj			Energia: 253.94 Kcal / 1,061.47 Kj			Energia: 190.01 Kcal / 794.24 Kj			Energia: 231.67 Kcal / 968.38 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12.50 g	15.03 g	4.04 g	6.44 g	5.90 g	2.35 g	5.06 g	16.59 g	7.76 g	7.40 g	8.08 g	2.11 g	3.32 g	14.42 g	3.82 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
21.10 g 0.04 g 1.17 g			20.32 g 4.44 g 0.29 g			20.22 g 0.04 g 0.06 g			21.12 g 0.04 g 0.59 g			21.12 g 0.04 g 0.27 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

55-20	Energia: 257.43 Kcal / 1,076.06 Kj			Energia: 166.29 Kcal / 695.09 Kj			Energia: 238.09 Kcal / 995.22 Kj			Energia: 163.98 Kcal / 685.44 Kj			Energia: 226.42 Kcal / 946.44 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.88 g	14.95 g	4.03 g	6.55 g	6.93 g	2.74 g	4.44 g	16.51 g	7.75 g	6.38 g	7.95 g	2.10 g	3.26 g	14.41 g	3.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.96 g	0.04 g	1.16 g	18.66 g	4.44 g	0.32 g	17.08 g	0.04 g	0.05 g	15.96 g	0.04 g	0.57 g	19.93 g	0.04 g	0.26 g
(06250) Diab. 30-20-50-20-40-20 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 283.46 Kcal / 1,184.86 Kj			Energia: 192.32 Kcal / 803.90 Kj			Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 Kj			Energia: 190.01 Kcal / 794.24 Kj			Energia: 231.67 Kcal / 968.38 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.90 g	15.08 g	4.04 g	7.57 g	7.06 g	2.75 g	5.46 g	16.64 g	7.76 g	7.40 g	8.08 g	2.11 g	3.32 g	14.42 g	3.82 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
23.12 g	0.04 g	1.18 g	23.82 g	4.44 g	0.34 g	22.24 g	0.04 g	0.07 g	21.12 g	0.04 g	0.59 g	21.12 g	0.04 g	0.27 g	
(06270) Diab. 35-15-50-15-35 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 249.86 Kcal / 1,044.41 Kj			Energia: 141.05 Kcal / 589.59 Kj			Energia: 230.52 Kcal / 963.57 Kj			Energia: 163.98 Kcal / 685.44 Kj			Energia: 208.00 Kcal / 869.44 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.58 g	14.91 g	4.03 g	5.58 g	5.79 g	2.34 g	4.14 g	16.47 g	7.75 g	6.38 g	7.95 g	2.10 g	2.40 g	14.30 g	3.82 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.46 g	0.04 g	1.16 g	15.93 g	4.44 g	0.27 g	15.58 g	0.04 g	0.05 g	15.96 g	0.04 g	0.57 g	16.44 g	0.04 g	0.26 g	
(06280) Diab. (25/30-40-15 g CH)-TEU	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 Kj			Energia: 206.53 Kcal / 863.30 Kj			Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 Kj			Energia: 215.82 Kcal / 902.13 Kj			Energia: 257.70 Kcal / 1,077.19 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.46 g	15.16 g	4.05 g	8.13 g	7.14 g	2.76 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	8.41 g	8.22 g	2.12 g	4.34 g	14.55 g	3.83 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.93 g	0.04 g	1.19 g	26.63 g	4.44 g	0.35 g	25.05 g	0.04 g	0.08 g	26.23 g	0.04 g	0.61 g	26.28 g	0.04 g	0.29 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU																
	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			
	Energia: 273.28 Kcal / 1,142.31 KJ			Energia: 163.17 Kcal / 682.05 KJ			Energia: 253.94 Kcal / 1,061.47 KJ			Energia: 190.01 Kcal / 794.24 KJ			Energia: 231.67 Kcal / 968.38 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	12.50 g	15.03 g	4.04 g	6.44 g	5.90 g	2.35 g	5.06 g	16.59 g	7.76 g	7.40 g	8.08 g	2.11 g	3.32 g	14.42 g	3.82 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.10 g 0.04 g 1.17 g			20.32 g 4.44 g 0.29 g			20.22 g 0.04 g 0.06 g			21.12 g 0.04 g 0.59 g			21.12 g 0.04 g 0.27 g				
(06300) Diab. 15-45-15 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			
	Energia: 249.86 Kcal / 1,044.41 KJ			Energia: 141.05 Kcal / 589.59 KJ			Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ			Energia: 163.98 Kcal / 685.44 KJ			Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	11.58 g	14.91 g	4.03 g	5.58 g	5.79 g	2.34 g	4.14 g	16.47 g	7.75 g	6.38 g	7.95 g	2.10 g	2.40 g	14.30 g	3.82 g	
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
16.46 g 0.04 g 1.16 g			15.93 g 4.44 g 0.27 g			15.58 g 0.04 g 0.05 g			15.96 g 0.04 g 0.57 g			16.44 g 0.04 g 0.26 g				
(06310) Diab. 15-10-40-15 g CH TTEU	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka, Körte			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Körte			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB, Körte			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte			
	Energia: 289.60 Kcal / 1,210.53 KJ			Energia: 180.79 Kcal / 755.70 KJ			Energia: 270.26 Kcal / 1,129.69 KJ			Energia: 203.72 Kcal / 851.55 KJ			Energia: 247.74 Kcal / 1,035.55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	11.88 g	15.13 g	4.03 g	5.88 g	6.01 g	2.34 g	4.44 g	16.69 g	7.75 g	6.68 g	8.17 g	2.10 g	2.70 g	14.52 g	3.82 g	
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	25.46 g	0.04 g	1.16 g	24.93 g	4.44 g	0.27 g	24.58 g	0.04 g	0.05 g	24.96 g	0.04 g	0.57 g	25.44 g	0.04 g	0.26 g
(06340) Diab. 30-20-40/45-20-30 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 273.28 Kcal / 1,142.31 KJ			Energia: 163.17 Kcal / 682.05 KJ			Energia: 253.94 Kcal / 1,061.47 KJ			Energia: 190.01 Kcal / 794.24 KJ			Energia: 231.67 Kcal / 968.38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.50 g	15.03 g	4.04 g	6.44 g	5.90 g	2.35 g	5.06 g	16.59 g	7.76 g	7.40 g	8.08 g	2.11 g	3.32 g	14.42 g	3.82 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
21.10 g 0.04 g 1.17 g			20.32 g 4.44 g 0.29 g			20.22 g 0.04 g 0.06 g			21.12 g 0.04 g 0.59 g			21.12 g 0.04 g 0.27 g			
(06351) Diab.25-35 gr CH TE	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 KJ			Energia: 206.53 Kcal / 863.30 KJ			Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ			Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ			Energia: 257.70 Kcal / 1,077.19 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.46 g	15.16 g	4.05 g	8.13 g	7.14 g	2.76 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	7.96 g	8.16 g	2.12 g	4.34 g	14.55 g	3.83 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
25.93 g 0.04 g 1.19 g			26.63 g 4.44 g 0.35 g			25.05 g 0.04 g 0.08 g			23.93 g 0.04 g 0.60 g			26.28 g 0.04 g 0.29 g			
(06360) Diab. 15-35-15 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 249.86 Kcal / 1,044.41 KJ			Energia: 141.05 Kcal / 589.59 KJ			Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ			Energia: 163.98 Kcal / 685.44 KJ			Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.58 g	14.91 g	4.03 g	5.58 g	5.79 g	2.34 g	4.14 g	16.47 g	7.75 g	6.38 g	7.95 g	2.10 g	2.40 g	14.30 g	3.82 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
16.46 g 0.04 g 1.16 g			15.93 g 4.44 g 0.27 g			15.58 g 0.04 g 0.05 g			15.96 g 0.04 g 0.57 g			16.44 g 0.04 g 0.26 g			
(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB,			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika,			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	BL DIAB, Körte			kígyóborka, Körte			Körte			pékáru BL DIAB, Körte			pékáru BL DIAB , Körte		
	Energia: 273.70 Kcal / 1,144.07 KJ			Energia: 164.89 Kcal / 689.24 KJ			Energia: 254.36 Kcal / 1,063.22 KJ			Energia: 187.82 Kcal / 785.09 KJ			Energia: 231.84 Kcal / 969.09 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.76 g	15.04 g	4.03 g	5.76 g	5.92 g	2.34 g	4.32 g	16.60 g	7.75 g	6.56 g	8.08 g	2.10 g	2.58 g	14.43 g	3.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.86 g	0.04 g	1.16 g	21.33 g	4.44 g	0.27 g	20.98 g	0.04 g	0.05 g	21.36 g	0.04 g	0.57 g	21.84 g	0.04 g	0.26 g
(06370) Diab. 20-30/35-20 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 273.28 Kcal / 1,142.31 KJ			Energia: 163.17 Kcal / 682.05 KJ			Energia: 253.94 Kcal / 1,061.47 KJ			Energia: 190.01 Kcal / 794.24 KJ			Energia: 231.67 Kcal / 968.38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.50 g	15.03 g	4.04 g	6.44 g	5.90 g	2.35 g	5.06 g	16.59 g	7.76 g	7.40 g	8.08 g	2.11 g	3.32 g	14.42 g	3.82 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	21.10 g	0.04 g	1.17 g	20.32 g	4.44 g	0.29 g	20.22 g	0.04 g	0.06 g	21.12 g	0.04 g	0.59 g	21.12 g	0.04 g	0.27 g
(06380) Diab. 15-30-15 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 249.86 Kcal / 1,044.41 KJ			Energia: 141.05 Kcal / 589.59 KJ			Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ			Energia: 163.98 Kcal / 685.44 KJ			Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.58 g	14.91 g	4.03 g	5.58 g	5.79 g	2.34 g	4.14 g	16.47 g	7.75 g	6.38 g	7.95 g	2.10 g	2.40 g	14.30 g	3.82 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	16.46 g	0.04 g	1.16 g	15.93 g	4.44 g	0.27 g	15.58 g	0.04 g	0.05 g	15.96 g	0.04 g	0.57 g	16.44 g	0.04 g	0.26 g
(06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka, Körte			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Körte			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Körte			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte		
	Energia: 352.77 Kcal / 1,474.58 KJ			Energia: 242.66 Kcal / 1,014.32 KJ			Energia: 333.43 Kcal / 1,393.74 KJ			Energia: 269.50 Kcal / 1,126.51 KJ			Energia: 311.16 Kcal / 1,300.65 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.10 g	15.48 g	4.04 g	7.04 g	6.35 g	2.35 g	5.66 g	17.04 g	7.76 g	8.00 g	8.53 g	2.11 g	3.92 g	14.87 g	3.82 g



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39.10 g	0.04 g	1.18 g	38.32 g	4.44 g	0.30 g	38.22 g	0.04 g	0.07 g	39.12 g	0.04 g	0.60 g	39.12 g	0.04 g	0.28 g
(06390) Diab. 15-10-35-10-10 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka, Körte			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Körte			Herba tea édesítőszerrel, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Körte			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte		
	Energia: 289.60 Kcal / 1,210.53 KJ			Energia: 180.79 Kcal / 755.70 KJ			Energia: 270.26 Kcal / 1,129.69 KJ			Energia: 203.72 Kcal / 851.55 KJ			Energia: 247.74 Kcal / 1,035.55 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.88 g	15.13 g	4.03 g	5.88 g	6.01 g	2.34 g	4.44 g	16.69 g	7.75 g	6.68 g	8.17 g	2.10 g	2.70 g	14.52 g	3.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.46 g	0.04 g	1.16 g	24.93 g	4.44 g	0.27 g	24.58 g	0.04 g	0.05 g	24.96 g	0.04 g	0.57 g	25.44 g	0.04 g	0.26 g	
(06400) Zsír-,Esz E:625-630kcal,T-U330kcal	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 KJ			Energia: 206.53 Kcal / 863.30 KJ			Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ			Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ			Energia: 257.70 Kcal / 1,077.19 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.46 g	15.16 g	4.05 g	8.13 g	7.14 g	2.76 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	7.96 g	8.16 g	2.12 g	4.34 g	14.55 g	3.83 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.93 g	0.04 g	1.19 g	26.63 g	4.44 g	0.35 g	25.05 g	0.04 g	0.08 g	23.93 g	0.04 g	0.60 g	26.28 g	0.04 g	0.29 g	
(06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T-U260kcal	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 273.28 Kcal / 1,142.31 KJ			Energia: 163.17 Kcal / 682.05 KJ			Energia: 253.94 Kcal / 1,061.47 KJ			Energia: 190.01 Kcal / 794.24 KJ			Energia: 231.67 Kcal / 968.38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.50 g	15.03 g	4.04 g	6.44 g	5.90 g	2.35 g	5.06 g	16.59 g	7.76 g	7.40 g	8.08 g	2.11 g	3.32 g	14.42 g	3.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.10 g	0.04 g	1.17 g	20.32 g	4.44 g	0.29 g	20.22 g	0.04 g	0.06 g	21.12 g	0.04 g	0.59 g	21.12 g	0.04 g	0.27 g	
(06421)				Herba tea édesítőszerrel,											



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

Energiaszegény (25-40-15 gr CH)TEU	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 Kj		Energia: 206.53 Kcal / 863.30 Kj		Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 Kj		Energia: 204.22 Kcal / 853.64 Kj		Energia: 257.70 Kcal / 1,077.19 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.46 g	15.16 g	4.05 g	8.13 g	7.14 g	2.76 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	7.96 g	8.16 g	2.12 g	4.34 g	14.55 g	3.83 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.93 g	0.04 g	1.19 g	26.63 g	4.44 g	0.35 g	25.05 g	0.04 g	0.08 g	23.93 g	0.04 g	0.60 g	26.28 g	0.04 g	0.29 g	
(06500) Diab.,tej- szóJM 30-25-70- 25-50 gCH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 Kj		Energia: 206.53 Kcal / 863.30 Kj		Energia: 224.01 Kcal / 936.36 Kj		Energia: 204.22 Kcal / 853.64 Kj		Energia: 257.70 Kcal / 1,077.19 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.46 g	15.16 g	4.05 g	8.13 g	7.14 g	2.76 g	5.46 g	10.32 g	8.44 g	7.96 g	8.16 g	2.12 g	4.34 g	14.55 g	3.83 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.93 g	0.04 g	1.19 g	26.63 g	4.44 g	0.35 g	26.85 g	0.04 g	0.71 g	23.93 g	0.04 g	0.60 g	26.28 g	0.04 g	0.29 g	
(06510) Diab, tej,parad.M 20-50 -20 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 273.28 Kcal / 1,142.31 Kj		Energia: 182.14 Kcal / 761.35 Kj		Energia: 189.45 Kcal / 791.90 Kj		Energia: 190.01 Kcal / 794.24 Kj		Energia: 231.67 Kcal / 968.38 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.50 g	15.03 g	4.04 g	7.17 g	7.01 g	2.75 g	4.10 g	10.14 g	8.42 g	7.40 g	8.08 g	2.11 g	3.32 g	14.42 g	3.82 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.10 g	0.04 g	1.17 g	21.80 g	4.44 g	0.33 g	20.01 g	0.04 g	0.69 g	21.12 g	0.04 g	0.59 g	21.12 g	0.04 g	0.27 g	
(06530) Diab,tej- szóJM 15-35-15 g	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 242.28 Kcal / 1,012.73 Kj		Energia: 151.14 Kcal / 631.77 Kj		Energia: 168.62 Kcal / 704.83 Kj		Energia: 163.98 Kcal / 685.44 Kj		Energia: 201.37 Kcal / 841.73 Kj						



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

CH	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.29 g	14.87 g	4.03 g	5.96 g	6.85 g	2.74 g	3.29 g	10.03 g	8.42 g	6.38 g	7.95 g	2.10 g	2.14 g	14.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	14.96 g	0.04 g	1.15 g	15.66 g	4.44 g	0.31 g	15.88 g	0.04 g	0.67 g	15.96 g	0.04 g	0.57 g	15.12 g	0.04 g	0.25 g
(06640) Diab.GM 5-10-40 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Abonett			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Abonett, kígyóborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Abonett, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Abonett			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Abonett		
	Energia: 237.21 Kcal / 991.54 Kj			Energia: 132.19 Kcal / 552.55 Kj			Energia: 217.87 Kcal / 910.70 Kj			Energia: 143.76 Kcal / 600.92 Kj			Energia: 193.08 Kcal / 807.07 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.34 g	15.17 g	4.12 g	4.48 g	6.07 g	2.43 g	2.90 g	16.73 g	7.84 g	4.84 g	8.17 g	2.19 g	1.56 g	14.62 g	3.91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
13.20 g	0.23 g	1.25 g	13.42 g	4.63 g	0.37 g	12.32 g	0.23 g	0.14 g	11.20 g	0.23 g	0.66 g	12.19 g	0.23 g	0.34 g	
(06650) Diab.GM 20-35-10 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 289.73 Kcal / 1,211.07 Kj			Energia: 156.97 Kcal / 656.13 Kj			Energia: 270.39 Kcal / 1,130.23 Kj			Energia: 196.28 Kcal / 820.45 Kj			Energia: 236.23 Kcal / 987.44 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.61 g	15.30 g	4.16 g	5.06 g	6.01 g	2.43 g	4.17 g	16.86 g	7.88 g	6.11 g	8.30 g	2.23 g	2.36 g	14.58 g	3.91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.31 g	0.34 g	1.38 g	18.31 g	4.66 g	0.43 g	22.43 g	0.34 g	0.27 g	21.31 g	0.34 g	0.79 g	21.25 g	0.26 g	0.42 g	
(06660) Diab. GM 15-35-15 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 261.99 Kcal / 1,095.12 Kj			Energia: 156.97 Kcal / 656.13 Kj			Energia: 242.65 Kcal / 1,014.28 Kj			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 Kj			Energia: 209.95 Kcal / 877.59 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.92 g	15.11 g	4.12 g	5.06 g	6.01 g	2.43 g	3.48 g	16.67 g	7.84 g	5.42 g	8.11 g	2.19 g	1.71 g	14.40 g	3.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	18.09 g	0.26 g	1.31 g	18.31 g	4.66 g	0.43 g	17.21 g	0.26 g	0.20 g	16.09 g	0.26 g	0.72 g	16.30 g	0.19 g	0.36 g
(06680) Diab,GM 15-40-15 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 261.99 Kcal / 1,095.12 KJ			Energia: 156.97 Kcal / 656.13 KJ			Energia: 242.65 Kcal / 1,014.28 KJ			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ			Energia: 209.95 Kcal / 877.59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.92 g	15.11 g	4.12 g	5.06 g	6.01 g	2.43 g	3.48 g	16.67 g	7.84 g	5.42 g	8.11 g	2.19 g	1.71 g	14.40 g	3.87 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
18.09 g 0.26 g 1.31 g			18.31 g 4.66 g 0.43 g			17.21 g 0.26 g 0.20 g			16.09 g 0.26 g 0.72 g			16.30 g 0.19 g 0.36 g			
(06690) Diab.ESZ100-400 -100 GM	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 90.12 Kcal / 376.70 KJ			Energia: 102.94 Kcal / 430.29 KJ			Energia: 94.83 Kcal / 396.39 KJ			Energia: 99.44 Kcal / 415.66 KJ			Energia: 92.53 Kcal / 386.78 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	4.90 g	1.99 g	0.53 g	3.35 g	3.66 g	1.58 g	2.03 g	3.69 g	1.62 g	3.06 g	4.15 g	1.11 g	1.49 g	3.18 g	0.83 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
11.39 g 0.19 g 0.52 g			12.39 g 4.59 g 0.28 g			11.62 g 0.19 g 0.13 g			10.70 g 0.19 g 0.40 g			12.66 g 0.19 g 0.18 g			
(06730) Diab.GM (20-45- 20grCH)TEU +gyüm.	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Narancs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka, Narancs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Magyaros vajkrém, paprika, Gluténmentes pékáru, Narancs			Herba tea édesítőszerrel, Sonkkrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Narancs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Narancs		
	Energia: 328.55 Kcal / 1,373.34 KJ			Energia: 195.79 Kcal / 818.40 KJ			Energia: 309.21 Kcal / 1,292.50 KJ			Energia: 237.69 Kcal / 993.54 KJ			Energia: 275.05 Kcal / 1,149.71 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12.21 g	15.50 g	4.16 g	5.66 g	6.21 g	2.43 g	4.77 g	17.06 g	7.88 g	6.71 g	8.50 g	2.23 g	2.96 g	14.78 g	3.91 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31.73 g 0.30 g 1.55 g			26.73 g 4.62 g 0.60 g			30.85 g 0.30 g 0.44 g			29.81 g 0.34 g 0.80 g			29.67 g 0.22 g 0.59 g			
(06800) Diab., epekimélő 180 g	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás			Herba tea édesítőszerrel, Sonkkrém Liga			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár,		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

CH	margarin, Diétás pékáru BL DIAB			pékáru BL DIAB , kígyóuborka			pékáru BL DIAB , Salátalevél			margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			
	Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 KJ			Energia: 206.53 Kcal / 863.30 KJ			Energia: 271.52 Kcal / 1,134.95 KJ			Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ			Energia: 257.70 Kcal / 1,077.19 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	13.46 g	15.16 g	4.05 g	8.13 g	7.14 g	2.76 g	5.63 g	16.62 g	7.77 g	7.96 g	8.16 g	2.12 g	4.34 g	14.55 g	3.83 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25.93 g	0.04 g	1.19 g	26.63 g	4.44 g	0.35 g	23.98 g	0.04 g	0.08 g	23.93 g	0.04 g	0.60 g	26.28 g	0.04 g	0.29 g		
Ebéd	(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Almapüré			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ			Energia: 898.65 Kcal / 3,756.36 KJ			Energia: 704.81 Kcal / 2,946.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	39.69 g	43.17 g	17.13 g	38.62 g	18.69 g	2.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	104.78 g	15.00 g	5.81 g	90.95 g	0.00 g	3.39 g	89.90 g	1.01 g	3.50 g	97.78 g	25.97 g	5.82 g	
	(05002) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta , Almapüré			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ			Energia: 570.48 Kcal / 2,384.61 KJ			Energia: 588.89 Kcal / 2,461.56 KJ			Energia: 393.32 Kcal / 1,644.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	16.46 g	18.15 g	4.43 g	40.81 g	16.43 g	4.17 g	25.48 g	27.20 g	11.57 g	20.70 g	8.23 g	1.37 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	51.26 g	0.01 g	2.13 g	69.25 g	8.00 g	1.49 g	63.87 g	0.02 g	5.73 g	63.10 g	1.01 g	6.27 g	59.95 g	12.99 g	2.92 g	
(05003) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Almapüré			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya			
	Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 KJ			Energia: 731.20 Kcal / 3,056.42 KJ			Energia: 708.19 Kcal / 2,960.23 KJ			Energia: 474.37 Kcal / 1,982.87 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21.10 g	28.30 g	7.31 g	21.91 g	26.20 g	6.51 g	50.97 g	25.14 g	5.65 g	30.20 g	32.98 g	13.66 g	22.03 g	9.13 g	1.82 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
68.06 g	0.01 g	2.96 g	88.35 g	15.00 g	3.99 g	74.01 g	0.02 g	2.17 g	75.01 g	1.01 g	2.91 g	77.81 g	20.78 g	3.09 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05004) PÉPES, zsír, rost, f űszerszegény15- 18	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejfől, Főtt tészta, Almapüré			Vegyes gyümölcslevés, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ			Energia: 898.65 Kcal / 3,756.36 KJ			Energia: 704.81 Kcal / 2,946.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	39.69 g	43.17 g	17.13 g	38.62 g	18.69 g	2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g 0.01 g 5.28 g			104.78 g 15.00 g 5.81 g			90.95 g 0.00 g 3.39 g			89.90 g 1.01 g 3.50 g			97.78 g 25.97 g 5.82 g			
	(05010) Felvágott, virsli, k enőmáj, CSM.	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejfől, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott sertésszelet, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 1,010.93 Kcal / 4,225.69 KJ			Energia: 1,143.70 Kcal / 4,780.67 KJ			Energia: 1,401.75 Kcal / 5,859.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	33.70 g	57.38 g	14.38 g	41.30 g	43.90 g	17.15 g	37.62 g	73.46 g	11.45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g 0.01 g 5.28 g			104.78 g 15.00 g 5.81 g			88.08 g 0.00 g 1.61 g			143.18 g 3.01 g 3.56 g			148.25 g 40.96 g 9.31 g			
(05012) Felvágott, virsli, k enőmáj, CSM.4-6	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Reszelt sajt sajtós tésztához, Tejfől, Tejfől, Főtt tészta, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott sertésszelet, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ			Energia: 1,732.30 Kcal / 7,241.01 KJ			Energia: 657.12 Kcal / 2,746.76 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	15.24 g	21.10 g	5.32 g	16.46 g	18.15 g	4.43 g	20.18 g	26.78 g	6.95 g	61.38 g	63.33 g	26.62 g	20.06 g	26.33 g	4.62 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
51.26 g 0.01 g 2.13 g			69.25 g 8.00 g 1.49 g			63.03 g 0.02 g 4.75 g			225.03 g 4.51 g 8.48 g			85.16 g 20.98 g 4.46 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05013) Felvágott,virsl,kenőmáj,CSM.7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésszelet, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 KJ			Energia: 797.89 Kcal / 3,335.18 KJ			Energia: 953.24 Kcal / 3,984.54 KJ			Energia: 862.17 Kcal / 3,603.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	21.91 g	26.20 g	6.51 g	27.43 g	43.06 g	10.84 g	31.81 g	33.71 g	13.68 g	24.48 g	37.60 g	6.47 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g	0.01 g	2.96 g	88.35 g	15.00 g	3.99 g	73.84 g	0.02 g	1.18 g	128.29 g	3.01 g	2.97 g	107.41 g	28.77 g	5.21 g	
	(05014) Felvágott,virsl,kenőmáj,CSM15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspaprikás, Főtt tészta, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésszelet, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 1,330.26 Kcal / 5,560.49 KJ			Energia: 1,143.70 Kcal / 4,780.67 KJ			Energia: 1,401.75 Kcal / 5,859.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	43.70 g	62.29 g	14.88 g	41.30 g	43.90 g	17.15 g	37.62 g	73.46 g	11.45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	104.78 g	15.00 g	5.81 g	146.48 g	0.00 g	1.77 g	143.18 g	3.01 g	3.56 g	148.25 g	40.96 g	9.31 g	
(05015) Par,csoki,banán,kakaóOMCMzeIRostBŐ	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 804.21 Kcal / 3,361.60 KJ			Energia: 782.50 Kcal / 3,270.85 KJ			Energia: 899.88 Kcal / 3,761.50 KJ			Energia: 1,119.83 Kcal / 4,680.89 KJ			Energia: 1,290.95 Kcal / 5,396.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	27.98 g	39.86 g	10.42 g	29.49 g	37.23 g	9.90 g	67.12 g	31.71 g	6.95 g	34.94 g	45.37 g	17.21 g	46.26 g	57.28 g	7.81 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
82.50 g	0.00 g	5.27 g	81.15 g	0.00 g	7.20 g	85.39 g	0.04 g	3.75 g	140.58 g	3.00 g	3.32 g	148.45 g	40.96 g	9.33 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05017) Par,csoki,ban,kak,OCMzselRostBŐ4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 457.75 Kcal / 1,913.40 KJ			Energia: 406.43 Kcal / 1,698.88 KJ			Energia: 555.88 Kcal / 2,323.58 KJ			Energia: 723.87 Kcal / 3,025.78 KJ			Energia: 690.41 Kcal / 2,885.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.13 g	21.09 g	5.33 g	14.30 g	15.75 g	4.07 g	40.73 g	16.69 g	3.71 g	25.26 g	28.22 g	11.64 g	22.49 g	27.61 g	3.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.34 g 0.00 g 2.15 g			51.03 g 0.00 g 2.57 g			60.01 g 0.02 g 5.88 g			90.58 g 1.50 g 5.99 g			88.13 g 20.98 g 4.61 g			
	(05018) Par,csoki,ban,kak,OCMzselRostBŐ7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 597.34 Kcal / 2,496.88 KJ			Energia: 555.76 Kcal / 2,323.08 KJ			Energia: 658.14 Kcal / 2,751.03 KJ			Energia: 919.03 Kcal / 3,841.55 KJ			Energia: 890.56 Kcal / 3,722.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.40 g	27.77 g	7.27 g	19.54 g	24.68 g	6.15 g	50.68 g	19.81 g	4.35 g	28.70 g	32.84 g	13.38 g	27.28 g	38.17 g	5.46 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	65.78 g 0.00 g 2.79 g			62.93 g 0.00 g 4.64 g			68.47 g 0.02 g 2.26 g			125.00 g 3.00 g 2.38 g			110.40 g 28.77 g 5.36 g			
(05019) Par,csok,ban,kak,OCMzselRostBŐ15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 789.87 Kcal / 3,301.66 KJ			Energia: 767.40 Kcal / 3,207.73 KJ			Energia: 879.93 Kcal / 3,678.11 KJ			Energia: 1,065.72 Kcal / 4,454.71 KJ			Energia: 1,290.95 Kcal / 5,396.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	27.51 g	39.21 g	10.34 g	28.98 g	36.44 g	9.80 g	66.42 g	30.66 g	6.81 g	32.86 g	41.85 g	16.34 g	46.26 g	57.28 g	7.81 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
80.84 g 0.00 g 5.05 g			79.62 g 0.00 g 6.79 g			83.47 g 0.03 g 3.44 g			137.08 g 3.00 g 2.89 g			148.45 g 40.96 g 9.33 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek														
Ebéd	(05020) HaOCMmus,bar, ban,szilvszó,alm a	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Meggyleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta														
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ		Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ		Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ		Energia: 1,171.01 Kcal / 4,894.82 KJ		Energia: 1,245.55 Kcal / 5,206.40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	41.30 g	43.75 g	17.15 g	45.64 g	57.69 g	8.02 g				
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
	83.17 g		0.01 g	5.28 g	104.78 g		15.00 g	5.81 g	90.95 g		0.00 g	3.39 g	150.68 g		3.01 g	3.55 g	132.27 g		28.98 g	9.31 g
	(05021) HaOCMmus,bar, ban,szilvszó,alm a1-3	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Meggyleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta														
		Energia: 296.32 Kcal / 1,238.62 KJ		Energia: 440.29 Kcal / 1,840.41 KJ		Energia: 329.47 Kcal / 1,377.18 KJ		Energia: 590.89 Kcal / 2,469.92 KJ		Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		13.50 g	9.47 g	1.88 g	13.88 g	18.84 g	4.51 g	15.87 g	10.92 g	2.71 g	16.89 g	18.69 g	3.41 g	17.92 g	27.17 g	3.78 g				
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
	38.93 g		0.00 g	1.58 g	53.06 g		10.00 g	2.70 g	41.51 g		0.00 g	4.88 g	87.27 g		3.60 g	0.67 g	65.07 g		10.39 g	3.99 g
(05022) HaOCMmus,bar, ban,szilvszó,alm a4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Meggyleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta															
	Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ		Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ		Energia: 570.48 Kcal / 2,384.61 KJ		Energia: 757.83 Kcal / 3,167.73 KJ		Energia: 667.87 Kcal / 2,791.70 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav					
	15.24 g	21.10 g	5.32 g	16.46 g	18.15 g	4.43 g	40.81 g	16.43 g	4.17 g	26.49 g	27.63 g	11.58 g	22.11 g	27.64 g	3.87 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					
51.26 g		0.01 g	2.13 g	69.25 g		8.00 g	1.49 g	63.87 g		0.02 g	5.73 g	99.37 g		1.51 g	6.30 g	80.60 g		15.98 g	4.60 g	





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek														
Ebéd	(05023) HaOCMmus,bar, ban,szilszó,alma 7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Meggyleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta														
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ		Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 KJ		Energia: 731.20 Kcal / 3,056.42 KJ		Energia: 980.55 Kcal / 4,098.70 KJ		Energia: 850.33 Kcal / 3,554.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	21.91 g	26.20 g	6.51 g	50.97 g	25.14 g	5.65 g	31.81 g	33.56 g	13.68 g	26.65 g	37.95 g	5.33 g				
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
	68.06 g		0.01 g	2.96 g	88.35 g		15.00 g	3.99 g	74.01 g		0.02 g	2.17 g	135.79 g		3.01 g	2.96 g	97.94 g		19.98 g	5.28 g
	(05024) HaOCMmus,bar, banszilszó,alma1 5-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Meggyleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta														
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ		Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ		Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ		Energia: 1,171.01 Kcal / 4,894.82 KJ		Energia: 1,245.55 Kcal / 5,206.40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	41.30 g	43.75 g	17.15 g	45.64 g	57.69 g	8.02 g				
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
	83.17 g		0.01 g	5.28 g	104.78 g		15.00 g	5.81 g	90.95 g		0.00 g	3.39 g	150.68 g		3.01 g	3.55 g	132.27 g		28.98 g	9.31 g
(05030) Fruktózszegény	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zöldségleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta															
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ		Energia: 779.85 Kcal / 3,259.77 KJ		Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ		Energia: 1,091.52 Kcal / 4,562.55 KJ		Energia: 1,204.21 Kcal / 5,033.60 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav					
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	29.24 g	37.23 g	9.85 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	40.70 g	43.30 g	17.15 g	45.62 g	64.40 g	7.69 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					
83.17 g		0.01 g	5.28 g	80.77 g		0.01 g	7.20 g	90.95 g		0.00 g	3.39 g	132.68 g		3.01 g	3.54 g	108.49 g		14.99 g	10.81 g	





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05032) Fruktózsze,cukor,édesítőszerM4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 407.58 Kcal / 1,703.68 KJ			Energia: 570.48 Kcal / 2,384.61 KJ			Energia: 678.34 Kcal / 2,835.46 KJ			Energia: 643.34 Kcal / 2,689.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	14.73 g	14.89 g	3.95 g	40.81 g	16.43 g	4.17 g	25.89 g	27.18 g	11.58 g	22.11 g	31.00 g	3.71 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.26 g 0.01 g 2.13 g			52.84 g 0.01 g 1.92 g			63.87 g 0.02 g 5.73 g			81.37 g 1.51 g 6.29 g			67.72 g 7.99 g 5.35 g			
	(05033) Fruktózsze,cukor,édesítőszerM7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 571.13 Kcal / 2,387.32 KJ			Energia: 731.20 Kcal / 3,056.42 KJ			Energia: 901.06 Kcal / 3,766.43 KJ			Energia: 796.03 Kcal / 3,327.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	19.92 g	25.49 g	6.21 g	50.97 g	25.14 g	5.65 g	31.21 g	33.11 g	13.68 g	26.36 g	41.66 g	4.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g 0.01 g 2.96 g			64.63 g 0.01 g 5.07 g			74.01 g 0.02 g 2.17 g			117.79 g 3.01 g 2.95 g			77.43 g 7.99 g 6.13 g			
(05034) Fruktózsze,cukor,édesítőszerM15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 779.85 Kcal / 3,259.77 KJ			Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ			Energia: 1,091.52 Kcal / 4,562.55 KJ			Energia: 1,182.44 Kcal / 4,942.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	29.24 g	37.23 g	9.85 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	40.70 g	43.30 g	17.15 g	45.27 g	62.51 g	7.48 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g 0.01 g 5.28 g			80.77 g 0.01 g 7.20 g			90.95 g 0.00 g 3.39 g			132.68 g 3.01 g 3.54 g			107.55 g 14.99 g 10.41 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(05040) Sertés-és marhamentes	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 561.03 Kcal / 2,345.11 Kj	Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 Kj	Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 Kj	Energia: 1,054.76 Kcal / 4,408.90 Kj	Energia: 1,290.95 Kcal / 5,396.17 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.03 g 15.78 g 1.90 g	31.20 g 40.47 g 10.48 g	66.87 g 38.56 g 8.74 g	36.30 g 37.40 g 14.54 g	46.26 g 57.28 g 7.81 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	77.13 g 0.01 g 4.83 g	104.78 g 15.00 g 5.81 g	90.95 g 0.00 g 3.39 g	140.66 g 3.00 g 3.34 g	148.45 g 40.96 g 9.33 g	
	(05042) Sertés-és marhamentes4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 Kj	Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 Kj	Energia: 570.48 Kcal / 2,384.61 Kj	Energia: 691.34 Kcal / 2,889.80 Kj	Energia: 690.41 Kcal / 2,885.91 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14.54 g 8.86 g 1.07 g	16.46 g 18.15 g 4.43 g	40.81 g 16.43 g 4.17 g	25.94 g 24.24 g 10.31 g	22.49 g 27.61 g 3.87 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	47.84 g 0.01 g 1.71 g	69.25 g 8.00 g 1.49 g	63.87 g 0.02 g 5.73 g	90.63 g 1.50 g 6.00 g	88.13 g 20.98 g 4.61 g	
(05043) Sertés-és marhamentes7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta	
	Energia: 425.38 Kcal / 1,778.09 Kj	Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 Kj	Energia: 731.20 Kcal / 3,056.42 Kj	Energia: 879.99 Kcal / 3,678.36 Kj	Energia: 890.56 Kcal / 3,722.54 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	18.33 g 10.97 g 1.32 g	21.91 g 26.20 g 6.51 g	50.97 g 25.14 g 5.65 g	29.52 g 28.07 g 11.78 g	27.28 g 38.17 g 5.46 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
62.88 g 0.01 g 2.27 g	88.35 g 15.00 g 3.99 g	74.01 g 0.02 g 2.17 g	125.05 g 3.00 g 2.40 g	110.40 g 28.77 g 5.36 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(05044) Sertés- és marhamentes15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta										
		Energia: 561.03 Kcal / 2,345.11 KJ	Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ	Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ	Energia: 1,013.66 Kcal / 4,237.10 KJ	Energia: 1,290.95 Kcal / 5,396.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.03 g	15.78 g	1.90 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	33.96 g	35.48 g	14.20 g	46.26 g	57.28 g	7.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		77.13 g	0.01 g	4.83 g	104.78 g	15.00 g	5.81 g	90.95 g	0.00 g	3.39 g	137.15 g	3.00 g	2.91 g	148.45 g	40.96 g	9.33 g
	(05050) PKU	Magyaros karfiolleves, Zöldség pörkölt, Párolt rizs PKU	Tavaszi zöldségleves, Rizsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Jackfruit, Főtt tészta	Zöldbableves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Kenyér, PKU, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott növényi sajt, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta										
		Energia: 679.75 Kcal / 2,841.36 KJ	Energia: 811.61 Kcal / 3,392.53 KJ	Energia: 496.14 Kcal / 2,073.87 KJ	Energia: 721.04 Kcal / 3,013.95 KJ	Energia: 728.03 Kcal / 3,043.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.25 g	27.57 g	3.31 g	18.13 g	11.96 g	1.43 g	3.71 g	19.25 g	3.56 g	4.99 g	17.43 g	1.79 g	15.89 g	9.22 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		99.81 g	0.01 g	3.43 g	156.13 g	8.00 g	5.49 g	75.35 g	0.33 g	1.29 g	133.47 g	3.30 g	2.52 g	150.50 g	40.96 g	8.13 g
	(05052) PKU 4-6	Magyaros karfiolleves, Zöldség pörkölt, Párolt rizs PKU	Tavaszi zöldségleves, Rizsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Jackfruit, Főtt tészta	Zöldbableves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Kenyér, PKU, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott növényi sajt, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta										
		Energia: 523.69 Kcal / 2,189.02 KJ	Energia: 449.28 Kcal / 1,877.99 KJ	Energia: 284.36 Kcal / 1,188.62 KJ	Energia: 603.83 Kcal / 2,524.01 KJ	Energia: 400.49 Kcal / 1,674.05 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
4.91 g		23.15 g	2.75 g	10.91 g	4.76 g	0.58 g	2.14 g	7.44 g	1.56 g	3.85 g	13.31 g	1.28 g	9.13 g	3.33 g	0.41 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72.50 g		0.01 g	2.29 g	89.58 g	3.44 g	1.63 g	51.25 g	0.21 g	0.68 g	114.87 g	3.30 g	1.97 g	85.85 g	20.97 g	3.87 g	





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05053) PKU 7-14	Magyaros karfiolleves, Zöldség pörkölt, Párolt rizs PKU			Tavaszi zöldségleves, Rizsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Jackfruit, Főtt tészta			Zöldbableves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Kenyér, PKU, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott növényi sajt, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 580.77 Kcal / 2,427.62 KJ			Energia: 554.73 Kcal / 2,318.77 KJ			Energia: 375.15 Kcal / 1,568.13 KJ			Energia: 633.14 Kcal / 2,646.53 KJ			Energia: 447.56 Kcal / 1,870.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.76 g	24.79 g	2.95 g	12.09 g	9.77 g	1.13 g	2.72 g	14.08 g	2.56 g	4.07 g	14.24 g	1.41 g	10.28 g	3.55 g	0.43 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.09 g	0.01 g	2.74 g	103.29 g	6.88 g	3.20 g	58.21 g	0.21 g	0.89 g	119.82 g	3.30 g	2.07 g	96.51 g	23.57 g	4.32 g	
	(05054) PKU 15-18	Magyaros karfiolleves, Zöldség pörkölt, Párolt rizs PKU			Tavaszi zöldségleves, Rizsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Jackfruit, Főtt tészta			Zöldbableves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Kenyér, PKU, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott növényi sajt, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 679.75 Kcal / 2,841.36 KJ			Energia: 811.61 Kcal / 3,392.53 KJ			Energia: 496.14 Kcal / 2,073.87 KJ			Energia: 707.12 Kcal / 2,955.76 KJ			Energia: 696.00 Kcal / 2,909.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.25 g	27.57 g	3.31 g	18.13 g	11.96 g	1.43 g	3.71 g	19.25 g	3.56 g	4.59 g	16.64 g	1.70 g	15.64 g	9.05 g	1.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	99.81 g	0.01 g	3.43 g	156.13 g	8.00 g	5.49 g	75.35 g	0.33 g	1.29 g	132.21 g	3.30 g	2.32 g	141.69 g	35.76 g	8.02 g	
(05070) Hüvelyes,hal,tartószószmentes	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ			Energia: 962.38 Kcal / 4,022.75 KJ			Energia: 1,225.10 Kcal / 5,120.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	32.60 g	31.28 g	13.82 g	45.74 g	57.08 g	7.78 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g	0.01 g	5.28 g	104.78 g	15.00 g	5.81 g	90.95 g	0.00 g	3.39 g	135.20 g	3.01 g	1.36 g	132.95 g	25.97 g	8.56 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05072) Hüvelyes,hal,tart óstószermentes4 -6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 Kj			Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 Kj			Energia: 570.48 Kcal / 2,384.61 Kj			Energia: 645.15 Kcal / 2,696.73 Kj			Energia: 655.09 Kcal / 2,738.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	16.46 g	18.15 g	4.43 g	40.81 g	16.43 g	4.17 g	24.09 g	21.18 g	9.95 g	22.24 g	27.50 g	3.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.26 g 0.01 g 2.13 g			69.25 g 8.00 g 1.49 g			63.87 g 0.02 g 5.73 g			87.90 g 1.51 g 5.01 g			79.82 g 12.99 g 4.30 g			
	(05073) Hüvelyes,hal,tart óstószerment.7- 14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 Kj			Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 Kj			Energia: 731.20 Kcal / 3,056.42 Kj			Energia: 824.56 Kcal / 3,446.66 Kj			Energia: 853.14 Kcal / 3,566.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	21.91 g	26.20 g	6.51 g	50.97 g	25.14 g	5.65 g	27.30 g	24.39 g	11.35 g	26.88 g	37.99 g	5.44 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g 0.01 g 2.96 g			88.35 g 15.00 g 3.99 g			74.01 g 0.02 g 2.17 g			121.77 g 3.01 g 1.21 g			101.84 g 20.78 g 4.90 g			
(05074) Hüvelyes,hal,tart óstószerment15- 18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 Kj			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 Kj			Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 Kj			Energia: 939.76 Kcal / 3,928.20 Kj			Energia: 1,225.10 Kcal / 5,120.92 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	31.00 g	30.58 g	13.63 g	45.74 g	57.08 g	7.78 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g 0.01 g 5.28 g			104.78 g 15.00 g 5.81 g			90.95 g 0.00 g 3.39 g			132.78 g 3.01 g 1.32 g			132.95 g 25.97 g 8.56 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(05080) Fehér,kálium,foszfor,kr.veseelgt.	Magyaros karfiollevés, Zöldség pörkölt, Párolt rizs	Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Zöldbableves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcslevés, Rántott növényi sajt, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 640.85 Kcal / 2,678.75 KJ	Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ	Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ	Energia: 918.87 Kcal / 3,840.88 KJ	Energia: 763.50 Kcal / 3,191.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.69 g 27.11 g 3.08 g	37.35 g 22.38 g 3.43 g	66.87 g 38.56 g 8.74 g	26.57 g 31.75 g 13.29 g	17.05 g 10.74 g 2.30 g
	(05082) Fehér,kálium,foszfor,kr.veseel 4-6	Magyaros karfiollevés, Zöldség pörkölt, Párolt rizs	Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Zöldbableves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcslevés, Rántott növényi sajt, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 464.14 Kcal / 1,940.11 KJ	Energia: 451.38 Kcal / 1,886.77 KJ	Energia: 570.48 Kcal / 2,384.61 KJ	Energia: 623.40 Kcal / 2,605.81 KJ	Energia: 421.93 Kcal / 1,763.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.06 g 21.68 g 2.46 g	21.29 g 11.50 g 1.76 g	40.81 g 16.43 g 4.17 g	21.08 g 21.41 g 9.69 g	9.78 g 4.26 g 1.10 g
	(05083) Fehér,kálium,foszfor,kr.veseel7-14	Magyaros karfiollevés, Zöldség pörkölt, Párolt rizs	Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Zöldbableves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcslevés, Rántott növényi sajt, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 548.19 Kcal / 2,291.43 KJ	Energia: 546.67 Kcal / 2,285.08 KJ	Energia: 731.20 Kcal / 3,056.42 KJ	Energia: 798.45 Kcal / 3,337.52 KJ	Energia: 511.33 Kcal / 2,137.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.08 g 23.50 g 2.67 g	22.73 g 14.66 g 2.11 g	50.97 g 25.14 g 5.65 g	23.68 g 24.68 g 11.03 g	11.52 g 5.25 g 1.56 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	85.68 g 0.01 g 3.38 g	95.57 g 15.00 g 6.40 g	90.95 g 0.00 g 3.39 g	129.42 g 3.00 g 2.18 g	151.16 g 40.96 g 8.16 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	57.53 g 0.01 g 1.13 g	64.67 g 8.00 g 2.25 g	63.87 g 0.02 g 5.73 g	85.01 g 1.50 g 5.42 g	86.61 g 20.98 g 3.89 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	72.34 g 0.01 g 1.52 g	79.83 g 15.00 g 3.83 g	74.01 g 0.02 g 2.17 g	118.31 g 3.00 g 1.70 g	105.90 g 28.77 g 4.46 g	





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(05084) Fehér,kálium,foszfor,kr.vesee15-18	Magyaros karfiolleves, Zöldség pörkölt, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Zöldbableves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott növényi sajt, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta										
		Energia: 640.85 Kcal / 2,678.75 KJ	Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ	Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ	Energia: 904.95 Kcal / 3,782.69 KJ	Energia: 763.50 Kcal / 3,191.43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.69 g	27.11 g	3.08 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	26.17 g	30.96 g	13.20 g	17.05 g	10.74 g	2.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	85.68 g	0.01 g	3.38 g	95.57 g	15.00 g	6.40 g	90.95 g	0.00 g	3.39 g	128.16 g	3.00 g	1.98 g	151.16 g	40.96 g	8.16 g	
	(05090) Sycumar diéta	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta										
		Energia: 873.08 Kcal / 3,649.47 KJ	Energia: 779.85 Kcal / 3,259.77 KJ	Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ	Energia: 1,143.70 Kcal / 4,780.67 KJ	Energia: 1,257.34 Kcal / 5,255.68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.61 g	46.34 g	11.13 g	29.24 g	37.23 g	9.85 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	41.30 g	43.90 g	17.15 g	45.75 g	57.08 g	7.78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	85.00 g	0.05 g	6.31 g	80.77 g	0.01 g	7.20 g	90.95 g	0.00 g	3.39 g	143.18 g	3.01 g	3.56 g	140.96 g	33.96 g	8.56 g	
(05092) Sycumar diéta 4-6	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta											
	Energia: 459.73 Kcal / 1,921.67 KJ	Energia: 407.57 Kcal / 1,703.64 KJ	Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ	Energia: 1,143.70 Kcal / 4,780.67 KJ	Energia: 1,257.34 Kcal / 5,255.68 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	15.71 g	20.27 g	5.22 g	14.72 g	14.89 g	3.94 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	41.30 g	43.90 g	17.15 g	45.75 g	57.08 g	7.78 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53.44 g	0.02 g	2.00 g	52.84 g	0.01 g	1.91 g	90.95 g	0.00 g	3.39 g	143.18 g	3.01 g	3.56 g	140.96 g	33.96 g	8.56 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05093) Symcumar diéta 7-14	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 873.08 Kcal / 3,649.47 KJ			Energia: 779.85 Kcal / 3,259.77 KJ			Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ			Energia: 1,143.70 Kcal / 4,780.67 KJ			Energia: 1,257.34 Kcal / 5,255.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.61 g	46.34 g	11.13 g	29.24 g	37.23 g	9.85 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	41.30 g	43.90 g	17.15 g	45.75 g	57.08 g	7.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	85.00 g	0.05 g	6.31 g	80.77 g	0.01 g	7.20 g	90.95 g	0.00 g	3.39 g	143.18 g	3.01 g	3.56 g	140.96 g	33.96 g	8.56 g	
	(05094) Symcumar diéta 15-18	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 873.08 Kcal / 3,649.47 KJ			Energia: 779.85 Kcal / 3,259.77 KJ			Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ			Energia: 1,143.70 Kcal / 4,780.67 KJ			Energia: 1,257.34 Kcal / 5,255.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.61 g	46.34 g	11.13 g	29.24 g	37.23 g	9.85 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	41.30 g	43.90 g	17.15 g	45.75 g	57.08 g	7.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	85.00 g	0.05 g	6.31 g	80.77 g	0.01 g	7.20 g	90.95 g	0.00 g	3.39 g	143.18 g	3.01 g	3.56 g	140.96 g	33.96 g	8.56 g	
(05100) Káliumszegény	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Köles , Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 1,071.85 Kcal / 4,480.33 KJ			Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ			Energia: 1,143.70 Kcal / 4,780.67 KJ			Energia: 1,457.85 Kcal / 6,093.81 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	33.74 g	50.81 g	11.79 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	41.30 g	43.90 g	17.15 g	49.52 g	68.52 g	11.37 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g	0.01 g	5.28 g	118.95 g	15.00 g	6.37 g	90.95 g	0.00 g	3.39 g	143.18 g	3.01 g	3.56 g	158.41 g	40.96 g	6.38 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05102) Káliumszegény 4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Köles, Káposztasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 733.04 Kcal / 3,064.11 KJ			Energia: 570.48 Kcal / 2,384.61 KJ			Energia: 730.52 Kcal / 3,053.57 KJ			Energia: 935.33 Kcal / 3,909.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	20.75 g	28.63 g	5.75 g	40.81 g	16.43 g	4.17 g	26.49 g	27.78 g	11.58 g	27.09 g	40.75 g	6.67 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.26 g 0.01 g 2.13 g			97.42 g 8.00 g 3.24 g			63.87 g 0.02 g 5.73 g			91.87 g 1.51 g 6.31 g			113.60 g 20.98 g 4.11 g			
	(05103) Káliumszegény7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Köles, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 885.75 Kcal / 3,702.44 KJ			Energia: 731.20 Kcal / 3,056.42 KJ			Energia: 953.24 Kcal / 3,984.54 KJ			Energia: 1,127.04 Kcal / 4,711.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	25.70 g	36.64 g	7.83 g	50.97 g	25.14 g	5.65 g	31.81 g	33.71 g	13.68 g	31.57 g	52.18 g	8.82 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g 0.01 g 2.96 g			112.52 g 15.00 g 5.63 g			74.01 g 0.02 g 2.17 g			128.29 g 3.01 g 2.97 g			130.98 g 28.77 g 4.87 g			
(05104) Káliumszegény 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Köles, Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 1,071.85 Kcal / 4,480.33 KJ			Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ			Energia: 1,143.70 Kcal / 4,780.67 KJ			Energia: 1,457.85 Kcal / 6,093.81 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	33.74 g	50.81 g	11.79 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	41.30 g	43.90 g	17.15 g	49.52 g	68.52 g	11.37 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g 0.01 g 5.28 g			118.95 g 15.00 g 6.37 g			90.95 g 0.00 g 3.39 g			143.18 g 3.01 g 3.56 g			158.41 g 40.96 g 6.38 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(05110) OM,kókusz, must,szój,szilv,b anánM	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ	Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ	Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ	Energia: 1,091.52 Kcal / 4,562.55 KJ	Energia: 1,199.09 Kcal / 5,012.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.15 g 39.88 g 10.39 g	31.20 g 40.47 g 10.48 g	66.87 g 38.56 g 8.74 g	40.70 g 43.30 g 17.15 g	44.62 g 55.41 g 6.64 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	83.17 g 0.01 g 5.28 g	104.78 g 15.00 g 5.81 g	90.95 g 0.00 g 3.39 g	132.68 g 3.01 g 3.54 g	126.80 g 27.98 g 9.29 g	
	(05112) OM,kók, must,szój,szilv,b anánM4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ	Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ	Energia: 570.48 Kcal / 2,384.61 KJ	Energia: 678.34 Kcal / 2,835.46 KJ	Energia: 640.78 Kcal / 2,678.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.24 g 21.10 g 5.32 g	16.46 g 18.15 g 4.43 g	40.81 g 16.43 g 4.17 g	25.89 g 27.18 g 11.58 g	21.61 g 26.51 g 3.19 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	51.26 g 0.01 g 2.13 g	69.25 g 8.00 g 1.49 g	63.87 g 0.02 g 5.73 g	81.37 g 1.51 g 6.29 g	76.88 g 14.49 g 4.59 g	
	(05113) OM,kók, must,szój,szilv,b anánM7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ	Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 KJ	Energia: 731.20 Kcal / 3,056.42 KJ	Energia: 901.06 Kcal / 3,766.43 KJ	Energia: 792.96 Kcal / 3,314.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
21.10 g 28.30 g 7.31 g		21.91 g 26.20 g 6.51 g	50.97 g 25.14 g 5.65 g	31.21 g 33.11 g 13.68 g	25.76 g 36.26 g 4.34 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
68.06 g 0.01 g 2.96 g	88.35 g 15.00 g 3.99 g	74.01 g 0.02 g 2.17 g	117.79 g 3.01 g 2.95 g	88.42 g 15.78 g 5.22 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05114) OM,kók, must,szój,szilv,b anáM15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ			Energia: 1,091.52 Kcal / 4,562.55 KJ			Energia: 1,178.35 Kcal / 4,925.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	40.70 g	43.30 g	17.15 g	44.47 g	55.32 g	6.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	104.78 g	15.00 g	5.81 g	90.95 g	0.00 g	3.39 g	132.68 g	3.01 g	3.54 g	122.19 g	25.38 g	9.19 g	
	(05115) Fehérjeszeg (60g)kálium,foszf orszeg	Magyaros karfiolleves, Zöldség pörkölt, Kuskusz			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Zöldbableves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott növényi sajt, Hagymás tört burgonya, Párolt sárgarépa, Káposztasaláta		
		Energia: 790.83 Kcal / 3,305.67 KJ			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ			Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ			Energia: 918.87 Kcal / 3,840.88 KJ			Energia: 669.62 Kcal / 2,799.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.11 g	28.15 g	3.04 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	26.57 g	31.75 g	13.29 g	15.25 g	8.41 g	2.06 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	115.22 g	0.01 g	3.38 g	95.57 g	15.00 g	6.40 g	90.95 g	0.00 g	3.39 g	129.42 g	3.00 g	2.18 g	135.04 g	40.96 g	6.58 g	
(05117) Fehérjeszeg (60g)kálium,foszf or4-6	Magyaros karfiolleves, Zöldség pörkölt, Kuskusz			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Zöldbableves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott növényi sajt, Hagymás tört burgonya, Párolt sárgarépa, Káposztasaláta			
	Energia: 751.60 Kcal / 3,141.69 KJ			Energia: 451.38 Kcal / 1,886.77 KJ			Energia: 570.48 Kcal / 2,384.61 KJ			Energia: 623.40 Kcal / 2,605.81 KJ			Energia: 381.52 Kcal / 1,594.75 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	16.88 g	26.53 g	2.86 g	21.29 g	11.50 g	1.76 g	40.81 g	16.43 g	4.17 g	21.08 g	21.41 g	9.69 g	8.95 g	3.85 g	1.07 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
110.32 g	0.01 g	2.81 g	64.67 g	8.00 g	2.25 g	63.87 g	0.02 g	5.73 g	85.01 g	1.50 g	5.42 g	78.30 g	20.98 g	3.53 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05118) Fehérjeszeg (60g)kálium, foszfor-7-14	Magyaros karfiolleves, Zöldség pörkölt, Kuskusz			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Zöldbableves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott növényi sajt, Hagymás tört burgonya, Párolt sárgarépa, Káposztasaláta		
		Energia: 775.30 Kcal / 3,240.75 KJ			Energia: 546.67 Kcal / 2,285.08 KJ			Energia: 731.20 Kcal / 3,056.42 KJ			Energia: 798.45 Kcal / 3,337.52 KJ			Energia: 459.57 Kcal / 1,921.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.70 g	27.37 g	2.95 g	22.73 g	14.66 g	2.11 g	50.97 g	25.14 g	5.65 g	23.68 g	24.68 g	11.03 g	10.38 g	4.81 g	1.53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	113.51 g 0.01 g 3.10 g			79.83 g 15.00 g 3.83 g			74.01 g 0.02 g 2.17 g			118.31 g 3.00 g 1.70 g			95.17 g 28.77 g 4.10 g			
	(05119) Fehérjeszeg (60g)kálium, foszfor-15-18	Magyaros karfiolleves, Zöldség pörkölt, Kuskusz			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Zöldbableves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott növényi sajt, Hagymás tört burgonya, Párolt sárgarépa, Káposztasaláta		
		Energia: 790.83 Kcal / 3,305.67 KJ			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ			Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ			Energia: 904.95 Kcal / 3,782.69 KJ			Energia: 669.62 Kcal / 2,799.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.11 g	28.15 g	3.04 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	26.17 g	30.96 g	13.20 g	15.25 g	8.41 g	2.06 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	115.22 g 0.01 g 3.38 g			95.57 g 15.00 g 6.40 g			90.95 g 0.00 g 3.39 g			128.16 g 3.00 g 1.98 g			135.04 g 40.96 g 6.58 g			
(05120) Hüv.OM,árpa,PP, köm.,hal,csirke,pu	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Köles			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésszelet, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta			
	Energia: 779.36 Kcal / 3,257.72 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 836.09 Kcal / 3,494.86 KJ			Energia: 962.38 Kcal / 4,022.75 KJ			Energia: 1,335.90 Kcal / 5,584.06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	32.85 g	38.23 g	6.80 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	35.98 g	39.29 g	7.49 g	32.60 g	31.28 g	13.82 g	37.10 g	73.26 g	11.42 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
75.08 g 0.01 g 3.39 g			104.78 g 15.00 g 5.81 g			83.01 g 0.00 g 1.63 g			135.20 g 3.01 g 1.36 g			132.75 g 25.97 g 8.54 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05122) Hüv.OMárpa,PP, köm,hal,csirk,pul 4-6	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Köles			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt sajt sajos tésztához, Tejföl, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésszelet, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 620.75 Kcal / 2,594.74 KJ			Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ			Energia: 502.39 Kcal / 2,099.99 KJ			Energia: 645.15 Kcal / 2,696.73 KJ			Energia: 621.80 Kcal / 2,599.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.00 g	27.74 g	4.83 g	16.46 g	18.15 g	4.43 g	23.46 g	17.98 g	3.73 g	24.09 g	21.17 g	9.95 g	19.81 g	26.22 g	4.61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	69.06 g 0.01 g 2.69 g			69.25 g 8.00 g 1.49 g			60.79 g 0.02 g 4.78 g			87.89 g 1.50 g 5.01 g			76.85 g 12.99 g 4.15 g			
	(05123) Hüv.OMárpa,PP, köm,halcsirk,pul 7-14	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Köles			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt sajt sajos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésszelet, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 674.33 Kcal / 2,818.70 KJ			Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 KJ			Energia: 639.78 Kcal / 2,674.28 KJ			Energia: 824.56 Kcal / 3,446.66 KJ			Energia: 824.75 Kcal / 3,447.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.99 g	31.40 g	5.23 g	21.91 g	26.20 g	6.51 g	25.43 g	27.43 g	5.00 g	27.30 g	24.39 g	11.34 g	24.08 g	37.42 g	6.45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	73.16 g 0.01 g 3.00 g			88.35 g 15.00 g 3.99 g			71.64 g 0.02 g 1.15 g			121.77 g 3.00 g 1.20 g			98.85 g 20.78 g 4.75 g			
(05124) Hüv.OMárpa,PP, köm,halcsirkpul1 5-18	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Köles			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt sajt sajos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésszelet, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta			
	Energia: 779.36 Kcal / 3,257.72 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 836.09 Kcal / 3,494.86 KJ			Energia: 939.76 Kcal / 3,928.20 KJ			Energia: 1,335.90 Kcal / 5,584.06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	32.85 g	38.23 g	6.80 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	35.98 g	39.29 g	7.49 g	30.99 g	30.58 g	13.62 g	37.10 g	73.26 g	11.42 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
75.08 g 0.01 g 3.39 g			104.78 g 15.00 g 5.81 g			83.01 g 0.00 g 1.63 g			132.78 g 3.00 g 1.32 g			132.75 g 25.97 g 8.54 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(05200) TOM,szój,zab,roz s,ban,fokparM	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta										
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 Kj	Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 Kj	Energia: 997.92 Kcal / 4,171.31 Kj	Energia: 1,155.95 Kcal / 4,831.87 Kj	Energia: 884.93 Kcal / 3,699.01 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	35.39 g	19.14 g	2.80 g	60.07 g	41.24 g	8.83 g	34.50 g	46.58 g	17.24 g	37.39 g	19.81 g	3.01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	71.56 g	0.01 g	7.79 g	94.15 g	4.00 g	3.42 g	146.38 g	7.01 g	3.59 g	140.82 g	40.96 g	8.80 g	
	(05201) TOM,szój,zab,roz s,ban,fok,parM1- 3	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta										
		Energia: 296.32 Kcal / 1,238.62 Kj	Energia: 256.31 Kcal / 1,071.38 Kj	Energia: 509.78 Kcal / 2,130.88 Kj	Energia: 563.58 Kcal / 2,355.76 Kj	Energia: 423.85 Kcal / 1,771.69 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.50 g	9.47 g	1.88 g	16.85 g	7.85 g	1.26 g	14.07 g	16.98 g	3.15 g	16.89 g	18.84 g	3.41 g	18.72 g	8.39 g	1.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	38.93 g	0.00 g	1.58 g	29.18 g	0.01 g	2.96 g	73.91 g	4.00 g	2.08 g	79.77 g	3.60 g	0.68 g	67.81 g	15.39 g	3.78 g	
(05202) TOM,szój,zab,roz s,ban,fok,parM4- 6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta											
	Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 Kj	Energia: 348.40 Kcal / 1,456.31 Kj	Energia: 583.15 Kcal / 2,437.57 Kj	Energia: 743.19 Kcal / 3,106.53 Kj	Energia: 482.65 Kcal / 2,017.48 Kj											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	15.24 g	21.10 g	5.32 g	19.56 g	8.24 g	1.28 g	35.61 g	19.69 g	4.38 g	21.29 g	31.04 g	11.79 g	19.95 g	8.79 g	1.46 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
51.26 g	0.01 g	2.13 g	48.26 g	0.01 g	2.68 g	64.42 g	2.90 g	1.88 g	92.42 g	4.39 g	2.46 g	81.44 g	20.98 g	4.21 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05203) TOM,szój,zab,roz s,ban,fok,parM7- 14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 435.78 Kcal / 1,821.56 KJ			Energia: 731.31 Kcal / 3,056.88 KJ			Energia: 953.35 Kcal / 3,985.00 KJ			Energia: 572.05 Kcal / 2,391.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	20.74 g	13.95 g	1.81 g	44.78 g	28.49 g	5.86 g	25.62 g	37.06 g	13.89 g	21.69 g	9.78 g	1.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g 0.01 g 2.96 g			56.11 g 0.01 g 4.91 g			72.19 g 3.22 g 2.19 g			126.47 g 6.21 g 2.99 g			100.73 g 28.77 g 4.78 g			
	(05204) TOM,szój,zab,roz s,ban,fok,paM15- 18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ			Energia: 997.92 Kcal / 4,171.31 KJ			Energia: 1,155.95 Kcal / 4,831.87 KJ			Energia: 884.93 Kcal / 3,699.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	35.39 g	19.14 g	2.80 g	60.07 g	41.24 g	8.83 g	34.50 g	46.58 g	17.24 g	37.39 g	19.81 g	3.01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g 0.01 g 5.28 g			71.56 g 0.01 g 7.79 g			94.15 g 4.00 g 3.42 g			146.38 g 7.01 g 3.59 g			140.82 g 40.96 g 8.80 g			
(05210) TO,szárnyas,rép, bur,hüv,mogyM	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült sertés, Köles , Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ			Energia: 769.36 Kcal / 3,215.92 KJ			Energia: 825.73 Kcal / 3,451.55 KJ			Energia: 934.63 Kcal / 3,906.75 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	24.45 g	58.65 g	14.33 g	28.78 g	38.21 g	14.83 g	33.74 g	32.81 g	7.10 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g 0.01 g 5.28 g			95.57 g 15.00 g 6.40 g			34.56 g 0.08 g 1.55 g			89.48 g 3.10 g 1.35 g			128.36 g 40.96 g 5.70 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05212) TO,szárnyas,rép, bur,hüv,mogyM4 -6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült sertés, Köles , Káposztasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 451.38 Kcal / 1,886.77 KJ			Energia: 407.66 Kcal / 1,704.02 KJ			Energia: 527.53 Kcal / 2,205.08 KJ			Energia: 791.26 Kcal / 3,307.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	21.29 g	11.50 g	1.76 g	13.22 g	29.03 g	7.06 g	19.85 g	26.26 g	10.59 g	31.57 g	31.66 g	6.59 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.26 g 0.01 g 2.13 g			64.67 g 8.00 g 2.25 g			22.74 g 0.08 g 0.83 g			51.51 g 1.57 g 1.12 g			95.72 g 20.98 g 4.23 g			
	(05213) TO,szárnyas,rép, bur,hüv,mogyM 7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült sertés, Köles , Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 546.67 Kcal / 2,285.08 KJ			Energia: 594.95 Kcal / 2,486.89 KJ			Energia: 684.57 Kcal / 2,861.50 KJ			Energia: 857.95 Kcal / 3,586.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	22.73 g	14.66 g	2.11 g	19.28 g	45.28 g	10.94 g	22.41 g	30.01 g	12.08 g	32.69 g	32.60 g	7.04 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g 0.01 g 2.96 g			79.83 g 15.00 g 3.83 g			26.64 g 0.08 g 1.13 g			79.25 g 3.07 g 1.19 g			110.18 g 28.77 g 4.80 g			
(05214) TO,szárnyas,rép, bur,hüv,mogyM1 5-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült sertés, Köles , Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ			Energia: 769.36 Kcal / 3,215.92 KJ			Energia: 782.13 Kcal / 3,269.30 KJ			Energia: 934.63 Kcal / 3,906.75 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	24.45 g	58.65 g	14.33 g	26.09 g	36.38 g	14.43 g	33.74 g	32.81 g	7.10 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g 0.01 g 5.28 g			95.57 g 15.00 g 6.40 g			34.56 g 0.08 g 1.55 g			85.50 g 3.10 g 1.30 g			128.36 g 40.96 g 5.70 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(05220) Méz-dió-kesudió-OM-zab-rozsm	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Erdei gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ	Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ	Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ	Energia: 1,143.70 Kcal / 4,780.67 KJ	Energia: 1,347.41 Kcal / 5,632.17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.15 g 39.88 g 10.39 g	31.20 g 40.47 g 10.48 g	66.87 g 38.56 g 8.74 g	41.30 g 43.90 g 17.15 g	47.58 g 60.90 g 10.01 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	83.17 g 0.01 g 5.28 g	104.78 g 15.00 g 5.81 g	90.95 g 0.00 g 3.39 g	143.18 g 3.01 g 3.56 g	149.03 g 40.96 g 9.36 g	
	(05221) Méz-dióM 1-3	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Erdei gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta
		Energia: 296.32 Kcal / 1,238.62 KJ	Energia: 440.29 Kcal / 1,840.41 KJ	Energia: 329.47 Kcal / 1,377.18 KJ	Energia: 563.58 Kcal / 2,355.76 KJ	Energia: 631.05 Kcal / 2,637.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.50 g 9.47 g 1.88 g	13.88 g 18.84 g 4.51 g	15.87 g 10.92 g 2.71 g	16.89 g 18.84 g 3.41 g	18.89 g 28.79 g 4.78 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	38.93 g 0.00 g 1.58 g	53.06 g 10.00 g 2.70 g	41.51 g 0.00 g 4.88 g	79.77 g 3.60 g 0.68 g	72.48 g 15.39 g 4.01 g	
(05222) Méz-dióM 4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Erdei gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta	
	Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ	Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ	Energia: 570.48 Kcal / 2,384.61 KJ	Energia: 730.52 Kcal / 3,053.57 KJ	Energia: 717.94 Kcal / 3,000.99 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	15.24 g 21.10 g 5.32 g	16.46 g 18.15 g 4.43 g	40.81 g 16.43 g 4.17 g	26.49 g 27.78 g 11.58 g	23.17 g 29.26 g 4.87 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
51.26 g 0.01 g 2.13 g	69.25 g 8.00 g 1.49 g	63.87 g 0.02 g 5.73 g	91.87 g 1.51 g 6.31 g	88.60 g 20.98 g 4.62 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05223) Méz-dióm 7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 KJ			Energia: 731.20 Kcal / 3,056.42 KJ			Energia: 953.24 Kcal / 3,984.54 KJ			Energia: 932.36 Kcal / 3,897.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	21.91 g	26.20 g	6.51 g	50.97 g	25.14 g	5.65 g	31.81 g	33.71 g	13.68 g	28.27 g	40.74 g	7.03 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g 0.01 g 2.96 g			88.35 g 15.00 g 3.99 g			74.01 g 0.02 g 2.17 g			128.29 g 3.01 g 2.97 g			110.81 g 28.77 g 5.38 g			
	(05224) Méz-dióm 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 985.67 Kcal / 4,120.10 KJ			Energia: 1,143.70 Kcal / 4,780.67 KJ			Energia: 1,347.41 Kcal / 5,632.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	66.87 g	38.56 g	8.74 g	41.30 g	43.90 g	17.15 g	47.58 g	60.90 g	10.01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g 0.01 g 5.28 g			104.78 g 15.00 g 5.81 g			90.95 g 0.00 g 3.39 g			143.18 g 3.01 g 3.56 g			149.03 g 40.96 g 9.36 g			
(05300) Tej és rozslisztmentes	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 904.68 Kcal / 3,781.56 KJ			Energia: 849.54 Kcal / 3,551.08 KJ			Energia: 1,259.98 Kcal / 5,266.72 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	64.98 g	32.78 g	5.03 g	22.12 g	23.31 g	4.52 g	45.51 g	55.28 g	6.66 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g 0.01 g 5.28 g			104.78 g 15.00 g 5.81 g			86.31 g 0.00 g 4.32 g			135.80 g 3.00 g 2.45 g			141.97 g 40.96 g 9.29 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(05301) Tej és rozslisztmentes 1-3	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta										
		Energia: 296.32 Kcal / 1,238.62 KJ	Energia: 440.29 Kcal / 1,840.41 KJ	Energia: 387.93 Kcal / 1,621.55 KJ	Energia: 644.75 Kcal / 2,695.06 KJ	Energia: 570.87 Kcal / 2,386.24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.50 g	9.47 g	1.88 g	13.88 g	18.84 g	4.51 g	31.97 g	10.38 g	2.05 g	18.21 g	23.83 g	3.58 g	17.70 g	25.95 g	3.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	38.93 g	0.00 g	1.58 g	53.06 g	10.00 g	2.70 g	41.13 g	0.00 g	4.81 g	87.41 g	3.80 g	0.72 g	65.13 g	12.79 g	3.93 g	
	(05302) Tej és rozslisztmentes 4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta										
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ	Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ	Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 KJ	Energia: 517.27 Kcal / 2,162.19 KJ	Energia: 671.23 Kcal / 2,805.74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	16.46 g	18.15 g	4.43 g	35.48 g	16.19 g	2.50 g	13.87 g	11.70 g	2.23 g	22.05 g	26.44 g	3.20 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	51.26 g	0.01 g	2.13 g	69.25 g	8.00 g	1.49 g	60.37 g	0.00 g	6.07 g	87.75 g	1.50 g	5.15 g	84.46 g	20.98 g	4.59 g	
	(05303) Tej és rozslisztmentes 7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta										
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ	Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 KJ	Energia: 585.38 Kcal / 2,446.89 KJ	Energia: 686.05 Kcal / 2,867.69 KJ	Energia: 829.50 Kcal / 3,467.31 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
21.10 g		28.30 g	7.31 g	21.91 g	26.20 g	6.51 g	36.95 g	17.75 g	2.63 g	16.73 g	14.06 g	2.69 g	26.29 g	36.18 g	4.35 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
68.06 g	0.01 g	2.96 g	88.35 g	15.00 g	3.99 g	68.76 g	0.00 g	2.42 g	121.28 g	3.00 g	1.52 g	97.52 g	23.57 g	5.22 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(05304) Tej és rozslisztmentes 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ	Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ	Energia: 875.43 Kcal / 3,659.30 KJ	Energia: 796.97 Kcal / 3,331.33 KJ	Energia: 1,227.06 Kcal / 5,129.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.15 g 39.88 g 10.39 g	31.20 g 40.47 g 10.48 g	64.54 g 30.71 g 4.87 g	20.08 g 19.93 g 3.72 g	45.19 g 55.21 g 6.65 g
	(05305) TOM,fűszer,zsír, kalsz,sovfelvágo	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Főtt tészta, Csirkepaprikás	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel
		Energia: 734.64 Kcal / 3,070.80 KJ	Energia: 625.53 Kcal / 2,614.72 KJ	Energia: 718.98 Kcal / 3,005.34 KJ	Energia: 508.47 Kcal / 2,125.40 KJ	Energia: 530.17 Kcal / 2,216.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.01 g 38.91 g 9.93 g	36.09 g 21.44 g 2.73 g	57.36 g 23.19 g 4.22 g	12.32 g 22.09 g 4.53 g	32.35 g 16.36 g 1.72 g
	(05310) Tej,OM,cm,szój,b an,marha	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ	Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ	Energia: 904.68 Kcal / 3,781.56 KJ	Energia: 849.54 Kcal / 3,551.08 KJ	Energia: 1,259.98 Kcal / 5,266.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.15 g 39.88 g 10.39 g	31.20 g 40.47 g 10.48 g	64.98 g 32.78 g 5.03 g	22.12 g 23.31 g 4.52 g	45.51 g 55.28 g 6.66 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
83.17 g 0.01 g 5.28 g	104.78 g 15.00 g 5.81 g	86.31 g 0.00 g 4.32 g	135.80 g 3.00 g 2.45 g	141.97 g 40.96 g 9.29 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05311) Tej,OM,cm,szój,b an,marha 1-3	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 296.32 Kcal / 1,238.62 KJ			Energia: 440.29 Kcal / 1,840.41 KJ			Energia: 387.93 Kcal / 1,621.55 KJ			Energia: 644.75 Kcal / 2,695.06 KJ			Energia: 570.87 Kcal / 2,386.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.50 g	9.47 g	1.88 g	13.88 g	18.84 g	4.51 g	31.97 g	10.38 g	2.05 g	18.21 g	23.83 g	3.58 g	17.70 g	25.95 g	3.10 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	38.93 g 0.00 g 1.58 g			53.06 g 10.00 g 2.70 g			41.13 g 0.00 g 4.81 g			87.41 g 3.80 g 0.72 g			65.13 g 12.79 g 3.93 g			
	(05312) Tej,OM,cm,szój,b an,marha 4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ			Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 KJ			Energia: 517.27 Kcal / 2,162.19 KJ			Energia: 671.23 Kcal / 2,805.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	16.46 g	18.15 g	4.43 g	35.48 g	16.19 g	2.50 g	13.87 g	11.70 g	2.23 g	22.05 g	26.44 g	3.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.26 g 0.01 g 2.13 g			69.25 g 8.00 g 1.49 g			60.37 g 0.00 g 6.07 g			87.75 g 1.50 g 5.15 g			84.46 g 20.98 g 4.59 g			
(05313) Tej,OM,cm,szój,b an,marha 7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 KJ			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ			Energia: 686.05 Kcal / 2,867.69 KJ			Energia: 829.50 Kcal / 3,467.31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	21.10 g	28.30 g	7.31 g	21.91 g	26.20 g	6.51 g	42.13 g	19.49 g	2.99 g	16.73 g	14.06 g	2.69 g	26.29 g	36.18 g	4.35 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
68.06 g 0.01 g 2.96 g			88.35 g 15.00 g 3.99 g			69.94 g 0.00 g 2.63 g			121.28 g 3.00 g 1.52 g			97.52 g 23.57 g 5.22 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05314) Tej,OM,cm,szój,b an,marha 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 875.43 Kcal / 3,659.30 KJ			Energia: 796.97 Kcal / 3,331.33 KJ			Energia: 1,227.06 Kcal / 5,129.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	64.54 g	30.71 g	4.87 g	20.08 g	19.93 g	3.72 g	45.19 g	55.21 g	6.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	104.78 g	15.00 g	5.81 g	84.13 g	0.00 g	3.90 g	132.36 g	3.00 g	2.02 g	134.33 g	35.77 g	9.19 g	
	(05315) Tej,szója,citr.,kó kusz,zab,OM,ban	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Sonkás kocka, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 904.68 Kcal / 3,781.56 KJ			Energia: 1,052.42 Kcal / 4,399.12 KJ			Energia: 1,258.37 Kcal / 5,259.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	64.98 g	32.78 g	5.03 g	41.53 g	29.11 g	5.55 g	44.35 g	55.21 g	6.67 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	104.78 g	15.00 g	5.81 g	86.31 g	0.00 g	4.32 g	154.10 g	3.00 g	6.38 g	145.37 g	40.96 g	9.29 g	
	(05317) Tej,szója,citr.,kó ku,zabOM,ban4- 6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Sonkás kocka, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ			Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 KJ			Energia: 589.44 Kcal / 2,463.86 KJ			Energia: 670.42 Kcal / 2,802.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15.24 g		21.10 g	5.32 g	16.46 g	18.15 g	4.43 g	35.48 g	16.19 g	2.50 g	23.14 g	15.65 g	2.89 g	21.47 g	26.41 g	3.20 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
51.26 g	0.01 g	2.13 g	69.25 g	8.00 g	1.49 g	60.37 g	0.00 g	6.07 g	87.72 g	1.50 g	3.50 g	86.16 g	20.98 g	4.59 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05318) Tej,szója,citr.,kóku,zabOM,ban7-14	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Sonkás kocka, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 KJ			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ			Energia: 793.42 Kcal / 3,316.50 KJ			Energia: 828.53 Kcal / 3,463.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	21.91 g	26.20 g	6.51 g	42.13 g	19.49 g	2.99 g	28.88 g	19.07 g	3.51 g	25.60 g	36.14 g	4.35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g 0.01 g 2.96 g			88.35 g 15.00 g 3.99 g			69.94 g 0.00 g 2.63 g			124.78 g 3.00 g 4.31 g			99.56 g 23.57 g 5.22 g			
	(05319) Tej,szója,citr.,kóku,zabOM,ba15-18	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Sonkás kocka, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 875.43 Kcal / 3,659.30 KJ			Energia: 999.85 Kcal / 4,179.37 KJ			Energia: 1,225.77 Kcal / 5,123.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	64.54 g	30.71 g	4.87 g	39.49 g	25.73 g	4.75 g	44.26 g	55.16 g	6.66 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g 0.01 g 5.28 g			104.78 g 15.00 g 5.81 g			84.13 g 0.00 g 3.90 g			150.66 g 3.00 g 5.95 g			137.05 g 35.77 g 9.19 g			
(05320) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 904.68 Kcal / 3,781.56 KJ			Energia: 849.54 Kcal / 3,551.08 KJ			Energia: 1,259.98 Kcal / 5,266.72 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	64.98 g	32.78 g	5.03 g	22.12 g	23.31 g	4.52 g	45.51 g	55.28 g	6.66 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g 0.01 g 5.28 g			104.78 g 15.00 g 5.81 g			86.31 g 0.00 g 4.32 g			135.80 g 3.00 g 2.45 g			141.97 g 40.96 g 9.29 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05322) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ			Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 KJ			Energia: 517.27 Kcal / 2,162.19 KJ			Energia: 671.23 Kcal / 2,805.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	16.46 g	18.15 g	4.43 g	35.48 g	16.19 g	2.50 g	13.87 g	11.70 g	2.23 g	22.05 g	26.44 g	3.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.26 g 0.01 g 2.13 g			69.25 g 8.00 g 1.49 g			60.37 g 0.00 g 6.07 g			87.75 g 1.50 g 5.15 g			84.46 g 20.98 g 4.59 g			
	(05323) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)7 -14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 KJ			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ			Energia: 686.05 Kcal / 2,867.69 KJ			Energia: 829.50 Kcal / 3,467.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	21.91 g	26.20 g	6.51 g	42.13 g	19.49 g	2.99 g	16.73 g	14.06 g	2.69 g	26.29 g	36.18 g	4.35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g 0.01 g 2.96 g			88.35 g 15.00 g 3.99 g			69.94 g 0.00 g 2.63 g			121.28 g 3.00 g 1.52 g			97.52 g 23.57 g 5.22 g			
(05324) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 875.43 Kcal / 3,659.30 KJ			Energia: 796.97 Kcal / 3,331.33 KJ			Energia: 1,227.06 Kcal / 5,129.11 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	64.54 g	30.71 g	4.87 g	20.08 g	19.93 g	3.72 g	45.19 g	55.21 g	6.65 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g 0.01 g 5.28 g			104.78 g 15.00 g 5.81 g			84.13 g 0.00 g 3.90 g			132.36 g 3.00 g 2.02 g			134.33 g 35.77 g 9.19 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(05330) Tej,szója,zab,cm, par,fokh,OM	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta										
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 Kj	Energia: 779.85 Kcal / 3,259.77 Kj	Energia: 904.68 Kcal / 3,781.56 Kj	Energia: 849.54 Kcal / 3,551.08 Kj	Energia: 1,259.98 Kcal / 5,266.72 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	29.24 g	37.23 g	9.85 g	64.98 g	32.78 g	5.03 g	22.12 g	23.31 g	4.52 g	45.51 g	55.28 g	6.66 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	80.77 g	0.01 g	7.20 g	86.31 g	0.00 g	4.32 g	135.80 g	3.00 g	2.45 g	141.97 g	40.96 g	9.29 g	
	(05331) Tej,szója,zab,cm, fokh,OM 1-3	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta										
		Energia: 296.32 Kcal / 1,238.62 Kj	Energia: 315.49 Kcal / 1,318.75 Kj	Energia: 387.93 Kcal / 1,621.55 Kj	Energia: 644.75 Kcal / 2,695.06 Kj	Energia: 570.87 Kcal / 2,386.24 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.50 g	9.47 g	1.88 g	12.02 g	14.50 g	3.93 g	31.97 g	10.38 g	2.05 g	18.21 g	23.83 g	3.58 g	17.70 g	25.95 g	3.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	38.93 g	0.00 g	1.58 g	33.76 g	0.01 g	2.89 g	41.13 g	0.00 g	4.81 g	87.41 g	3.80 g	0.72 g	65.13 g	12.79 g	3.93 g	
(05332) Tej,szója,zab,cm, fokh,OM4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta											
	Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 Kj	Energia: 407.58 Kcal / 1,703.68 Kj	Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 Kj	Energia: 517.27 Kcal / 2,162.19 Kj	Energia: 671.23 Kcal / 2,805.74 Kj											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	15.24 g	21.10 g	5.32 g	14.73 g	14.89 g	3.95 g	35.48 g	16.19 g	2.50 g	13.87 g	11.70 g	2.23 g	22.05 g	26.44 g	3.20 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
51.26 g	0.01 g	2.13 g	52.84 g	0.01 g	1.92 g	60.37 g	0.00 g	6.07 g	87.75 g	1.50 g	5.15 g	84.46 g	20.98 g	4.59 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05333) Tej,szója,zab,cm, fokh,OM 7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 571.13 Kcal / 2,387.32 KJ			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ			Energia: 686.05 Kcal / 2,867.69 KJ			Energia: 829.50 Kcal / 3,467.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	19.92 g	25.49 g	6.21 g	42.13 g	19.49 g	2.99 g	16.73 g	14.06 g	2.69 g	26.29 g	36.18 g	4.35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g	0.01 g	2.96 g	64.63 g	0.01 g	5.07 g	69.94 g	0.00 g	2.63 g	121.28 g	3.00 g	1.52 g	97.52 g	23.57 g	5.22 g	
	(05334) Tej,szója,zab,cm, fokh,OM 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 779.85 Kcal / 3,259.77 KJ			Energia: 875.43 Kcal / 3,659.30 KJ			Energia: 796.97 Kcal / 3,331.33 KJ			Energia: 1,227.06 Kcal / 5,129.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	29.24 g	37.23 g	9.85 g	64.54 g	30.71 g	4.87 g	20.08 g	19.93 g	3.72 g	45.19 g	55.21 g	6.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	80.77 g	0.01 g	7.20 g	84.13 g	0.00 g	3.90 g	132.36 g	3.00 g	2.02 g	134.33 g	35.77 g	9.19 g	
(05335) Tej-,szója-,búza fokh,OM 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 806.03 Kcal / 3,369.21 KJ			Energia: 876.77 Kcal / 3,664.90 KJ			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 KJ			Energia: 858.71 Kcal / 3,589.41 KJ			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.02 g	39.82 g	10.37 g	31.13 g	34.86 g	9.88 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	15.10 g	25.45 g	4.81 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
82.98 g	0.00 g	5.28 g	107.95 g	15.00 g	5.88 g	94.18 g	4.08 g	4.37 g	139.36 g	7.00 g	2.48 g	137.74 g	40.96 g	8.76 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05337) Tej-,szója-,búzafehérjeM 4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 458.66 Kcal / 1,917.20 KJ			Energia: 447.22 Kcal / 1,869.38 KJ			Energia: 540.83 Kcal / 2,260.67 KJ			Energia: 528.39 Kcal / 2,208.67 KJ			Energia: 462.66 Kcal / 1,933.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.15 g	21.07 g	5.31 g	15.00 g	14.73 g	4.04 g	29.97 g	19.20 g	2.86 g	8.55 g	14.69 g	2.54 g	18.93 g	7.59 g	0.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.58 g 0.00 g 2.15 g			62.60 g 6.44 g 1.99 g			61.44 g 2.93 g 2.23 g			88.48 g 4.38 g 1.29 g			79.47 g 20.98 g 4.19 g			
	(05338) Tej-,szója-,búzafehérjeM 7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 598.44 Kcal / 2,501.48 KJ			Energia: 635.82 Kcal / 2,657.73 KJ			Energia: 623.52 Kcal / 2,606.31 KJ			Energia: 684.31 Kcal / 2,860.42 KJ			Energia: 510.02 Kcal / 2,131.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.43 g	27.74 g	7.24 g	20.91 g	22.63 g	6.14 g	35.60 g	22.51 g	3.38 g	10.41 g	17.08 g	3.01 g	20.01 g	7.75 g	0.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	66.07 g 0.00 g 2.80 g			85.78 g 12.89 g 3.50 g			68.83 g 3.25 g 2.66 g			119.67 g 6.20 g 1.53 g			89.89 g 23.57 g 4.64 g			
(05339) Tej-,szója-,búzafehérjeM 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 791.33 Kcal / 3,307.76 KJ			Energia: 860.90 Kcal / 3,598.56 KJ			Energia: 898.99 Kcal / 3,757.78 KJ			Energia: 806.75 Kcal / 3,372.22 KJ			Energia: 819.75 Kcal / 3,426.56 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	27.54 g	39.18 g	10.30 g	30.59 g	34.05 g	9.79 g	57.88 g	33.06 g	5.23 g	13.10 g	22.17 g	3.97 g	35.39 g	17.69 g	1.86 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
81.22 g 0.00 g 5.06 g			106.27 g 14.99 g 5.46 g			91.62 g 4.07 g 3.94 g			135.84 g 7.00 g 2.05 g			129.42 g 35.77 g 8.66 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05340) TM,hal,marh,CO M,kör,szegf	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 904.68 Kcal / 3,781.56 KJ			Energia: 846.58 Kcal / 3,538.70 KJ			Energia: 1,259.98 Kcal / 5,266.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	64.98 g	32.78 g	5.03 g	21.90 g	22.79 g	4.82 g	45.51 g	55.28 g	6.66 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	104.78 g	15.00 g	5.81 g	86.31 g	0.00 g	4.32 g	136.16 g	3.00 g	2.45 g	141.97 g	40.96 g	9.29 g	
	(05342) TM,hal,marh,CO M,kör,szeg f4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ			Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 KJ			Energia: 515.79 Kcal / 2,156.00 KJ			Energia: 671.23 Kcal / 2,805.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	16.46 g	18.15 g	4.43 g	35.48 g	16.19 g	2.50 g	13.76 g	11.44 g	2.38 g	22.05 g	26.44 g	3.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.26 g	0.01 g	2.13 g	69.25 g	8.00 g	1.49 g	60.37 g	0.00 g	6.07 g	87.93 g	1.50 g	5.15 g	84.46 g	20.98 g	4.59 g	
(05343) TM,hal,marh,CO M,kör,szegf-7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 KJ			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ			Energia: 684.28 Kcal / 2,860.29 KJ			Energia: 829.50 Kcal / 3,467.31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	21.10 g	28.30 g	7.31 g	21.91 g	26.20 g	6.51 g	42.13 g	19.49 g	2.99 g	16.60 g	13.75 g	2.87 g	26.29 g	36.18 g	4.35 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
68.06 g	0.01 g	2.96 g	88.35 g	15.00 g	3.99 g	69.94 g	0.00 g	2.63 g	121.50 g	3.00 g	1.52 g	97.52 g	23.57 g	5.22 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05344) TM,hal,marh,CO M,kör,szegf 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 875.43 Kcal / 3,659.30 KJ			Energia: 794.60 Kcal / 3,321.43 KJ			Energia: 1,227.06 Kcal / 5,129.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	64.54 g	30.71 g	4.87 g	19.91 g	19.51 g	3.96 g	45.19 g	55.21 g	6.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g 0.01 g 5.28 g			104.78 g 15.00 g 5.81 g			84.13 g 0.00 g 3.90 g			132.64 g 3.00 g 2.02 g			134.33 g 35.77 g 9.19 g			
	(05360) TM,OM,hüv,bels, citr,szőlő	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 904.68 Kcal / 3,781.56 KJ			Energia: 802.07 Kcal / 3,352.65 KJ			Energia: 1,259.98 Kcal / 5,266.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	64.98 g	32.78 g	5.03 g	25.25 g	15.42 g	2.55 g	45.51 g	55.28 g	6.66 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g 0.01 g 5.28 g			104.78 g 15.00 g 5.81 g			86.31 g 0.00 g 4.32 g			138.21 g 3.02 g 0.45 g			141.97 g 40.96 g 9.29 g			
(05362) TM,OM,hüv,bels, citr,szőlő4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ			Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 KJ			Energia: 493.53 Kcal / 2,062.96 KJ			Energia: 671.23 Kcal / 2,805.74 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	15.24 g	21.10 g	5.32 g	16.46 g	18.15 g	4.43 g	35.48 g	16.19 g	2.50 g	15.43 g	7.76 g	1.24 g	22.05 g	26.44 g	3.20 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
51.26 g 0.01 g 2.13 g			69.25 g 8.00 g 1.49 g			60.37 g 0.00 g 6.07 g			88.96 g 1.51 g 4.15 g			84.46 g 20.98 g 4.59 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05363) TM,OM,hüv,bels, citr,szőlő7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdi gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 KJ			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ			Energia: 657.83 Kcal / 2,749.73 KJ			Energia: 829.50 Kcal / 3,467.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	21.91 g	26.20 g	6.51 g	42.13 g	19.49 g	2.99 g	18.62 g	9.34 g	1.50 g	26.29 g	36.18 g	4.35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g 0.01 g 2.96 g			88.35 g 15.00 g 3.99 g			69.94 g 0.00 g 2.63 g			122.75 g 3.01 g 0.33 g			97.52 g 23.57 g 5.22 g			
	(05364) TM,OM,hüv,bels, citr, szőlő15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdi gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 915.01 Kcal / 3,824.74 KJ			Energia: 875.43 Kcal / 3,659.30 KJ			Energia: 758.47 Kcal / 3,170.40 KJ			Energia: 1,227.06 Kcal / 5,129.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	31.20 g	40.47 g	10.48 g	64.54 g	30.71 g	4.87 g	22.56 g	13.59 g	2.15 g	45.19 g	55.21 g	6.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g 0.01 g 5.28 g			104.78 g 15.00 g 5.81 g			84.13 g 0.00 g 3.90 g			134.23 g 3.02 g 0.40 g			134.33 g 35.77 g 9.19 g			
(05370) TOM,cm,paradic som,fruktózM	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdi gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 779.85 Kcal / 3,259.77 KJ			Energia: 904.68 Kcal / 3,781.56 KJ			Energia: 849.54 Kcal / 3,551.08 KJ			Energia: 1,259.98 Kcal / 5,266.72 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	29.24 g	37.23 g	9.85 g	64.98 g	32.78 g	5.03 g	22.12 g	23.31 g	4.52 g	45.51 g	55.28 g	6.66 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g 0.01 g 5.28 g			80.77 g 0.01 g 7.20 g			86.31 g 0.00 g 4.32 g			135.80 g 3.00 g 2.45 g			141.97 g 40.96 g 9.29 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05372) TOM,cm,paradic som,fruktózM4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 407.58 Kcal / 1,703.68 KJ			Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 KJ			Energia: 517.27 Kcal / 2,162.19 KJ			Energia: 671.23 Kcal / 2,805.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	14.73 g	14.89 g	3.95 g	35.48 g	16.19 g	2.50 g	13.87 g	11.70 g	2.23 g	22.05 g	26.44 g	3.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.26 g	0.01 g	2.13 g	52.84 g	0.01 g	1.92 g	60.37 g	0.00 g	6.07 g	87.75 g	1.50 g	5.15 g	84.46 g	20.98 g	4.59 g	
	(05373) TOM,cm,paradic som,fruktózM 7- 14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 571.13 Kcal / 2,387.32 KJ			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ			Energia: 686.05 Kcal / 2,867.69 KJ			Energia: 829.50 Kcal / 3,467.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	19.92 g	25.49 g	6.21 g	42.13 g	19.49 g	2.99 g	16.73 g	14.06 g	2.69 g	26.29 g	36.18 g	4.35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g	0.01 g	2.96 g	64.63 g	0.01 g	5.07 g	69.94 g	0.00 g	2.63 g	121.28 g	3.00 g	1.52 g	97.52 g	23.57 g	5.22 g	
(05374) TOM,cm,paradic som,fruktózM 15- 18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 779.85 Kcal / 3,259.77 KJ			Energia: 875.43 Kcal / 3,659.30 KJ			Energia: 796.97 Kcal / 3,331.33 KJ			Energia: 1,227.06 Kcal / 5,129.11 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	29.24 g	37.23 g	9.85 g	64.54 g	30.71 g	4.87 g	20.08 g	19.93 g	3.72 g	45.19 g	55.21 g	6.65 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g	0.01 g	5.28 g	80.77 g	0.01 g	7.20 g	84.13 g	0.00 g	3.90 g	132.36 g	3.00 g	2.02 g	134.33 g	35.77 g	9.19 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05500) TTOM,kókusz,hüv,hal,csirke,ban	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérfocsa, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült sertés, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ			Energia: 829.95 Kcal / 3,469.19 KJ			Energia: 814.32 Kcal / 3,403.86 KJ			Energia: 791.61 Kcal / 3,308.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	28.75 g	40.41 g	5.92 g	18.45 g	18.10 g	2.64 g	29.89 g	23.12 g	4.60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g 0.01 g 5.28 g			95.57 g 15.00 g 6.40 g			86.19 g 4.00 g 2.61 g			141.41 g 7.02 g 0.48 g			115.90 g 40.96 g 8.64 g			
	(05502) TTOM,kókusz,hüv,hal,csirke,ban4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérfocsa, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült sertés, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 451.38 Kcal / 1,886.77 KJ			Energia: 500.86 Kcal / 2,093.59 KJ			Energia: 506.20 Kcal / 2,115.92 KJ			Energia: 553.88 Kcal / 2,315.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	21.29 g	11.50 g	1.76 g	15.57 g	21.92 g	3.11 g	10.23 g	11.02 g	1.45 g	26.63 g	18.97 g	4.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.26 g 0.01 g 2.13 g			64.67 g 8.00 g 2.25 g			59.26 g 2.88 g 1.35 g			89.51 g 4.39 g 0.30 g			68.75 g 20.98 g 4.72 g			
(05503) TTOM,kókusz,hüv,hal,csirke,ban7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérfocsa, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült sertés, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 546.67 Kcal / 2,285.08 KJ			Energia: 574.62 Kcal / 2,401.91 KJ			Energia: 657.94 Kcal / 2,750.19 KJ			Energia: 601.24 Kcal / 2,513.18 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21.10 g	28.30 g	7.31 g	22.73 g	14.66 g	2.11 g	18.28 g	25.81 g	3.68 g	12.43 g	12.69 g	1.71 g	27.71 g	19.13 g	4.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
68.06 g 0.01 g 2.96 g			79.83 g 15.00 g 3.83 g			66.13 g 3.20 g 1.60 g			120.93 g 6.21 g 0.35 g			79.17 g 23.57 g 5.17 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05504) TTOM,kókusz,hüv,hal,csirke,ba15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült sertés, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ			Energia: 800.70 Kcal / 3,346.93 KJ			Energia: 770.72 Kcal / 3,221.61 KJ			Energia: 759.01 Kcal / 3,172.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	28.31 g	38.34 g	5.76 g	15.76 g	16.27 g	2.24 g	29.80 g	23.07 g	4.59 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g 0.01 g 5.28 g			95.57 g 15.00 g 6.40 g			84.01 g 4.00 g 2.19 g			137.43 g 7.02 g 0.43 g			107.58 g 35.77 g 8.54 g			
	(05505) Tej,tojás,szója,olajM	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ			Energia: 916.93 Kcal / 3,832.77 KJ			Energia: 861.79 Kcal / 3,602.28 KJ			Energia: 769.33 Kcal / 3,215.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	58.18 g	35.46 g	5.12 g	15.32 g	25.99 g	4.61 g	38.53 g	16.92 g	1.71 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g 0.01 g 5.28 g			95.57 g 15.00 g 6.40 g			89.51 g 4.00 g 4.35 g			139.00 g 7.00 g 2.48 g			116.10 g 40.96 g 7.78 g			
(05507) Tej,tojás,szója,olajM4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 451.38 Kcal / 1,886.77 KJ			Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ			Energia: 529.94 Kcal / 2,215.15 KJ			Energia: 421.15 Kcal / 1,760.41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	15.24 g	21.10 g	5.32 g	21.29 g	11.50 g	1.76 g	30.28 g	19.45 g	2.71 g	8.67 g	14.96 g	2.44 g	20.45 g	7.18 g	0.71 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
51.26 g 0.01 g 2.13 g			64.67 g 8.00 g 2.25 g			60.92 g 2.88 g 2.22 g			88.30 g 4.38 g 1.30 g			68.65 g 20.98 g 3.70 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05508) Tej,tojás,szója,ol ajM7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 546.67 Kcal / 2,285.08 KJ			Energia: 626.81 Kcal / 2,620.07 KJ			Energia: 686.16 Kcal / 2,868.15 KJ			Energia: 468.51 Kcal / 1,958.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	22.73 g	14.66 g	2.11 g	35.94 g	22.84 g	3.20 g	10.54 g	17.41 g	2.90 g	21.53 g	7.34 g	0.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g 0.01 g 2.96 g			79.83 g 15.00 g 3.83 g			68.12 g 3.20 g 2.65 g			119.46 g 6.20 g 1.54 g			79.07 g 23.57 g 4.15 g			
	(05509) Tej,tojás,szója,ol ajM15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ			Energia: 887.68 Kcal / 3,710.50 KJ			Energia: 809.22 Kcal / 3,382.54 KJ			Energia: 736.73 Kcal / 3,079.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	57.74 g	33.39 g	4.96 g	13.28 g	22.61 g	3.81 g	38.44 g	16.87 g	1.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g 0.01 g 5.28 g			95.57 g 15.00 g 6.40 g			87.33 g 4.00 g 3.93 g			135.56 g 7.00 g 2.05 g			107.78 g 35.77 g 7.68 g			
(05510) TM,TO,OM,kók,s zój,marh,citr.par	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Sonkás kocka, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ			Energia: 916.93 Kcal / 3,832.77 KJ			Energia: 836.46 Kcal / 3,496.40 KJ			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	35.39 g	19.14 g	2.80 g	58.18 g	35.46 g	5.12 g	31.83 g	29.31 g	5.59 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g 0.01 g 5.28 g			71.56 g 0.01 g 7.79 g			89.51 g 4.00 g 4.35 g			109.08 g 5.00 g 6.36 g			137.74 g 40.96 g 8.76 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05512) TM,TO,OM,kók,szój,marh,citr.par 4-6	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Sonkás kocka, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 348.40 Kcal / 1,456.31 KJ			Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ			Energia: 480.82 Kcal / 2,009.83 KJ			Energia: 462.66 Kcal / 1,933.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	19.56 g	8.24 g	1.28 g	30.28 g	19.45 g	2.71 g	17.69 g	15.78 g	2.91 g	18.93 g	7.59 g	0.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.26 g 0.01 g 2.13 g			48.26 g 0.01 g 2.68 g			60.92 g 2.88 g 2.22 g			65.49 g 2.85 g 3.49 g			79.47 g 20.98 g 4.19 g			
	(05513) TM,TOM,kók,szój,marh,citr.par7-14	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Sonkás kocka, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 435.78 Kcal / 1,821.56 KJ			Energia: 626.81 Kcal / 2,620.07 KJ			Energia: 580.10 Kcal / 2,424.82 KJ			Energia: 510.02 Kcal / 2,131.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	20.74 g	13.95 g	1.81 g	35.94 g	22.84 g	3.20 g	21.65 g	19.12 g	3.53 g	20.01 g	7.75 g	0.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g 0.01 g 2.96 g			56.11 g 0.01 g 4.91 g			68.12 g 3.20 g 2.65 g			78.60 g 3.55 g 4.29 g			89.89 g 23.57 g 4.64 g			
(05514) TM,TOM,kók,szój,marh,citr.par15-18	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Sonkás kocka, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ			Energia: 887.68 Kcal / 3,710.50 KJ			Energia: 783.89 Kcal / 3,276.66 KJ			Energia: 819.75 Kcal / 3,426.56 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	35.39 g	19.14 g	2.80 g	57.74 g	33.39 g	4.96 g	29.79 g	25.93 g	4.79 g	35.39 g	17.69 g	1.86 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g 0.01 g 5.28 g			71.56 g 0.01 g 7.79 g			87.33 g 4.00 g 3.93 g			105.64 g 5.00 g 5.93 g			129.42 g 35.77 g 8.66 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(05515) Tej,tojás,szója,p arad.M	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ	Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ	Energia: 916.93 Kcal / 3,832.77 KJ	Energia: 861.79 Kcal / 3,602.28 KJ	Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.15 g 39.88 g 10.39 g	35.39 g 19.14 g 2.80 g	58.18 g 35.46 g 5.12 g	15.32 g 25.99 g 4.61 g	35.48 g 17.74 g 1.87 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	83.17 g 0.01 g 5.28 g	71.56 g 0.01 g 7.79 g	89.51 g 4.00 g 4.35 g	139.00 g 7.00 g 2.48 g	137.74 g 40.96 g 8.76 g	
	(05516) Tej,tojás,szója,p arad.M1-3	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta
		Energia: 296.32 Kcal / 1,238.62 KJ	Energia: 332.60 Kcal / 1,390.27 KJ	Energia: 402.45 Kcal / 1,682.24 KJ	Energia: 644.75 Kcal / 2,695.06 KJ	Energia: 389.29 Kcal / 1,627.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.50 g 9.47 g 1.88 g	17.64 g 13.73 g 1.76 g	28.57 g 12.65 g 2.20 g	18.21 g 23.83 g 3.58 g	17.74 g 7.38 g 0.77 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	38.93 g 0.00 g 1.58 g	34.37 g 0.01 g 4.34 g	42.73 g 2.00 g 1.92 g	87.41 g 3.80 g 0.72 g	62.77 g 12.79 g 3.71 g	
	(05517) Tej,tojás,szója,p arad.M4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ	Energia: 348.40 Kcal / 1,456.31 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 529.94 Kcal / 2,215.15 KJ	Energia: 462.66 Kcal / 1,933.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
15.24 g 21.10 g 5.32 g		19.56 g 8.24 g 1.28 g	30.28 g 19.45 g 2.71 g	8.67 g 14.96 g 2.44 g	18.93 g 7.59 g 0.79 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
51.26 g 0.01 g 2.13 g	48.26 g 0.01 g 2.68 g	60.92 g 2.88 g 2.22 g	88.30 g 4.38 g 1.30 g	79.47 g 20.98 g 4.19 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05518) Tej,tojás,szója,parad.M7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 435.78 Kcal / 1,821.56 KJ			Energia: 626.81 Kcal / 2,620.07 KJ			Energia: 686.16 Kcal / 2,868.15 KJ			Energia: 510.02 Kcal / 2,131.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	20.74 g	13.95 g	1.81 g	35.94 g	22.84 g	3.20 g	10.54 g	17.41 g	2.90 g	20.01 g	7.75 g	0.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g	0.01 g	2.96 g	56.11 g	0.01 g	4.91 g	68.12 g	3.20 g	2.65 g	119.46 g	6.20 g	1.54 g	89.89 g	23.57 g	4.64 g	
	(05519) Tej,tojás,szója,parad.M15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ			Energia: 887.68 Kcal / 3,710.50 KJ			Energia: 809.22 Kcal / 3,382.54 KJ			Energia: 819.75 Kcal / 3,426.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	35.39 g	19.14 g	2.80 g	57.74 g	33.39 g	4.96 g	13.28 g	22.61 g	3.81 g	35.39 g	17.69 g	1.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	71.56 g	0.01 g	7.79 g	87.33 g	4.00 g	3.93 g	135.56 g	7.00 g	2.05 g	129.42 g	35.77 g	8.66 g	
(05520) TMTOKu,pa,csir,hal,alm,cit,kör,zab	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő			Meggyleves, Roston sült sertés, Tört burgonya, Céklasaláta			
	Energia: 860.28 Kcal / 3,595.97 KJ			Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ			Energia: 576.13 Kcal / 2,408.22 KJ			Energia: 585.18 Kcal / 2,446.05 KJ			Energia: 644.82 Kcal / 2,695.35 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	27.29 g	46.27 g	11.28 g	35.39 g	19.14 g	2.80 g	26.30 g	39.00 g	5.78 g	15.88 g	16.42 g	2.56 g	29.29 g	18.45 g	4.01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.41 g	0.05 g	6.34 g	71.56 g	0.01 g	7.79 g	29.47 g	0.08 g	2.52 g	91.39 g	3.08 g	0.47 g	87.34 g	20.98 g	4.42 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05521) TMTOKu,pa,csi,hal,alm,ci,kö,zab1-3	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspaprikás, Főtt tészta Éden			Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő			Meggyleves, Roston sült sertés, Tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 320.16 Kcal / 1,338.27 KJ			Energia: 256.31 Kcal / 1,071.38 KJ			Energia: 257.40 Kcal / 1,075.93 KJ			Energia: 632.89 Kcal / 2,645.48 KJ			Energia: 275.91 Kcal / 1,153.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.01 g	12.43 g	2.28 g	16.85 g	7.85 g	1.26 g	13.68 g	14.58 g	2.56 g	17.91 g	23.38 g	3.58 g	13.68 g	9.11 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	38.98 g 0.02 g 2.16 g			29.18 g 0.01 g 2.96 g			17.75 g 0.20 g 1.03 g			85.96 g 3.80 g 0.70 g			33.58 g 7.60 g 1.38 g			
	(05522) TMTOKu,pa,csi,hal,alm,cm,kö,zab4-6	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő			Meggyleves, Roston sült sertés, Tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 485.78 Kcal / 2,030.56 KJ			Energia: 348.40 Kcal / 1,456.31 KJ			Energia: 318.11 Kcal / 1,329.70 KJ			Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 KJ			Energia: 489.23 Kcal / 2,044.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.79 g	24.29 g	5.76 g	19.56 g	8.24 g	1.28 g	13.80 g	20.91 g	3.00 g	8.17 g	9.60 g	1.39 g	26.39 g	18.02 g	4.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.80 g 0.03 g 2.68 g			48.26 g 0.01 g 2.68 g			18.42 g 0.06 g 1.28 g			48.58 g 1.56 g 0.25 g			53.48 g 9.70 g 2.24 g			
(05523) TMTku,pa,csi,hal,alm,ci,kö,zab7-14	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő			Meggyleves, Roston sült sertés, Tört burgonya, Céklasaláta			
	Energia: 630.99 Kcal / 2,637.54 KJ			Energia: 435.78 Kcal / 1,821.56 KJ			Energia: 371.57 Kcal / 1,553.16 KJ			Energia: 456.63 Kcal / 1,908.71 KJ			Energia: 531.04 Kcal / 2,219.75 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	19.99 g	31.61 g	7.79 g	20.74 g	13.95 g	1.81 g	16.32 g	24.67 g	3.57 g	10.21 g	11.18 g	1.64 g	27.23 g	18.12 g	4.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
66.33 g 0.03 g 3.44 g			56.11 g 0.01 g 4.91 g			20.74 g 0.06 g 1.53 g			77.16 g 3.06 g 0.30 g			62.57 g 12.59 g 2.65 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(05524) TMTku,pa,csi,hal ,alm,c,kör,za15-18	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspaprikás, Főtt tészta Éden	Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő	Meggyleves, Roston sült sertés, Tört burgonya, Céklasaláta										
		Energia: 834.73 Kcal / 3,489.17 KJ	Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ	Energia: 546.88 Kcal / 2,285.96 KJ	Energia: 542.85 Kcal / 2,269.11 KJ	Energia: 624.08 Kcal / 2,608.65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.96 g	44.34 g	11.03 g	35.39 g	19.14 g	2.80 g	25.86 g	36.93 g	5.62 g	13.24 g	14.61 g	2.15 g	29.14 g	18.36 g	4.01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	81.57 g	0.04 g	5.91 g	71.56 g	0.01 g	7.79 g	27.29 g	0.08 g	2.10 g	87.64 g	3.08 g	0.43 g	82.73 g	18.38 g	4.32 g	
	(05525) Tej,toj,alm,Nolaj, borsó,cit,hiszt	Magyaros karfiollevés, Sertésragu diétás, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta										
		Energia: 742.57 Kcal / 3,103.94 KJ	Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ	Energia: 916.93 Kcal / 3,832.77 KJ	Energia: 835.24 Kcal / 3,491.30 KJ	Energia: 710.05 Kcal / 2,968.01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.43 g	34.79 g	5.92 g	35.39 g	19.14 g	2.80 g	58.18 g	35.46 g	5.12 g	18.20 g	17.86 g	2.69 g	38.80 g	17.12 g	1.68 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	76.07 g	0.00 g	3.40 g	71.56 g	0.01 g	7.79 g	89.51 g	4.00 g	4.35 g	147.75 g	7.00 g	0.46 g	97.53 g	27.98 g	7.78 g	
(05527) Tej,toj,alm,Nolaj, borsó,cit,his4-6	Magyaros karfiollevés, Sertésragu diétás, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta											
	Energia: 422.97 Kcal / 1,768.01 KJ	Energia: 348.40 Kcal / 1,456.31 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 530.32 Kcal / 2,216.74 KJ	Energia: 391.51 Kcal / 1,636.51 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.21 g	18.35 g	3.06 g	19.56 g	8.24 g	1.28 g	30.28 g	19.45 g	2.71 g	10.10 g	10.82 g	1.48 g	20.59 g	7.28 g	0.70 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
47.72 g	0.00 g	1.01 g	48.26 g	0.01 g	2.68 g	60.92 g	2.88 g	2.22 g	96.43 g	4.38 g	0.28 g	59.37 g	14.49 g	3.70 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05528) Tej,toj,alm,Nolaj, borsó,ci,his7-14	Magyaros karfiolleves, Sertésragu diétás, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérfocsa, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Meggyleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 519.73 Kcal / 2,172.47 KJ			Energia: 435.78 Kcal / 1,821.56 KJ			Energia: 626.81 Kcal / 2,620.07 KJ			Energia: 681.42 Kcal / 2,848.34 KJ			Energia: 432.94 Kcal / 1,809.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.77 g	21.85 g	3.67 g	20.74 g	13.95 g	1.81 g	35.94 g	22.84 g	3.20 g	12.28 g	12.49 g	1.74 g	21.69 g	7.46 g	0.72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	60.36 g 0.00 g 1.25 g			56.11 g 0.01 g 4.91 g			68.12 g 3.20 g 2.65 g			127.74 g 6.20 g 0.33 g			67.93 g 15.78 g 4.15 g			
	(05529) Tej,toj,al,Nolaj,b orsó,ci,his15-18	Magyaros karfiolleves, Sertésragu diétás, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérfocsa, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Meggyleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 729.27 Kcal / 3,048.35 KJ			Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ			Energia: 887.68 Kcal / 3,710.50 KJ			Energia: 835.24 Kcal / 3,491.30 KJ			Energia: 689.31 Kcal / 2,881.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.98 g	34.15 g	5.85 g	35.39 g	19.14 g	2.80 g	57.74 g	33.39 g	4.96 g	18.20 g	17.86 g	2.69 g	38.65 g	17.03 g	1.68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	74.63 g 0.00 g 3.18 g			71.56 g 0.01 g 7.79 g			87.33 g 4.00 g 3.93 g			147.75 g 7.00 g 0.46 g			92.92 g 25.38 g 7.68 g			
(05530) TM,TO,szój,mog yM	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérfocsa, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ			Energia: 916.93 Kcal / 3,832.77 KJ			Energia: 861.79 Kcal / 3,602.28 KJ			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	58.18 g	35.46 g	5.12 g	15.32 g	25.99 g	4.61 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g 0.01 g 5.28 g			95.57 g 15.00 g 6.40 g			89.51 g 4.00 g 4.35 g			139.00 g 7.00 g 2.48 g			137.74 g 40.96 g 8.76 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(05531) TM,TO,szója,mo gyM1-3	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta										
		Energia: 296.32 Kcal / 1,238.62 KJ	Energia: 381.11 Kcal / 1,593.04 KJ	Energia: 402.45 Kcal / 1,682.24 KJ	Energia: 644.75 Kcal / 2,695.06 KJ	Energia: 389.29 Kcal / 1,627.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.50 g	9.47 g	1.88 g	18.71 g	12.19 g	1.84 g	28.57 g	12.65 g	2.20 g	18.21 g	23.83 g	3.58 g	17.74 g	7.38 g	0.77 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	38.93 g	0.00 g	1.58 g	48.48 g	10.00 g	2.77 g	42.73 g	2.00 g	1.92 g	87.41 g	3.80 g	0.72 g	62.77 g	12.79 g	3.71 g	
	(05532) TM,TO,szója,mo gyM4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta										
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ	Energia: 451.38 Kcal / 1,886.77 KJ	Energia: 916.93 Kcal / 3,832.77 KJ	Energia: 529.94 Kcal / 2,215.15 KJ	Energia: 462.66 Kcal / 1,933.92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	21.29 g	11.50 g	1.76 g	58.18 g	35.46 g	5.12 g	8.67 g	14.96 g	2.44 g	18.93 g	7.59 g	0.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	51.26 g	0.01 g	2.13 g	64.67 g	8.00 g	2.25 g	89.51 g	4.00 g	4.35 g	88.30 g	4.38 g	1.30 g	79.47 g	20.98 g	4.19 g	
(05533) TM,TO,szója,mo gyM7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta											
	Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ	Energia: 546.67 Kcal / 2,285.08 KJ	Energia: 626.81 Kcal / 2,620.07 KJ	Energia: 686.16 Kcal / 2,868.15 KJ	Energia: 510.02 Kcal / 2,131.88 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	21.10 g	28.30 g	7.31 g	22.73 g	14.66 g	2.11 g	35.94 g	22.84 g	3.20 g	10.54 g	17.41 g	2.90 g	20.01 g	7.75 g	0.81 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
68.06 g	0.01 g	2.96 g	79.83 g	15.00 g	3.83 g	68.12 g	3.20 g	2.65 g	119.46 g	6.20 g	1.54 g	89.89 g	23.57 g	4.64 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(05534) TM,TO,szója,mo gyM15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta										
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ	Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ	Energia: 887.68 Kcal / 3,710.50 KJ	Energia: 809.22 Kcal / 3,382.54 KJ	Energia: 819.75 Kcal / 3,426.56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	57.74 g	33.39 g	4.96 g	13.28 g	22.61 g	3.81 g	35.39 g	17.69 g	1.86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	95.57 g	15.00 g	6.40 g	87.33 g	4.00 g	3.93 g	135.56 g	7.00 g	2.05 g	129.42 g	35.77 g	8.66 g	
	(05540) TOM,marg,OM,h űv,cm,hiszt	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Tört burgonya, Céklasaláta										
		Energia: 873.08 Kcal / 3,649.47 KJ	Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ	Energia: 916.93 Kcal / 3,832.77 KJ	Energia: 807.93 Kcal / 3,377.15 KJ	Energia: 649.58 Kcal / 2,715.24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.61 g	46.34 g	11.13 g	35.39 g	19.14 g	2.80 g	58.18 g	35.46 g	5.12 g	18.20 g	18.01 g	2.69 g	37.65 g	12.05 g	1.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	85.00 g	0.05 g	6.31 g	71.56 g	0.01 g	7.79 g	89.51 g	4.00 g	4.35 g	140.25 g	7.00 g	0.47 g	98.10 g	25.97 g	3.56 g	
(05542) TOM,marg,OM,h űv,cm,hiszt4-6	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Tört burgonya, Céklasaláta											
	Energia: 459.73 Kcal / 1,921.67 KJ	Energia: 348.40 Kcal / 1,456.31 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 503.01 Kcal / 2,102.58 KJ	Energia: 373.24 Kcal / 1,560.14 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	15.71 g	20.27 g	5.22 g	19.56 g	8.24 g	1.28 g	30.28 g	19.45 g	2.71 g	10.10 g	10.97 g	1.48 g	20.07 g	6.13 g	0.60 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53.44 g	0.02 g	2.00 g	48.26 g	0.01 g	2.68 g	60.92 g	2.88 g	2.22 g	88.93 g	4.38 g	0.29 g	59.46 g	12.99 g	1.22 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05543) TOM,marg,OM,h üv,cm,hiszt7-14	Magyaros zöldséglevés, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Tört burgonya, Céklassaláta		
		Energia: 606.66 Kcal / 2,535.84 KJ			Energia: 435.78 Kcal / 1,821.56 KJ			Energia: 626.81 Kcal / 2,620.07 KJ			Energia: 654.11 Kcal / 2,734.18 KJ			Energia: 414.54 Kcal / 1,732.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.22 g	27.30 g	7.21 g	20.74 g	13.95 g	1.81 g	35.94 g	22.84 g	3.20 g	12.28 g	12.64 g	1.74 g	20.88 g	6.21 g	0.60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.88 g 0.05 g 2.75 g			56.11 g 0.01 g 4.91 g			68.12 g 3.20 g 2.65 g			120.24 g 6.20 g 0.34 g			68.80 g 15.58 g 1.63 g			
	(05544) TOM,marg,OM,h üv,cm,hiszt15-18	Magyaros zöldséglevés, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Tört burgonya, Céklassaláta		
		Energia: 873.08 Kcal / 3,649.47 KJ			Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ			Energia: 887.68 Kcal / 3,710.50 KJ			Energia: 765.60 Kcal / 3,200.21 KJ			Energia: 616.98 Kcal / 2,578.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.61 g	46.34 g	11.13 g	35.39 g	19.14 g	2.80 g	57.74 g	33.39 g	4.96 g	15.56 g	16.20 g	2.28 g	37.56 g	12.00 g	1.14 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	85.00 g 0.05 g 6.31 g			71.56 g 0.01 g 7.79 g			87.33 g 4.00 g 3.93 g			136.50 g 7.00 g 0.43 g			89.78 g 20.78 g 3.46 g			
(05550) Kímélő:TMTO,bo rs,kuk,méz,tart	Magyaros zöldséglevés, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Tört burgonya, Céklassaláta			
	Energia: 793.43 Kcal / 3,316.54 KJ			Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ			Energia: 926.50 Kcal / 3,872.77 KJ			Energia: 816.94 Kcal / 3,414.81 KJ			Energia: 649.58 Kcal / 2,715.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	32.44 g	38.25 g	6.29 g	35.39 g	19.14 g	2.80 g	58.50 g	35.70 g	5.16 g	18.58 g	18.22 g	2.65 g	37.65 g	12.05 g	1.15 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
80.08 g 0.05 g 4.48 g			71.56 g 0.01 g 7.79 g			92.28 g 4.06 g 4.35 g			141.67 g 7.02 g 0.58 g			98.10 g 25.97 g 3.56 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05560) TTOM, narans,marha,sz ója,burgM	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Sonkás kocka, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Köles , Káposztasaláta		
		Energia: 1,186.07 Kcal / 4,957.77 KJ			Energia: 895.95 Kcal / 3,745.07 KJ			Energia: 663.11 Kcal / 2,771.80 KJ			Energia: 519.19 Kcal / 2,170.21 KJ			Energia: 962.79 Kcal / 4,024.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.95 g	49.42 g	11.49 g	39.89 g	32.72 g	4.74 g	55.73 g	34.05 g	4.98 g	28.77 g	27.55 g	5.42 g	37.42 g	25.36 g	3.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	149.05 g	0.01 g	7.26 g	109.74 g	15.00 g	6.96 g	32.79 g	0.08 g	4.26 g	38.18 g	0.10 g	6.25 g	147.12 g	40.96 g	5.78 g	
	(05562) TTOM, narans,marha,sz ója,burgM4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Sonkás kocka, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Köles , Káposztasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 673.86 Kcal / 2,816.73 KJ			Energia: 361.60 Kcal / 1,511.49 KJ			Energia: 299.97 Kcal / 1,253.87 KJ			Energia: 680.05 Kcal / 2,842.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	25.58 g	21.98 g	3.08 g	28.52 g	18.44 g	2.61 g	15.94 g	14.77 g	2.81 g	22.85 g	19.08 g	2.59 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.26 g	0.01 g	2.13 g	92.84 g	8.00 g	4.00 g	20.08 g	0.06 g	2.15 g	25.07 g	0.05 g	3.42 g	104.47 g	20.98 g	3.68 g	
(05563) TTOM, narans,marha,sz ója,burgM7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Sonkás kocka, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Köles , Káposztasaláta			
	Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 750.40 Kcal / 3,136.67 KJ			Energia: 423.76 Kcal / 1,771.32 KJ			Energia: 354.83 Kcal / 1,483.19 KJ			Energia: 704.70 Kcal / 2,945.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21.10 g	28.30 g	7.31 g	26.52 g	25.10 g	3.43 g	33.98 g	21.71 g	3.09 g	19.47 g	17.87 g	3.41 g	23.31 g	19.19 g	2.60 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
68.06 g	0.01 g	2.96 g	104.00 g	15.00 g	5.47 g	22.74 g	0.06 g	2.58 g	28.25 g	0.07 g	4.21 g	110.06 g	23.57 g	4.13 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05564) TTOM, narans,marha,szója,burg15-18	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyáslevés, Sonkás kocka, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Köles , Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 895.95 Kcal / 3,745.07 KJ			Energia: 633.86 Kcal / 2,649.53 KJ			Energia: 466.62 Kcal / 1,950.47 KJ			Energia: 930.19 Kcal / 3,888.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	39.89 g	32.72 g	4.74 g	55.29 g	31.98 g	4.82 g	26.73 g	24.17 g	4.62 g	37.33 g	25.31 g	3.22 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	109.74 g	15.00 g	6.96 g	30.61 g	0.08 g	3.84 g	34.74 g	0.10 g	5.82 g	138.80 g	35.77 g	5.68 g	
	(05570) Tej,tojás,rozsmentes	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ			Energia: 916.93 Kcal / 3,832.77 KJ			Energia: 861.79 Kcal / 3,602.28 KJ			Energia: 853.96 Kcal / 3,569.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	58.18 g	35.46 g	5.12 g	15.32 g	25.99 g	4.61 g	36.64 g	17.81 g	1.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	95.57 g	15.00 g	6.40 g	89.51 g	4.00 g	4.35 g	139.00 g	7.00 g	2.48 g	134.34 g	40.96 g	8.76 g	
(05571) Tej,tojás,rozsmentes1-3	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta			
	Energia: 296.32 Kcal / 1,238.62 KJ			Energia: 381.11 Kcal / 1,593.04 KJ			Energia: 402.45 Kcal / 1,682.24 KJ			Energia: 644.75 Kcal / 2,695.06 KJ			Energia: 389.93 Kcal / 1,629.91 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13.50 g	9.47 g	1.88 g	18.71 g	12.19 g	1.84 g	28.57 g	12.65 g	2.20 g	18.21 g	23.83 g	3.58 g	18.21 g	7.41 g	0.76 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
38.93 g	0.00 g	1.58 g	48.48 g	10.00 g	2.77 g	42.73 g	2.00 g	1.92 g	87.41 g	3.80 g	0.72 g	61.41 g	12.79 g	3.71 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05572) Tej,tojás,rozsmes ntes4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 451.38 Kcal / 1,886.77 KJ			Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ			Energia: 529.94 Kcal / 2,215.15 KJ			Energia: 463.47 Kcal / 1,937.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	21.29 g	11.50 g	1.76 g	30.28 g	19.45 g	2.71 g	8.67 g	14.96 g	2.44 g	19.51 g	7.62 g	0.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.26 g	0.01 g	2.13 g	64.67 g	8.00 g	2.25 g	60.92 g	2.88 g	2.22 g	88.30 g	4.38 g	1.30 g	77.77 g	20.98 g	4.19 g	
	(05573) Tej,tojás,rozsmes ntes7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 546.67 Kcal / 2,285.08 KJ			Energia: 626.81 Kcal / 2,620.07 KJ			Energia: 686.16 Kcal / 2,868.15 KJ			Energia: 510.99 Kcal / 2,135.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	22.73 g	14.66 g	2.11 g	35.94 g	22.84 g	3.20 g	10.54 g	17.41 g	2.90 g	20.70 g	7.79 g	0.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g	0.01 g	2.96 g	79.83 g	15.00 g	3.83 g	68.12 g	3.20 g	2.65 g	119.46 g	6.20 g	1.54 g	87.85 g	23.57 g	4.64 g	
(05574) Tej,tojás,rozsmes ntes15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ			Energia: 887.68 Kcal / 3,710.50 KJ			Energia: 809.22 Kcal / 3,382.54 KJ			Energia: 821.04 Kcal / 3,431.95 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	57.74 g	33.39 g	4.96 g	13.28 g	22.61 g	3.81 g	36.32 g	17.74 g	1.85 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g	0.01 g	5.28 g	95.57 g	15.00 g	6.40 g	87.33 g	4.00 g	3.93 g	135.56 g	7.00 g	2.05 g	126.70 g	35.77 g	8.66 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05575) Tej-,tojás-,mogyoró-,rizsM	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Köles			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 828.17 Kcal / 3,461.75 Kj			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 Kj			Energia: 916.93 Kcal / 3,832.77 Kj			Energia: 861.79 Kcal / 3,602.28 Kj			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.90 g	43.13 g	11.24 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	58.18 g	35.46 g	5.12 g	15.32 g	25.99 g	4.61 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	79.17 g	0.01 g	5.27 g	95.57 g	15.00 g	6.40 g	89.51 g	4.00 g	4.35 g	139.00 g	7.00 g	2.48 g	137.74 g	40.96 g	8.76 g	
	(05577) Tej-,tojás-,mogyoró-,rizsM 4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Köles			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 615.80 Kcal / 2,574.04 Kj			Energia: 451.38 Kcal / 1,886.77 Kj			Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 Kj			Energia: 529.94 Kcal / 2,215.15 Kj			Energia: 462.66 Kcal / 1,933.92 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.39 g	28.16 g	6.61 g	21.29 g	11.50 g	1.76 g	30.28 g	19.45 g	2.71 g	8.67 g	14.96 g	2.44 g	18.93 g	7.59 g	0.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	70.51 g	0.01 g	3.80 g	64.67 g	8.00 g	2.25 g	60.92 g	2.88 g	2.22 g	88.30 g	4.38 g	1.30 g	79.47 g	20.98 g	4.19 g	
(05578) Tej-,tojás-,mogyoró-,rizsM 7-14	Erdélyi tokány, Köles, Magyaros karfiolleves			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 711.58 Kcal / 2,974.40 Kj			Energia: 546.67 Kcal / 2,285.08 Kj			Energia: 626.81 Kcal / 2,620.07 Kj			Energia: 686.16 Kcal / 2,868.15 Kj			Energia: 510.02 Kcal / 2,131.88 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	24.05 g	34.38 g	8.48 g	22.73 g	14.66 g	2.11 g	35.94 g	22.84 g	3.20 g	10.54 g	17.41 g	2.90 g	20.01 g	7.75 g	0.81 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
75.69 g	0.01 g	4.53 g	79.83 g	15.00 g	3.83 g	68.12 g	3.20 g	2.65 g	119.46 g	6.20 g	1.54 g	89.89 g	23.57 g	4.64 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05579) Tej-,tojás-,mogyoró-,rizsM15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Köles			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 828.17 Kcal / 3,461.75 KJ			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ			Energia: 887.68 Kcal / 3,710.50 KJ			Energia: 809.22 Kcal / 3,382.54 KJ			Energia: 819.75 Kcal / 3,426.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.90 g	43.13 g	11.24 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	57.74 g	33.39 g	4.96 g	13.28 g	22.61 g	3.81 g	35.39 g	17.69 g	1.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	79.17 g	0.01 g	5.27 g	95.57 g	15.00 g	6.40 g	87.33 g	4.00 g	3.93 g	135.56 g	7.00 g	2.05 g	129.42 g	35.77 g	8.66 g	
	(05580) TM,TO,él,par,méz,kakaó	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ			Energia: 916.93 Kcal / 3,832.77 KJ			Energia: 861.79 Kcal / 3,602.28 KJ			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	35.39 g	19.14 g	2.80 g	58.18 g	35.46 g	5.12 g	15.32 g	25.99 g	4.61 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	71.56 g	0.01 g	7.79 g	89.51 g	4.00 g	4.35 g	139.00 g	7.00 g	2.48 g	137.74 g	40.96 g	8.76 g	
(05581) TM,TO,él,par,méz,kakaó1-3	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta			
	Energia: 296.32 Kcal / 1,238.62 KJ			Energia: 256.31 Kcal / 1,071.38 KJ			Energia: 402.45 Kcal / 1,682.24 KJ			Energia: 644.75 Kcal / 2,695.06 KJ			Energia: 487.09 Kcal / 2,036.04 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	13.50 g	9.47 g	1.88 g	16.85 g	7.85 g	1.26 g	28.57 g	12.65 g	2.20 g	18.21 g	23.83 g	3.58 g	18.02 g	7.54 g	0.79 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
38.93 g	0.00 g	1.58 g	29.18 g	0.01 g	2.96 g	42.73 g	2.00 g	1.92 g	87.41 g	3.80 g	0.72 g	87.73 g	28.37 g	4.01 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05582) TM,TO,él,par,méz,kakaó4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 348.40 Kcal / 1,456.31 KJ			Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ			Energia: 529.94 Kcal / 2,215.15 KJ			Energia: 462.66 Kcal / 1,933.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	19.56 g	8.24 g	1.28 g	30.28 g	19.45 g	2.71 g	8.67 g	14.96 g	2.44 g	18.93 g	7.59 g	0.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.26 g	0.01 g	2.13 g	48.26 g	0.01 g	2.68 g	60.92 g	2.88 g	2.22 g	88.30 g	4.38 g	1.30 g	79.47 g	20.98 g	4.19 g	
	(05583) TM,TO,él,par,méz,kakaó7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 435.78 Kcal / 1,821.56 KJ			Energia: 626.81 Kcal / 2,620.07 KJ			Energia: 686.16 Kcal / 2,868.15 KJ			Energia: 510.02 Kcal / 2,131.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	20.74 g	13.95 g	1.81 g	35.94 g	22.84 g	3.20 g	10.54 g	17.41 g	2.90 g	20.01 g	7.75 g	0.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g	0.01 g	2.96 g	56.11 g	0.01 g	4.91 g	68.12 g	3.20 g	2.65 g	119.46 g	6.20 g	1.54 g	89.89 g	23.57 g	4.64 g	
(05584) TMTO,él,par,méz,kakaó15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ			Energia: 887.68 Kcal / 3,710.50 KJ			Energia: 809.22 Kcal / 3,382.54 KJ			Energia: 819.75 Kcal / 3,426.56 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	35.39 g	19.14 g	2.80 g	57.74 g	33.39 g	4.96 g	13.28 g	22.61 g	3.81 g	35.39 g	17.69 g	1.86 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g	0.01 g	5.28 g	71.56 g	0.01 g	7.79 g	87.33 g	4.00 g	3.93 g	135.56 g	7.00 g	2.05 g	129.42 g	35.77 g	8.66 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(05590) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,bara,déli Gy	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ	Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ	Energia: 916.93 Kcal / 3,832.77 KJ	Energia: 861.79 Kcal / 3,602.28 KJ	Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.15 g 39.88 g 10.39 g	37.35 g 22.38 g 3.43 g	58.18 g 35.46 g 5.12 g	15.32 g 25.99 g 4.61 g	35.48 g 17.74 g 1.87 g
	(05591) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,barack1- 3	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta
		Energia: 296.32 Kcal / 1,238.62 KJ	Energia: 381.11 Kcal / 1,593.04 KJ	Energia: 402.45 Kcal / 1,682.24 KJ	Energia: 644.75 Kcal / 2,695.06 KJ	Energia: 389.29 Kcal / 1,627.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.50 g 9.47 g 1.88 g	18.71 g 12.19 g 1.84 g	28.57 g 12.65 g 2.20 g	18.21 g 23.83 g 3.58 g	17.74 g 7.38 g 0.77 g
	(05592) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,barack4- 6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ	Energia: 451.38 Kcal / 1,886.77 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 529.94 Kcal / 2,215.15 KJ	Energia: 462.66 Kcal / 1,933.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.24 g 21.10 g 5.32 g	21.29 g 11.50 g 1.76 g	30.28 g 19.45 g 2.71 g	8.67 g 14.96 g 2.44 g	18.93 g 7.59 g 0.79 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
83.17 g 0.01 g 5.28 g	95.57 g 15.00 g 6.40 g	89.51 g 4.00 g 4.35 g	139.00 g 7.00 g 2.48 g	137.74 g 40.96 g 8.76 g		
38.93 g 0.00 g 1.58 g	48.48 g 10.00 g 2.77 g	42.73 g 2.00 g 1.92 g	87.41 g 3.80 g 0.72 g	62.77 g 12.79 g 3.71 g		
51.26 g 0.01 g 2.13 g	64.67 g 8.00 g 2.25 g	60.92 g 2.88 g 2.22 g	88.30 g 4.38 g 1.30 g	79.47 g 20.98 g 4.19 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(05593) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,barack7- 14	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyáslevés, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ	Energia: 546.67 Kcal / 2,285.08 KJ	Energia: 626.81 Kcal / 2,620.07 KJ	Energia: 686.16 Kcal / 2,868.15 KJ	Energia: 510.02 Kcal / 2,131.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.10 g 28.30 g 7.31 g	22.73 g 14.66 g 2.11 g	35.94 g 22.84 g 3.20 g	10.54 g 17.41 g 2.90 g	20.01 g 7.75 g 0.81 g
	(05594) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,barack1 5-18	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyáslevés, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ	Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ	Energia: 887.68 Kcal / 3,710.50 KJ	Energia: 809.22 Kcal / 3,382.54 KJ	Energia: 819.75 Kcal / 3,426.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.15 g 39.88 g 10.39 g	37.35 g 22.38 g 3.43 g	57.74 g 33.39 g 4.96 g	13.28 g 22.61 g 3.81 g	35.39 g 17.69 g 1.86 g
	(05600) TM,TO,frukt,par, kuk,hüv,OM	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden	Gulyáslevés, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zöldséglevés, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ	Energia: 779.85 Kcal / 3,259.77 KJ	Energia: 663.11 Kcal / 2,771.80 KJ	Energia: 510.94 Kcal / 2,135.73 KJ	Energia: 715.17 Kcal / 2,989.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.15 g 39.88 g 10.39 g	29.24 g 37.23 g 9.85 g	55.73 g 34.05 g 4.98 g	15.53 g 16.21 g 2.51 g	39.80 g 26.11 g 2.73 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	83.17 g 0.01 g 5.28 g	80.77 g 0.01 g 7.20 g	32.79 g 0.08 g 4.26 g	74.45 g 3.10 g 0.47 g	79.22 g 14.99 g 9.30 g	





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05602) TM,TO,frukt,par, kuk,hűv,OM4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 407.58 Kcal / 1,703.68 KJ			Energia: 361.60 Kcal / 1,511.49 KJ			Energia: 272.58 Kcal / 1,139.38 KJ			Energia: 394.07 Kcal / 1,647.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.24 g	21.10 g	5.32 g	14.73 g	14.89 g	3.95 g	28.52 g	18.44 g	2.61 g	7.93 g	9.46 g	1.36 g	21.08 g	11.77 g	1.22 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.26 g	0.01 g	2.13 g	52.84 g	0.01 g	1.92 g	20.08 g	0.06 g	2.15 g	38.29 g	1.57 g	0.25 g	50.21 g	7.99 g	4.46 g	
	(05603) TM,TO,frukt,par, kuk,hűv,OM7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 571.13 Kcal / 2,387.32 KJ			Energia: 423.76 Kcal / 1,771.32 KJ			Energia: 404.02 Kcal / 1,688.80 KJ			Energia: 436.01 Kcal / 1,822.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	19.92 g	25.49 g	6.21 g	33.98 g	21.71 g	3.09 g	9.94 g	11.02 g	1.61 g	22.28 g	12.85 g	1.34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g	0.01 g	2.96 g	64.63 g	0.01 g	5.07 g	22.74 g	0.06 g	2.58 g	65.18 g	3.07 g	0.30 g	56.94 g	7.99 g	5.06 g	
(05604) TM,TO,frukt,par, kuk,hűv,OM15- 18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 779.85 Kcal / 3,259.77 KJ			Energia: 633.86 Kcal / 2,649.53 KJ			Energia: 467.33 Kcal / 1,953.44 KJ			Energia: 693.40 Kcal / 2,898.41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.15 g	39.88 g	10.39 g	29.24 g	37.23 g	9.85 g	55.29 g	31.98 g	4.82 g	12.84 g	14.38 g	2.10 g	39.45 g	24.21 g	2.51 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.17 g	0.01 g	5.28 g	80.77 g	0.01 g	7.20 g	30.61 g	0.08 g	3.84 g	70.47 g	3.09 g	0.42 g	78.27 g	14.99 g	8.89 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05610) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,hagy,p ar	Magyaros zöldségleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Meggyleves, Roston sült csirkemell, Tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 793.43 Kcal / 3,316.54 KJ			Energia: 606.60 Kcal / 2,535.59 KJ			Energia: 617.83 Kcal / 2,582.53 KJ			Energia: 584.04 Kcal / 2,441.29 KJ			Energia: 590.30 Kcal / 2,467.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.44 g	38.25 g	6.29 g	35.64 g	19.14 g	2.85 g	56.74 g	29.93 g	4.66 g	15.88 g	16.57 g	2.56 g	37.92 g	12.25 g	1.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	80.08 g 0.05 g 4.48 g			71.94 g 0.00 g 7.79 g			30.04 g 0.08 g 4.15 g			91.29 g 3.08 g 0.47 g			79.53 g 12.99 g 3.56 g			
	(05611) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,par1-3	Magyaros zöldségleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Kapormártás, Főtt burgonya			Vegyes zöldségrémléves, Pirított kenyérikocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Meggyleves, Roston sült csirkemell, Tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 362.49 Kcal / 1,515.21 KJ			Energia: 268.97 Kcal / 1,124.29 KJ			Energia: 394.49 Kcal / 1,648.97 KJ			Energia: 686.76 Kcal / 2,870.66 KJ			Energia: 339.20 Kcal / 1,417.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.72 g	17.21 g	2.91 g	16.64 g	7.35 g	1.20 g	29.43 g	19.08 g	2.67 g	17.91 g	25.88 g	3.83 g	19.35 g	6.36 g	0.57 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.30 g 0.02 g 1.21 g			33.60 g 4.49 g 2.46 g			26.55 g 0.04 g 3.10 g			94.24 g 3.80 g 1.13 g			49.23 g 12.99 g 2.11 g			
(05612) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,par4-6	Magyaros zöldségleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérikocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Meggyleves, Roston sült csirkemell, Tört burgonya, Céklasaláta			
	Energia: 448.40 Kcal / 1,874.31 KJ			Energia: 347.24 Kcal / 1,451.46 KJ			Energia: 338.94 Kcal / 1,416.77 KJ			Energia: 348.87 Kcal / 1,458.28 KJ			Energia: 343.59 Kcal / 1,436.21 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	17.21 g	20.08 g	3.25 g	19.11 g	9.08 g	1.40 g	29.02 g	16.37 g	2.44 g	8.41 g	9.86 g	1.39 g	20.20 g	6.22 g	0.57 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
49.72 g 0.02 g 1.55 g			46.45 g 0.00 g 3.31 g			18.70 g 0.05 g 2.09 g			55.72 g 1.55 g 0.26 g			50.17 g 6.49 g 1.21 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(05613) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,par7- 14	Magyaros zöldségleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden	Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Tört burgonya, Céklasaláta
		Energia: 550.25 Kcal / 2,300.05 KJ	Energia: 420.40 Kcal / 1,757.27 KJ	Energia: 396.58 Kcal / 1,657.70 KJ	Energia: 479.67 Kcal / 2,005.02 KJ	Energia: 378.96 Kcal / 1,584.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20.98 g 23.93 g 3.88 g	20.34 g 13.13 g 1.75 g	34.58 g 19.23 g 2.89 g	10.39 g 11.42 g 1.64 g	21.03 g 6.33 g 0.57 g
	(05614) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,par15- 18	Magyaros zöldségleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden	Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Tört burgonya, Céklasaláta
		Energia: 767.87 Kcal / 3,209.70 KJ	Energia: 591.49 Kcal / 2,472.43 KJ	Energia: 597.63 Kcal / 2,498.09 KJ	Energia: 541.71 Kcal / 2,264.35 KJ	Energia: 569.55 Kcal / 2,380.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.11 g 36.32 g 6.03 g	35.13 g 18.34 g 2.75 g	56.09 g 28.68 g 4.56 g	13.24 g 14.76 g 2.15 g	37.77 g 12.15 g 1.11 g
	(05620) TM,TO,zel,OM,ré pa,meggy,CM	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 804.21 Kcal / 3,361.60 KJ	Energia: 697.04 Kcal / 2,913.63 KJ	Energia: 871.65 Kcal / 3,643.50 KJ	Energia: 858.83 Kcal / 3,589.91 KJ	Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.98 g 39.86 g 10.42 g	37.14 g 16.72 g 2.88 g	59.19 g 31.34 g 4.80 g	15.10 g 25.47 g 4.91 g	35.48 g 17.74 g 1.87 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	62.76 g 0.03 g 1.89 g	54.40 g 0.00 g 4.47 g	21.09 g 0.06 g 2.51 g	82.49 g 3.06 g 0.31 g	57.65 g 7.79 g 1.61 g	
	62.76 g 0.03 g 1.89 g	54.40 g 0.00 g 4.47 g	21.09 g 0.06 g 2.51 g	82.49 g 3.06 g 0.31 g	57.65 g 7.79 g 1.61 g	
	78.23 g 0.04 g 4.04 g	70.40 g 0.00 g 7.37 g	28.41 g 0.08 g 3.75 g	87.54 g 3.08 g 0.43 g	74.92 g 10.39 g 3.46 g	
	82.50 g 0.00 g 5.27 g	98.04 g 14.99 g 6.46 g	86.76 g 4.00 g 4.24 g	139.36 g 7.00 g 2.48 g	137.74 g 40.96 g 8.76 g	





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05622) TM,TO,zel,OM,ré pa,meggy,CM4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 457.74 Kcal / 1,913.35 KJ			Energia: 386.13 Kcal / 1,614.02 KJ			Energia: 521.71 Kcal / 2,180.75 KJ			Energia: 528.46 Kcal / 2,208.96 KJ			Energia: 462.66 Kcal / 1,933.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.13 g	21.08 g	5.33 g	19.77 g	8.06 g	1.41 g	30.79 g	17.39 g	2.55 g	8.56 g	14.70 g	2.59 g	18.93 g	7.59 g	0.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.34 g 0.00 g 2.14 g			57.67 g 6.45 g 2.76 g			59.55 g 2.88 g 2.17 g			88.48 g 4.38 g 1.30 g			79.47 g 20.98 g 4.19 g			
	(05623) TM,TO,zel,OM,ré pa,meggy,CM7- 14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 597.34 Kcal / 2,496.88 KJ			Energia: 498.19 Kcal / 2,082.43 KJ			Energia: 599.64 Kcal / 2,506.50 KJ			Energia: 684.39 Kcal / 2,860.75 KJ			Energia: 510.02 Kcal / 2,131.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.40 g	27.76 g	7.27 g	21.65 g	11.06 g	1.78 g	36.55 g	20.36 g	3.00 g	10.41 g	17.10 g	3.08 g	20.01 g	7.75 g	0.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	65.78 g 0.00 g 2.79 g			76.86 g 12.89 g 3.34 g			66.47 g 3.20 g 2.58 g			119.68 g 6.20 g 1.54 g			89.89 g 23.57 g 4.64 g			
(05624) TM,TO,zel,OM,ré pa,meggy,CM15- 18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 789.87 Kcal / 3,301.66 KJ			Energia: 681.94 Kcal / 2,850.51 KJ			Energia: 851.45 Kcal / 3,559.06 KJ			Energia: 806.85 Kcal / 3,372.63 KJ			Energia: 819.75 Kcal / 3,426.56 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	27.51 g	39.21 g	10.34 g	36.63 g	15.93 g	2.78 g	58.55 g	30.09 g	4.70 g	13.11 g	22.19 g	4.05 g	35.39 g	17.69 g	1.86 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
80.84 g 0.00 g 5.05 g			96.51 g 14.99 g 6.05 g			85.13 g 4.00 g 3.84 g			135.84 g 7.00 g 2.05 g			129.42 g 35.77 g 8.66 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05640) TTOM,szója, hüv,CM, ban,pálmazsírM	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ			Energia: 916.93 Kcal / 3,832.77 KJ			Energia: 861.79 Kcal / 3,602.28 KJ			Energia: 769.33 Kcal / 3,215.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	58.18 g	35.46 g	5.12 g	15.32 g	25.99 g	4.61 g	38.53 g	16.92 g	1.71 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	95.57 g	15.00 g	6.40 g	89.51 g	4.00 g	4.35 g	139.00 g	7.00 g	2.48 g	116.10 g	40.96 g	7.78 g	
	(05641) TTOM,szój,hüv,C M,ban,pálmazsír 1-3	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 296.32 Kcal / 1,238.62 KJ			Energia: 381.11 Kcal / 1,593.04 KJ			Energia: 402.45 Kcal / 1,682.24 KJ			Energia: 661.42 Kcal / 2,764.74 KJ			Energia: 458.23 Kcal / 1,915.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.50 g	9.47 g	1.88 g	18.71 g	12.19 g	1.84 g	28.57 g	12.65 g	2.20 g	18.01 g	26.04 g	3.89 g	34.08 g	12.56 g	1.21 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	38.93 g	0.00 g	1.58 g	48.48 g	10.00 g	2.77 g	42.73 g	2.00 g	1.92 g	87.09 g	3.80 g	1.14 g	52.25 g	12.79 g	3.38 g	
(05642) TTOM,szój,hüv,C M,ban,pálmazsír 4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 KJ			Energia: 451.38 Kcal / 1,886.77 KJ			Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ			Energia: 529.94 Kcal / 2,215.15 KJ			Energia: 421.15 Kcal / 1,760.41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	15.24 g	21.10 g	5.32 g	21.29 g	11.50 g	1.76 g	30.28 g	19.45 g	2.71 g	8.67 g	14.96 g	2.44 g	20.45 g	7.18 g	0.71 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
51.26 g	0.01 g	2.13 g	64.67 g	8.00 g	2.25 g	60.92 g	2.88 g	2.22 g	88.30 g	4.38 g	1.30 g	68.65 g	20.98 g	3.70 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05643) TTOM,szój,hüv,C M,ban,pálmazsír 7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 546.67 Kcal / 2,285.08 KJ			Energia: 626.81 Kcal / 2,620.07 KJ			Energia: 686.16 Kcal / 2,868.15 KJ			Energia: 468.51 Kcal / 1,958.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.10 g	28.30 g	7.31 g	22.73 g	14.66 g	2.11 g	35.94 g	22.84 g	3.20 g	10.54 g	17.41 g	2.90 g	21.53 g	7.34 g	0.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.06 g	0.01 g	2.96 g	79.83 g	15.00 g	3.83 g	68.12 g	3.20 g	2.65 g	119.46 g	6.20 g	1.54 g	79.07 g	23.57 g	4.15 g	
	(05644) TTOM,szój,hüv,C M,ban,pálmazsír 5-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 807.74 Kcal / 3,376.35 KJ			Energia: 739.11 Kcal / 3,089.48 KJ			Energia: 887.68 Kcal / 3,710.50 KJ			Energia: 809.22 Kcal / 3,382.54 KJ			Energia: 736.73 Kcal / 3,079.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.15 g	39.88 g	10.39 g	37.35 g	22.38 g	3.43 g	57.74 g	33.39 g	4.96 g	13.28 g	22.61 g	3.81 g	38.44 g	16.87 g	1.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.17 g	0.01 g	5.28 g	95.57 g	15.00 g	6.40 g	87.33 g	4.00 g	3.93 g	135.56 g	7.00 g	2.05 g	107.78 g	35.77 g	7.68 g	
(05700) GM (BÚZA,árpa,rozs, zab),hüvelyesM	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 806.03 Kcal / 3,369.21 KJ			Energia: 878.62 Kcal / 3,672.63 KJ			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 KJ			Energia: 1,079.55 Kcal / 4,512.52 KJ			Energia: 754.92 Kcal / 3,155.57 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.02 g	39.82 g	10.37 g	31.21 g	34.88 g	9.88 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	31.23 g	39.62 g	14.97 g	38.99 g	17.04 g	1.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
82.98 g	0.00 g	5.28 g	108.25 g	15.00 g	5.89 g	94.18 g	4.08 g	4.37 g	146.20 g	7.02 g	1.44 g	113.59 g	37.97 g	7.78 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05702) GM (BÚZA,árp,rozs,z a),hüvelyesM4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 458.66 Kcal / 1,917.20 KJ			Energia: 448.02 Kcal / 1,872.72 KJ			Energia: 540.84 Kcal / 2,260.71 KJ			Energia: 710.28 Kcal / 2,968.97 KJ			Energia: 413.94 Kcal / 1,730.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.15 g	21.07 g	5.31 g	15.05 g	14.74 g	4.06 g	29.97 g	19.20 g	2.86 g	21.61 g	27.27 g	10.69 g	20.68 g	7.23 g	0.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.58 g 0.00 g 2.15 g			62.73 g 6.46 g 2.00 g			61.44 g 2.93 g 2.23 g			92.35 g 4.39 g 1.19 g			67.39 g 19.48 g 3.70 g			
	(05703) GM (BÚZA,árp,rozs,z a),hüvelyesM7- 14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 598.44 Kcal / 2,501.48 KJ			Energia: 637.42 Kcal / 2,664.42 KJ			Energia: 623.52 Kcal / 2,606.31 KJ			Energia: 887.62 Kcal / 3,710.25 KJ			Energia: 459.86 Kcal / 1,922.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.43 g	27.74 g	7.24 g	20.98 g	22.65 g	6.15 g	35.61 g	22.52 g	3.38 g	24.37 g	31.14 g	12.19 g	21.80 g	7.41 g	0.72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	66.07 g 0.00 g 2.80 g			86.06 g 12.90 g 3.52 g			68.83 g 3.25 g 2.66 g			124.63 g 6.21 g 1.26 g			77.56 g 21.77 g 4.15 g			
(05704) GM (BÚZA,árp,rozs,z a)hüvelyesM15- 18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 791.33 Kcal / 3,307.76 KJ			Energia: 862.75 Kcal / 3,606.30 KJ			Energia: 898.99 Kcal / 3,757.78 KJ			Energia: 1,035.95 Kcal / 4,330.27 KJ			Energia: 725.20 Kcal / 3,031.34 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	27.54 g	39.18 g	10.30 g	30.68 g	34.08 g	9.79 g	57.88 g	33.07 g	5.23 g	28.54 g	37.79 g	14.57 g	38.80 g	16.96 g	1.69 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
81.22 g 0.00 g 5.06 g			106.58 g 15.00 g 5.47 g			91.62 g 4.08 g 3.95 g			142.22 g 7.02 g 1.39 g			105.77 g 33.37 g 7.68 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05800) GM,TM,OM,hal,ci trus	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 806.03 Kcal / 3,369.21 KJ			Energia: 876.77 Kcal / 3,664.90 KJ			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 KJ			Energia: 858.71 Kcal / 3,589.41 KJ			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.02 g	39.82 g	10.37 g	31.13 g	34.86 g	9.88 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	15.10 g	25.45 g	4.81 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.98 g 0.00 g 5.28 g			107.95 g 15.00 g 5.88 g			94.18 g 4.08 g 4.37 g			139.36 g 7.00 g 2.48 g			137.74 g 40.96 g 8.76 g			
	(05801) GM,TM,OM,hal,ci tr 1-3	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 340.75 Kcal / 1,424.34 KJ			Energia: 338.36 Kcal / 1,414.34 KJ			Energia: 402.66 Kcal / 1,683.12 KJ			Energia: 439.22 Kcal / 1,835.94 KJ			Energia: 389.29 Kcal / 1,627.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.69 g	11.80 g	2.18 g	12.40 g	13.39 g	3.89 g	28.24 g	12.59 g	2.17 g	15.12 g	18.69 g	2.99 g	17.74 g	7.38 g	0.77 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	43.60 g 0.00 g 2.39 g			41.41 g 4.50 g 2.29 g			43.26 g 2.00 g 1.93 g			51.24 g 1.90 g 0.66 g			62.77 g 12.79 g 3.71 g			
	(05802) GM,TM,OM,hal,ci tr 4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 458.66 Kcal / 1,917.20 KJ			Energia: 447.22 Kcal / 1,869.38 KJ			Energia: 540.84 Kcal / 2,260.71 KJ			Energia: 528.40 Kcal / 2,208.71 KJ			Energia: 462.66 Kcal / 1,933.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15.15 g		21.07 g	5.31 g	15.01 g	14.73 g	4.06 g	29.97 g	19.20 g	2.86 g	8.56 g	14.69 g	2.54 g	18.93 g	7.59 g	0.79 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
51.58 g 0.00 g 2.15 g			62.60 g 6.46 g 2.00 g			61.44 g 2.93 g 2.23 g			88.48 g 4.38 g 1.30 g			79.47 g 20.98 g 4.19 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05803) GM, TM, OM, hal, ci tr 7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 598.44 Kcal / 2,501.48 Kj			Energia: 635.83 Kcal / 2,657.77 Kj			Energia: 623.52 Kcal / 2,606.31 Kj			Energia: 684.31 Kcal / 2,860.42 Kj			Energia: 510.02 Kcal / 2,131.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.43 g	27.74 g	7.24 g	20.91 g	22.63 g	6.15 g	35.61 g	22.52 g	3.38 g	10.41 g	17.09 g	3.02 g	20.01 g	7.75 g	0.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	66.07 g	0.00 g	2.80 g	85.80 g	12.90 g	3.51 g	68.83 g	3.25 g	2.66 g	119.68 g	6.20 g	1.54 g	89.89 g	23.57 g	4.64 g	
	(05804) GM, TM, OM, hal, ci tr 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 791.33 Kcal / 3,307.76 Kj			Energia: 860.90 Kcal / 3,598.56 Kj			Energia: 898.99 Kcal / 3,757.78 Kj			Energia: 806.75 Kcal / 3,372.22 Kj			Energia: 819.75 Kcal / 3,426.56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.54 g	39.18 g	10.30 g	30.60 g	34.06 g	9.79 g	57.88 g	33.07 g	5.23 g	13.11 g	22.17 g	3.97 g	35.39 g	17.69 g	1.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	81.22 g	0.00 g	5.06 g	106.28 g	15.00 g	5.46 g	91.62 g	4.08 g	3.95 g	135.84 g	7.00 g	2.05 g	129.42 g	35.77 g	8.66 g	
	(05821) Glutén-,tej-,natív cukorM 1-3	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 340.75 Kcal / 1,424.34 Kj			Energia: 338.36 Kcal / 1,414.34 Kj			Energia: 402.66 Kcal / 1,683.12 Kj			Energia: 439.22 Kcal / 1,835.94 Kj			Energia: 389.29 Kcal / 1,627.23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
14.69 g		11.80 g	2.18 g	12.40 g	13.39 g	3.89 g	28.24 g	12.59 g	2.17 g	15.12 g	18.69 g	2.99 g	17.74 g	7.38 g	0.77 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
43.60 g	0.00 g	2.39 g	41.41 g	4.50 g	2.29 g	43.26 g	2.00 g	1.93 g	51.24 g	1.90 g	0.66 g	62.77 g	12.79 g	3.71 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05900) Gluténmentes	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 806.03 Kcal / 3,369.21 KJ			Energia: 876.77 Kcal / 3,664.90 KJ			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 KJ			Energia: 1,121.32 Kcal / 4,687.12 KJ			Energia: 934.45 Kcal / 3,906.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.02 g	39.82 g	10.37 g	31.13 g	34.86 g	9.88 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	27.75 g	46.85 g	17.13 g	38.83 g	23.60 g	5.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.98 g	0.00 g	5.28 g	107.95 g	15.00 g	5.88 g	94.18 g	4.08 g	4.37 g	143.89 g	7.00 g	3.34 g	139.15 g	40.96 g	8.84 g	
	(05901) Gluténmentes1-3	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Póréhagyma krémleves, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Zöldbableves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, GM pékáru, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 340.75 Kcal / 1,424.34 KJ			Energia: 338.36 Kcal / 1,414.34 KJ			Energia: 402.66 Kcal / 1,683.12 KJ			Energia: 439.22 Kcal / 1,835.94 KJ			Energia: 422.13 Kcal / 1,764.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.69 g	11.80 g	2.18 g	12.40 g	13.39 g	3.89 g	28.24 g	12.59 g	2.17 g	15.12 g	18.69 g	2.99 g	19.08 g	9.72 g	2.09 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	43.60 g	0.00 g	2.39 g	41.41 g	4.50 g	2.29 g	43.26 g	2.00 g	1.93 g	51.24 g	1.90 g	0.66 g	63.33 g	12.79 g	3.74 g	
(05902) Gluténmentes4-6	Erdélyi tokány, Magyaros karfiolleves, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 458.66 Kcal / 1,917.20 KJ			Energia: 447.22 Kcal / 1,869.38 KJ			Energia: 540.84 Kcal / 2,260.71 KJ			Energia: 731.17 Kcal / 3,056.29 KJ			Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	15.15 g	21.07 g	5.31 g	15.01 g	14.73 g	4.06 g	29.97 g	19.20 g	2.86 g	19.87 g	30.88 g	11.77 g	20.60 g	10.51 g	2.45 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
51.58 g	0.00 g	2.15 g	62.60 g	6.46 g	2.00 g	61.44 g	2.93 g	2.23 g	91.19 g	4.38 g	2.14 g	80.17 g	20.97 g	4.23 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(05903) Gluténmentes7- 14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma	Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 806.03 Kcal / 3,369.21 KJ	Energia: 635.83 Kcal / 2,657.77 KJ	Energia: 623.52 Kcal / 2,606.31 KJ	Energia: 912.68 Kcal / 3,815.00 KJ	Energia: 559.28 Kcal / 2,337.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.02 g 39.82 g 10.37 g	20.91 g 22.63 g 6.15 g	35.61 g 22.52 g 3.38 g	22.28 g 35.48 g 13.49 g	22.01 g 11.26 g 2.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	82.98 g 0.00 g 5.28 g	85.80 g 12.90 g 3.51 g	68.83 g 3.25 g 2.66 g	123.25 g 6.20 g 2.40 g	90.73 g 23.57 g 4.68 g	
	(05904) Gluténmentes 15 -18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma	Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta
		Energia: 791.33 Kcal / 3,307.76 KJ	Energia: 860.90 Kcal / 3,598.56 KJ	Energia: 898.99 Kcal / 3,757.78 KJ	Energia: 1,069.36 Kcal / 4,469.92 KJ	Energia: 885.43 Kcal / 3,701.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.54 g 39.18 g 10.30 g	30.60 g 34.06 g 9.79 g	57.88 g 33.07 g 5.23 g	25.76 g 43.57 g 16.29 g	38.06 g 22.37 g 4.51 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	81.22 g 0.00 g 5.06 g	106.28 g 15.00 g 5.46 g	91.62 g 4.08 g 3.95 g	140.37 g 7.00 g 2.91 g	130.54 g 35.76 g 8.72 g	
(05905) GM,TO,OM,zel,n ar,barack Nabenzo	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta	
	Energia: 801.52 Kcal / 3,350.35 KJ	Energia: 697.04 Kcal / 2,913.63 KJ	Energia: 881.22 Kcal / 3,683.50 KJ	Energia: 1,121.32 Kcal / 4,687.12 KJ	Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	28.02 g 39.85 g 10.43 g	37.14 g 16.72 g 2.88 g	59.51 g 31.58 g 4.84 g	27.75 g 46.85 g 17.13 g	35.48 g 17.74 g 1.87 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
81.93 g 0.01 g 5.20 g	98.04 g 14.99 g 6.46 g	89.53 g 4.06 g 4.24 g	143.89 g 7.00 g 3.34 g	137.74 g 40.96 g 8.76 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05907) GM,TO,OM,zel,n ar,barackNAbenz o4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 801.52 Kcal / 3,350.35 Kj			Energia: 697.04 Kcal / 2,913.63 Kj			Energia: 881.22 Kcal / 3,683.50 Kj			Energia: 1,121.32 Kcal / 4,687.12 Kj			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.02 g	39.85 g	10.43 g	37.14 g	16.72 g	2.88 g	59.51 g	31.58 g	4.84 g	27.75 g	46.85 g	17.13 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	81.93 g	0.01 g	5.20 g	98.04 g	14.99 g	6.46 g	89.53 g	4.06 g	4.24 g	143.89 g	7.00 g	3.34 g	137.74 g	40.96 g	8.76 g	
	(05908) GM,TO,OM,zel,n ar,barackNAbenz o7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 595.73 Kcal / 2,490.15 Kj			Energia: 498.19 Kcal / 2,082.43 Kj			Energia: 595.04 Kcal / 2,487.27 Kj			Energia: 912.68 Kcal / 3,815.00 Kj			Energia: 510.02 Kcal / 2,131.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.42 g	27.76 g	7.27 g	21.65 g	11.06 g	1.78 g	36.35 g	20.46 g	3.01 g	22.28 g	35.48 g	13.49 g	20.01 g	7.75 g	0.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	65.43 g	0.00 g	2.75 g	76.86 g	12.89 g	3.34 g	66.04 g	3.24 g	2.58 g	123.25 g	6.20 g	2.40 g	89.89 g	23.57 g	4.64 g	
(05909) GM,TO,OM,zel,n ar,barackNAbenz 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 801.52 Kcal / 3,350.35 Kj			Energia: 697.04 Kcal / 2,913.63 Kj			Energia: 881.22 Kcal / 3,683.50 Kj			Energia: 1,121.32 Kcal / 4,687.12 Kj			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.02 g	39.85 g	10.43 g	37.14 g	16.72 g	2.88 g	59.51 g	31.58 g	4.84 g	27.75 g	46.85 g	17.13 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
81.93 g	0.01 g	5.20 g	98.04 g	14.99 g	6.46 g	89.53 g	4.06 g	4.24 g	143.89 g	7.00 g	3.34 g	137.74 g	40.96 g	8.76 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05910) GM,TO,hüv,rizs, kuk,burgonya	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Köles			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta Éden, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Köles , Káposztasaláta		
		Energia: 826.46 Kcal / 3,454.60 KJ			Energia: 859.56 Kcal / 3,592.96 KJ			Energia: 674.86 Kcal / 2,820.91 KJ			Energia: 618.89 Kcal / 2,586.96 KJ			Energia: 962.79 Kcal / 4,024.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.77 g	43.07 g	11.22 g	39.90 g	27.13 g	4.14 g	55.83 g	33.59 g	5.31 g	27.58 g	37.91 g	14.80 g	37.42 g	25.36 g	3.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	78.98 g	0.00 g	5.27 g	113.21 g	15.00 g	7.04 g	37.46 g	0.16 g	4.28 g	40.46 g	0.10 g	1.31 g	147.12 g	40.96 g	5.78 g	
	(05912) GM,TO,hüv,rizs, kuk,burgonya4-6	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Köles			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta Éden, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Köles , Káposztasaláta		
		Energia: 826.46 Kcal / 3,454.60 KJ			Energia: 859.56 Kcal / 3,592.96 KJ			Energia: 674.86 Kcal / 2,820.91 KJ			Energia: 618.89 Kcal / 2,586.96 KJ			Energia: 962.79 Kcal / 4,024.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.77 g	43.07 g	11.22 g	39.90 g	27.13 g	4.14 g	55.83 g	33.59 g	5.31 g	27.58 g	37.91 g	14.80 g	37.42 g	25.36 g	3.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	78.98 g	0.00 g	5.27 g	113.21 g	15.00 g	7.04 g	37.46 g	0.16 g	4.28 g	40.46 g	0.10 g	1.31 g	147.12 g	40.96 g	5.78 g	
(05913) GM,TO,hüv,rizs, kuk,burgonya7-14	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány, Köles			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta Éden, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Köles , Káposztasaláta			
	Energia: 696.00 Kcal / 2,909.28 KJ			Energia: 705.80 Kcal / 2,950.24 KJ			Energia: 420.47 Kcal / 1,757.56 KJ			Energia: 477.73 Kcal / 1,996.91 KJ			Energia: 704.70 Kcal / 2,945.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	23.38 g	33.82 g	8.41 g	25.59 g	21.55 g	3.06 g	33.65 g	21.39 g	3.27 g	21.21 g	29.71 g	12.05 g	23.31 g	19.19 g	2.60 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
73.70 g	0.00 g	4.37 g	101.70 g	12.90 g	4.99 g	23.45 g	0.11 g	2.59 g	30.23 g	0.07 g	1.15 g	110.06 g	23.57 g	4.13 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05914) GM,TO,hüv,rizs, uk,burgonya 15- 18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Köles			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta Éden, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Köles , Káposztasaláta		
		Energia: 826.46 Kcal / 3,454.60 KJ			Energia: 859.56 Kcal / 3,592.96 KJ			Energia: 674.86 Kcal / 2,820.91 KJ			Energia: 618.89 Kcal / 2,586.96 KJ			Energia: 962.79 Kcal / 4,024.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.77 g	43.07 g	11.22 g	39.90 g	27.13 g	4.14 g	55.83 g	33.59 g	5.31 g	27.58 g	37.91 g	14.80 g	37.42 g	25.36 g	3.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	78.98 g	0.00 g	5.27 g	113.21 g	15.00 g	7.04 g	37.46 g	0.16 g	4.28 g	40.46 g	0.10 g	1.31 g	147.12 g	40.96 g	5.78 g	
	(06000) Glutén,tej,tojás, OM,szója	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékárú, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 KJ			Energia: 641.05 Kcal / 2,679.59 KJ			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 KJ			Energia: 858.83 Kcal / 3,589.91 KJ			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.07 g	39.88 g	10.42 g	27.01 g	14.15 g	2.14 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	15.10 g	25.47 g	4.91 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.79 g	0.00 g	5.28 g	99.94 g	14.99 g	6.36 g	94.18 g	4.08 g	4.37 g	139.36 g	7.00 g	2.48 g	137.74 g	40.96 g	8.76 g	
(06002) Glutén,tej,tojás, OM,szója4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékárú, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 458.65 Kcal / 1,917.16 KJ			Energia: 358.02 Kcal / 1,496.52 KJ			Energia: 540.84 Kcal / 2,260.71 KJ			Energia: 528.46 Kcal / 2,208.96 KJ			Energia: 462.66 Kcal / 1,933.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	15.18 g	21.10 g	5.33 g	14.70 g	6.78 g	1.04 g	29.97 g	19.20 g	2.86 g	8.56 g	14.70 g	2.59 g	18.93 g	7.59 g	0.79 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
51.49 g	0.00 g	2.15 g	58.60 g	6.45 g	2.70 g	61.44 g	2.93 g	2.23 g	88.48 g	4.38 g	1.30 g	79.47 g	20.98 g	4.19 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06003) Glutén,tej,tojás, OM,szója 7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 598.42 Kcal / 2,501.40 Kj			Energia: 471.01 Kcal / 1,968.82 Kj			Energia: 623.52 Kcal / 2,606.31 Kj			Energia: 684.39 Kcal / 2,860.75 Kj			Energia: 510.02 Kcal / 2,131.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.46 g	27.78 g	7.27 g	16.62 g	9.78 g	1.38 g	35.61 g	22.52 g	3.38 g	10.41 g	17.10 g	3.08 g	20.01 g	7.75 g	0.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	65.95 g 0.00 g 2.80 g			77.95 g 12.89 g 3.30 g			68.83 g 3.25 g 2.66 g			119.68 g 6.20 g 1.54 g			89.89 g 23.57 g 4.64 g			
	(06004) Glutén,tej,tojás, OM,szója 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 791.31 Kcal / 3,307.68 Kj			Energia: 625.58 Kcal / 2,614.92 Kj			Energia: 898.99 Kcal / 3,757.78 Kj			Energia: 806.85 Kcal / 3,372.63 Kj			Energia: 819.75 Kcal / 3,426.56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.58 g	39.23 g	10.34 g	26.49 g	13.35 g	2.04 g	57.88 g	33.07 g	5.23 g	13.11 g	22.19 g	4.05 g	35.39 g	17.69 g	1.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	81.07 g 0.00 g 5.06 g			98.35 g 14.99 g 5.94 g			91.62 g 4.08 g 3.95 g			135.84 g 7.00 g 2.05 g			129.42 g 35.77 g 8.66 g			
(06005) GM,TM,hüvelyes, marha, szója	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 Kj			Energia: 641.05 Kcal / 2,679.59 Kj			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 Kj			Energia: 816.94 Kcal / 3,414.81 Kj			Energia: 747.76 Kcal / 3,125.64 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.07 g	39.88 g	10.42 g	27.01 g	14.15 g	2.14 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	18.58 g	18.22 g	2.65 g	33.77 g	16.08 g	1.97 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
82.79 g 0.00 g 5.28 g			99.94 g 14.99 g 6.36 g			94.18 g 4.08 g 4.37 g			141.67 g 7.02 g 0.58 g			116.95 g 40.96 g 8.62 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06007) GM, TM,, hüvelyes , marha, szója 4-6	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyáslevés, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 458.65 Kcal / 1,917.16 Kj			Energia: 358.02 Kcal / 1,496.52 Kj			Energia: 540.84 Kcal / 2,260.71 Kj			Energia: 507.51 Kcal / 2,121.39 Kj			Energia: 410.36 Kcal / 1,715.30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.18 g	21.10 g	5.33 g	14.70 g	6.78 g	1.04 g	29.97 g	19.20 g	2.86 g	10.30 g	11.08 g	1.46 g	18.07 g	6.76 g	0.83 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.49 g 0.00 g 2.15 g			58.60 g 6.45 g 2.70 g			61.44 g 2.93 g 2.23 g			89.64 g 4.39 g 0.35 g			69.07 g 20.98 g 4.11 g			
	(06008) GM, TM,, hüvelyes , marha, szója 7-14	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyáslevés, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 Kj			Energia: 641.05 Kcal / 2,679.59 Kj			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 Kj			Energia: 816.94 Kcal / 3,414.81 Kj			Energia: 747.76 Kcal / 3,125.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.07 g	39.88 g	10.42 g	27.01 g	14.15 g	2.14 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	18.58 g	18.22 g	2.65 g	33.77 g	16.08 g	1.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.79 g 0.00 g 5.28 g			99.94 g 14.99 g 6.36 g			94.18 g 4.08 g 4.37 g			141.67 g 7.02 g 0.58 g			116.95 g 40.96 g 8.62 g			
(06009) GM, TM,, hüvelyes , marha, szója 15-18	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyáslevés, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 Kj			Energia: 641.05 Kcal / 2,679.59 Kj			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 Kj			Energia: 816.94 Kcal / 3,414.81 Kj			Energia: 747.76 Kcal / 3,125.64 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.07 g	39.88 g	10.42 g	27.01 g	14.15 g	2.14 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	18.58 g	18.22 g	2.65 g	33.77 g	16.08 g	1.97 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
82.79 g 0.00 g 5.28 g			99.94 g 14.99 g 6.36 g			94.18 g 4.08 g 4.37 g			141.67 g 7.02 g 0.58 g			116.95 g 40.96 g 8.62 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06010) GM, TM, TO, él, citr	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 Kj			Energia: 641.05 Kcal / 2,679.59 Kj			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 Kj			Energia: 858.83 Kcal / 3,589.91 Kj			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.07 g	39.88 g	10.42 g	27.01 g	14.15 g	2.14 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	15.10 g	25.47 g	4.91 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.79 g	0.00 g	5.28 g	99.94 g	14.99 g	6.36 g	94.18 g	4.08 g	4.37 g	139.36 g	7.00 g	2.48 g	137.74 g	40.96 g	8.76 g	
	(06012) GM, TM, TO, él, citr 4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 Kj			Energia: 641.05 Kcal / 2,679.59 Kj			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 Kj			Energia: 858.83 Kcal / 3,589.91 Kj			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.07 g	39.88 g	10.42 g	27.01 g	14.15 g	2.14 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	15.10 g	25.47 g	4.91 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.79 g	0.00 g	5.28 g	99.94 g	14.99 g	6.36 g	94.18 g	4.08 g	4.37 g	139.36 g	7.00 g	2.48 g	137.74 g	40.96 g	8.76 g	
(06013) GM, TM, TO, él, citr 7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 598.42 Kcal / 2,501.40 Kj			Energia: 471.01 Kcal / 1,968.82 Kj			Energia: 623.52 Kcal / 2,606.31 Kj			Energia: 684.39 Kcal / 2,860.75 Kj			Energia: 510.02 Kcal / 2,131.88 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	20.46 g	27.78 g	7.27 g	16.62 g	9.78 g	1.38 g	35.61 g	22.52 g	3.38 g	10.41 g	17.10 g	3.08 g	20.01 g	7.75 g	0.81 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
65.95 g	0.00 g	2.80 g	77.95 g	12.89 g	3.30 g	68.83 g	3.25 g	2.66 g	119.68 g	6.20 g	1.54 g	89.89 g	23.57 g	4.64 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06014) GM, TM, TO, él, citr 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 Kj			Energia: 641.05 Kcal / 2,679.59 Kj			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 Kj			Energia: 858.83 Kcal / 3,589.91 Kj			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.07 g	39.88 g	10.42 g	27.01 g	14.15 g	2.14 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	15.10 g	25.47 g	4.91 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.79 g	0.00 g	5.28 g	99.94 g	14.99 g	6.36 g	94.18 g	4.08 g	4.37 g	139.36 g	7.00 g	2.48 g	137.74 g	40.96 g	8.76 g	
	(06020) GM, TM, TO, serté s, par, OM, marha	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 Kj			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 Kj			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 Kj			Energia: 858.83 Kcal / 3,589.91 Kj			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.07 g	39.88 g	10.42 g	25.43 g	16.56 g	2.19 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	15.10 g	25.47 g	4.91 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.79 g	0.00 g	5.28 g	73.54 g	0.00 g	7.68 g	94.18 g	4.08 g	4.37 g	139.36 g	7.00 g	2.48 g	137.74 g	40.96 g	8.76 g	
(06022) GM, TM, TO, serté s, par, OM, marha 4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 Kj			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 Kj			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 Kj			Energia: 858.83 Kcal / 3,589.91 Kj			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.07 g	39.88 g	10.42 g	25.43 g	16.56 g	2.19 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	15.10 g	25.47 g	4.91 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
82.79 g	0.00 g	5.28 g	73.54 g	0.00 g	7.68 g	94.18 g	4.08 g	4.37 g	139.36 g	7.00 g	2.48 g	137.74 g	40.96 g	8.76 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06023) GM, TM, TO, sertés, par, OM, marha 7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 598.42 Kcal / 2,501.40 KJ			Energia: 391.73 Kcal / 1,637.43 KJ			Energia: 623.52 Kcal / 2,606.31 KJ			Energia: 684.39 Kcal / 2,860.75 KJ			Energia: 510.02 Kcal / 2,131.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.46 g	27.78 g	7.27 g	15.26 g	11.85 g	1.42 g	35.61 g	22.52 g	3.38 g	10.41 g	17.10 g	3.08 g	20.01 g	7.75 g	0.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	65.95 g 0.00 g 2.80 g			55.24 g 0.00 g 4.43 g			68.83 g 3.25 g 2.66 g			119.68 g 6.20 g 1.54 g			89.89 g 23.57 g 4.64 g			
	(06024) GM, TM, TO, sertés, par, OM, marha 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 KJ			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 KJ			Energia: 858.83 Kcal / 3,589.91 KJ			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.07 g	39.88 g	10.42 g	25.43 g	16.56 g	2.19 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	15.10 g	25.47 g	4.91 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.79 g 0.00 g 5.28 g			73.54 g 0.00 g 7.68 g			94.18 g 4.08 g 4.37 g			139.36 g 7.00 g 2.48 g			137.74 g 40.96 g 8.76 g			
(06050) GM (BÚZA)TMTObor só, fruk,cit,OM,ub	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 KJ			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 KJ			Energia: 762.14 Kcal / 3,185.75 KJ			Energia: 721.98 Kcal / 3,017.88 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.07 g	39.88 g	10.42 g	25.43 g	16.56 g	2.19 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	17.85 g	17.50 g	2.64 g	39.99 g	26.25 g	2.78 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
82.79 g 0.00 g 5.28 g			73.54 g 0.00 g 7.68 g			94.18 g 4.08 g 4.37 g			130.91 g 7.02 g 0.46 g			80.56 g 15.04 g 9.30 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06052) GM (BÚZA)TMTObor só,fruk,cit,ubOM 4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 458.65 Kcal / 1,917.16 Kj			Energia: 318.38 Kcal / 1,330.83 Kj			Energia: 540.84 Kcal / 2,260.71 Kj			Energia: 454.02 Kcal / 1,897.80 Kj			Energia: 397.47 Kcal / 1,661.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.18 g	21.10 g	5.33 g	14.02 g	7.81 g	1.07 g	29.97 g	19.20 g	2.86 g	9.63 g	10.42 g	1.45 g	21.18 g	11.84 g	1.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.49 g 0.00 g 2.15 g			47.25 g 0.00 g 3.27 g			61.44 g 2.93 g 2.23 g			79.01 g 4.39 g 0.28 g			50.88 g 8.01 g 4.46 g			
	(06053) GM (BÚZA)TMTObor só,fruk,cit,ubO7- 14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 598.42 Kcal / 2,501.40 Kj			Energia: 391.73 Kcal / 1,637.43 Kj			Energia: 623.52 Kcal / 2,606.31 Kj			Energia: 605.76 Kcal / 2,532.08 Kj			Energia: 440.10 Kcal / 1,839.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.46 g	27.78 g	7.27 g	15.26 g	11.85 g	1.42 g	35.61 g	22.52 g	3.38 g	11.83 g	12.09 g	1.71 g	22.40 g	12.94 g	1.37 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	65.95 g 0.00 g 2.80 g			55.24 g 0.00 g 4.43 g			68.83 g 3.25 g 2.66 g			110.43 g 6.21 g 0.33 g			57.74 g 8.02 g 5.06 g			
(06054) GM (BÚZA)TMTObor sófruk,cit,ubO15 -18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 Kj			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 Kj			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 Kj			Energia: 762.14 Kcal / 3,185.75 Kj			Energia: 721.98 Kcal / 3,017.88 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.07 g	39.88 g	10.42 g	25.43 g	16.56 g	2.19 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	17.85 g	17.50 g	2.64 g	39.99 g	26.25 g	2.78 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
82.79 g 0.00 g 5.28 g			73.54 g 0.00 g 7.68 g			94.18 g 4.08 g 4.37 g			130.91 g 7.02 g 0.46 g			80.56 g 15.04 g 9.30 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06060) GM, TM, toj, zab, ár p, rizs, burgM	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Köles			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Köles, Káposztasaláta		
		Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ			Energia: 797.89 Kcal / 3,335.18 KJ			Energia: 674.86 Kcal / 2,820.91 KJ			Energia: 605.01 Kcal / 2,528.94 KJ			Energia: 962.79 Kcal / 4,024.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.82 g	43.13 g	11.27 g	29.55 g	24.49 g	3.45 g	55.83 g	33.59 g	5.31 g	12.65 g	24.06 g	4.77 g	37.42 g	25.36 g	3.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	78.79 g	0.00 g	5.27 g	114.11 g	14.99 g	6.92 g	37.46 g	0.16 g	4.28 g	82.64 g	3.08 g	2.39 g	147.12 g	40.96 g	5.78 g	
	(06062) GM, TM, toj, zab, ár p, rizs, burgM 4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Köles			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Köles, Káposztasaláta		
		Energia: 616.56 Kcal / 2,577.22 KJ			Energia: 580.50 Kcal / 2,426.49 KJ			Energia: 358.09 Kcal / 1,496.82 KJ			Energia: 345.71 Kcal / 1,445.07 KJ			Energia: 680.05 Kcal / 2,842.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.33 g	28.16 g	6.62 g	18.99 g	17.26 g	2.36 g	28.21 g	18.19 g	2.76 g	6.80 g	13.69 g	2.49 g	22.85 g	19.08 g	2.59 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	70.74 g	0.00 g	3.82 g	86.77 g	6.45 g	4.45 g	20.60 g	0.11 g	2.16 g	47.64 g	1.56 g	1.23 g	104.47 g	20.98 g	3.68 g	
(06063) GM, TM, toj, zab, ár p, rizs, burgM 7- 14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Köles			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Köles, Káposztasaláta			
	Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ			Energia: 797.89 Kcal / 3,335.18 KJ			Energia: 674.86 Kcal / 2,820.91 KJ			Energia: 605.01 Kcal / 2,528.94 KJ			Energia: 962.79 Kcal / 4,024.46 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	29.82 g	43.13 g	11.27 g	29.55 g	24.49 g	3.45 g	55.83 g	33.59 g	5.31 g	12.65 g	24.06 g	4.77 g	37.42 g	25.36 g	3.23 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
78.79 g	0.00 g	5.27 g	114.11 g	14.99 g	6.92 g	37.46 g	0.16 g	4.28 g	82.64 g	3.08 g	2.39 g	147.12 g	40.96 g	5.78 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06064) GM,TM,toj,zab,árp,rizs,burgM 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Köles			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Hajdina köret			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Köles , Káposztasaláta		
		Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 Kj			Energia: 797.89 Kcal / 3,335.18 Kj			Energia: 674.86 Kcal / 2,820.91 Kj			Energia: 605.01 Kcal / 2,528.94 Kj			Energia: 962.79 Kcal / 4,024.46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.82 g	43.13 g	11.27 g	29.55 g	24.49 g	3.45 g	55.83 g	33.59 g	5.31 g	12.65 g	24.06 g	4.77 g	37.42 g	25.36 g	3.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	78.79 g	0.00 g	5.27 g	114.11 g	14.99 g	6.92 g	37.46 g	0.16 g	4.28 g	82.64 g	3.08 g	2.39 g	147.12 g	40.96 g	5.78 g	
	(06070) GM,TM,To,rizs,kuk,hisztamin	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Jázmin rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 823.33 Kcal / 3,441.52 Kj			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 Kj			Energia: 674.86 Kcal / 2,820.91 Kj			Energia: 398.17 Kcal / 1,664.35 Kj			Energia: 703.48 Kcal / 2,940.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.47 g	39.89 g	10.43 g	25.43 g	16.56 g	2.19 g	55.83 g	33.59 g	5.31 g	11.45 g	23.76 g	4.74 g	38.01 g	16.72 g	1.68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	86.66 g	0.00 g	5.28 g	73.54 g	0.00 g	7.68 g	37.46 g	0.16 g	4.28 g	33.62 g	0.08 g	2.35 g	100.60 g	25.97 g	7.01 g	
(06072) GM,TM,To,rizs,kuk,hisztamin 4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Jázmin rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta			
	Energia: 823.33 Kcal / 3,441.52 Kj			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 Kj			Energia: 674.86 Kcal / 2,820.91 Kj			Energia: 398.17 Kcal / 1,664.35 Kj			Energia: 703.48 Kcal / 2,940.55 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.47 g	39.89 g	10.43 g	25.43 g	16.56 g	2.19 g	55.83 g	33.59 g	5.31 g	11.45 g	23.76 g	4.74 g	38.01 g	16.72 g	1.68 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
86.66 g	0.00 g	5.28 g	73.54 g	0.00 g	7.68 g	37.46 g	0.16 g	4.28 g	33.62 g	0.08 g	2.35 g	100.60 g	25.97 g	7.01 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06073) GM, TM, To, rizs, kuk, hisztamin 7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Jázmin rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 615.73 Kcal / 2,573.75 KJ			Energia: 391.73 Kcal / 1,637.43 KJ			Energia: 420.47 Kcal / 1,757.56 KJ			Energia: 274.50 Kcal / 1,147.41 KJ			Energia: 431.09 Kcal / 1,801.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.86 g	27.79 g	7.27 g	15.26 g	11.85 g	1.42 g	33.65 g	21.39 g	3.27 g	7.25 g	15.67 g	2.94 g	21.13 g	7.16 g	0.71 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	69.83 g 0.00 g 2.80 g			55.24 g 0.00 g 4.43 g			23.45 g 0.11 g 2.59 g			25.28 g 0.06 g 1.43 g			70.51 g 15.58 g 3.69 g			
	(06074) GM, TM, To, rizs, kuk, hisztamin 15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Jázmin rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 823.33 Kcal / 3,441.52 KJ			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ			Energia: 674.86 Kcal / 2,820.91 KJ			Energia: 398.17 Kcal / 1,664.35 KJ			Energia: 703.48 Kcal / 2,940.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.47 g	39.89 g	10.43 g	25.43 g	16.56 g	2.19 g	55.83 g	33.59 g	5.31 g	11.45 g	23.76 g	4.74 g	38.01 g	16.72 g	1.68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	86.66 g 0.00 g 5.28 g			73.54 g 0.00 g 7.68 g			37.46 g 0.16 g 4.28 g			33.62 g 0.08 g 2.35 g			100.60 g 25.97 g 7.01 g			
(06080) GM, TOM, búz, OM, szój, kiw, ban	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 KJ			Energia: 641.05 Kcal / 2,679.59 KJ			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 KJ			Energia: 858.83 Kcal / 3,589.91 KJ			Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.07 g	39.88 g	10.42 g	27.01 g	14.15 g	2.14 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	15.10 g	25.47 g	4.91 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
82.79 g 0.00 g 5.28 g			99.94 g 14.99 g 6.36 g			94.18 g 4.08 g 4.37 g			139.36 g 7.00 g 2.48 g			137.74 g 40.96 g 8.76 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(06082) GM,TOM,búz,OM ,szój,kiw4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta										
		Energia: 458.65 Kcal / 1,917.16 KJ	Energia: 358.01 Kcal / 1,496.48 KJ	Energia: 540.84 Kcal / 2,260.71 KJ	Energia: 528.46 Kcal / 2,208.96 KJ	Energia: 462.66 Kcal / 1,933.92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.18 g	21.10 g	5.33 g	14.69 g	6.77 g	1.04 g	29.97 g	19.20 g	2.86 g	8.56 g	14.70 g	2.59 g	18.93 g	7.59 g	0.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	51.49 g	0.00 g	2.15 g	58.60 g	6.44 g	2.69 g	61.44 g	2.93 g	2.23 g	88.48 g	4.38 g	1.30 g	79.47 g	20.98 g	4.19 g	
	(06083) GM,TOM,búz,OM ,szój,kiw7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta										
		Energia: 598.42 Kcal / 2,501.40 KJ	Energia: 471.01 Kcal / 1,968.82 KJ	Energia: 623.52 Kcal / 2,606.31 KJ	Energia: 684.39 Kcal / 2,860.75 KJ	Energia: 510.02 Kcal / 2,131.88 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.46 g	27.78 g	7.27 g	16.62 g	9.78 g	1.37 g	35.61 g	22.52 g	3.38 g	10.41 g	17.10 g	3.08 g	20.01 g	7.75 g	0.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	65.95 g	0.00 g	2.80 g	77.94 g	12.89 g	3.29 g	68.83 g	3.25 g	2.66 g	119.68 g	6.20 g	1.54 g	89.89 g	23.57 g	4.64 g	
(06084) GM,TOM,búz,OM ,szój,kiw15-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta	Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta											
	Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 KJ	Energia: 641.05 Kcal / 2,679.59 KJ	Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 KJ	Energia: 858.83 Kcal / 3,589.91 KJ	Energia: 852.35 Kcal / 3,562.82 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28.07 g	39.88 g	10.42 g	27.01 g	14.15 g	2.14 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	15.10 g	25.47 g	4.91 g	35.48 g	17.74 g	1.87 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
82.79 g	0.00 g	5.28 g	99.94 g	14.99 g	6.36 g	94.18 g	4.08 g	4.37 g	139.36 g	7.00 g	2.48 g	137.74 g	40.96 g	8.76 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06090) GMTMOM,kuk,ha j,rép,par,alm,ban M	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, GM pékáru, ebédhez, Körte			Meggyleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 KJ			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ			Energia: 674.86 Kcal / 2,820.91 KJ			Energia: 632.32 Kcal / 2,643.10 KJ			Energia: 710.05 Kcal / 2,968.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.07 g	39.88 g	10.42 g	25.43 g	16.56 g	2.19 g	55.83 g	33.59 g	5.31 g	12.65 g	23.91 g	4.77 g	38.80 g	17.12 g	1.68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.79 g	0.00 g	5.28 g	73.54 g	0.00 g	7.68 g	37.46 g	0.16 g	4.28 g	90.14 g	3.08 g	2.38 g	97.53 g	27.98 g	7.78 g	
	(06092) GMTMOM,kuk,ha j,rép,par,al,banM 4-6	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, GM pékáru, ebédhez, Körte			Meggyleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 458.64 Kcal / 1,917.12 KJ			Energia: 318.38 Kcal / 1,330.83 KJ			Energia: 358.09 Kcal / 1,496.82 KJ			Energia: 373.01 Kcal / 1,559.18 KJ			Energia: 391.51 Kcal / 1,636.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.17 g	21.09 g	5.33 g	14.02 g	7.81 g	1.07 g	28.21 g	18.19 g	2.76 g	6.79 g	13.54 g	2.49 g	20.59 g	7.28 g	0.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.48 g	0.00 g	2.15 g	47.25 g	0.00 g	3.27 g	20.60 g	0.11 g	2.16 g	55.14 g	1.56 g	1.21 g	59.37 g	14.49 g	3.70 g	
(06093) GMTMOM,kuk,ha j,rép,par,al,banM 7-14	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, GM pékáru, ebédhez, Körte			Meggyleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta			
	Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 KJ			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ			Energia: 674.86 Kcal / 2,820.91 KJ			Energia: 632.32 Kcal / 2,643.10 KJ			Energia: 710.05 Kcal / 2,968.01 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.07 g	39.88 g	10.42 g	25.43 g	16.56 g	2.19 g	55.83 g	33.59 g	5.31 g	12.65 g	23.91 g	4.77 g	38.80 g	17.12 g	1.68 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
82.79 g	0.00 g	5.28 g	73.54 g	0.00 g	7.68 g	37.46 g	0.16 g	4.28 g	90.14 g	3.08 g	2.38 g	97.53 g	27.98 g	7.78 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06094) GMTMOM,kuk,ha j,rép,par,al,ban1 5-18	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, GM pékáru, ebédhez, Körte			Meggyleves, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 806.01 Kcal / 3,369.12 Kj			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 Kj			Energia: 674.86 Kcal / 2,820.91 Kj			Energia: 632.32 Kcal / 2,643.10 Kj			Energia: 710.05 Kcal / 2,968.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.07 g	39.88 g	10.42 g	25.43 g	16.56 g	2.19 g	55.83 g	33.59 g	5.31 g	12.65 g	23.91 g	4.77 g	38.80 g	17.12 g	1.68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.79 g	0.00 g	5.28 g	73.54 g	0.00 g	7.68 g	37.46 g	0.16 g	4.28 g	90.14 g	3.08 g	2.38 g	97.53 g	27.98 g	7.78 g	
	(06100) Glutén,tej, reflux	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 873.25 Kcal / 3,650.19 Kj			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 Kj			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 Kj			Energia: 764.76 Kcal / 3,196.70 Kj			Energia: 608.44 Kcal / 2,543.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.61 g	46.36 g	11.28 g	25.43 g	16.56 g	2.19 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	17.98 g	17.62 g	2.65 g	39.29 g	21.43 g	2.36 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	85.00 g	0.05 g	6.31 g	73.54 g	0.00 g	7.68 g	94.18 g	4.08 g	4.37 g	131.17 g	7.02 g	0.56 g	63.77 g	0.05 g	5.12 g	
(06102) Glutén,tej, reflux 4-6	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Tört burgonya, Céklasaláta			
	Energia: 873.25 Kcal / 3,650.19 Kj			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 Kj			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 Kj			Energia: 764.76 Kcal / 3,196.70 Kj			Energia: 608.44 Kcal / 2,543.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.61 g	46.36 g	11.28 g	25.43 g	16.56 g	2.19 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	17.98 g	17.62 g	2.65 g	39.29 g	21.43 g	2.36 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
85.00 g	0.05 g	6.31 g	73.54 g	0.00 g	7.68 g	94.18 g	4.08 g	4.37 g	131.17 g	7.02 g	0.56 g	63.77 g	0.05 g	5.12 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06103) Glutén,tej, reflux 7-14	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 638.76 Kcal / 2,670.02 KJ			Energia: 391.71 Kcal / 1,637.35 KJ			Energia: 623.52 Kcal / 2,606.31 KJ			Energia: 607.07 Kcal / 2,537.55 KJ			Energia: 389.85 Kcal / 1,629.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.78 g	31.66 g	7.78 g	15.25 g	11.84 g	1.42 g	35.61 g	22.52 g	3.38 g	11.90 g	12.15 g	1.72 g	21.86 g	11.84 g	1.33 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	67.28 g 0.03 g 3.41 g			55.23 g 0.00 g 4.41 g			68.83 g 3.25 g 2.66 g			110.56 g 6.21 g 0.38 g			48.20 g 0.03 g 2.56 g			
	(06104) Glutén,tej, reflux 15-18	Magyaros zöldségleves, Erdélyi tokány , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Tört burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 873.25 Kcal / 3,650.19 KJ			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ			Energia: 928.68 Kcal / 3,881.88 KJ			Energia: 764.76 Kcal / 3,196.70 KJ			Energia: 608.44 Kcal / 2,543.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.61 g	46.36 g	11.28 g	25.43 g	16.56 g	2.19 g	58.28 g	35.00 g	5.45 g	17.98 g	17.62 g	2.65 g	39.29 g	21.43 g	2.36 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	85.00 g 0.05 g 6.31 g			73.54 g 0.00 g 7.68 g			94.18 g 4.08 g 4.37 g			131.17 g 7.02 g 0.56 g			63.77 g 0.05 g 5.12 g			
(06109) Diab. 120 g cH	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiörlésű főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiörlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel			
	Energia: 1,038.53 Kcal / 4,341.06 KJ			Energia: 911.21 Kcal / 3,808.86 KJ			Energia: 1,182.18 Kcal / 4,941.51 KJ			Energia: 1,172.37 Kcal / 4,900.51 KJ			Energia: 1,011.41 Kcal / 4,227.69 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	30.36 g	47.21 g	10.67 g	43.17 g	29.21 g	3.32 g	74.36 g	56.58 g	8.62 g	45.55 g	67.51 g	19.79 g	53.34 g	35.08 g	7.83 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
122.56 g 0.01 g 7.16 g			117.77 g 0.00 g 10.75 g			118.51 g 3.66 g 4.94 g			119.04 g 3.60 g 3.84 g			118.00 g 0.00 g 11.74 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06110) Diab. 80-80-80 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 804.77 Kcal / 3,363.94 KJ			Energia: 668.84 Kcal / 2,795.75 KJ			Energia: 951.58 Kcal / 3,977.60 KJ			Energia: 869.46 Kcal / 3,634.34 KJ			Energia: 672.49 Kcal / 2,811.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.01 g	40.82 g	10.10 g	37.36 g	21.57 g	2.73 g	67.57 g	44.98 g	7.68 g	34.09 g	51.68 g	17.25 g	35.83 g	23.12 g	5.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	81.91 g 0.01 g 5.68 g			80.44 g 0.00 g 7.96 g			85.73 g 2.46 g 3.99 g			81.24 g 2.25 g 2.78 g			78.49 g 0.00 g 7.83 g			
	(06130) Diab. 30-25-70-25-50 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 734.64 Kcal / 3,070.80 KJ			Energia: 621.95 Kcal / 2,599.75 KJ			Energia: 872.29 Kcal / 3,646.17 KJ			Energia: 809.99 Kcal / 3,385.76 KJ			Energia: 625.35 Kcal / 2,613.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.01 g	38.91 g	9.93 g	36.11 g	21.47 g	2.72 g	64.62 g	41.58 g	7.48 g	31.88 g	49.13 g	17.10 g	34.85 g	21.88 g	5.05 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	69.72 g 0.01 g 5.23 g			70.44 g 0.00 g 7.66 g			72.33 g 1.86 g 3.57 g			71.19 g 1.80 g 2.47 g			70.68 g 0.00 g 6.60 g			
(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel			
	Energia: 711.26 Kcal / 2,973.07 KJ			Energia: 556.72 Kcal / 2,327.09 KJ			Energia: 832.65 Kcal / 3,480.48 KJ			Energia: 770.35 Kcal / 3,220.06 KJ			Energia: 606.50 Kcal / 2,535.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25.67 g	38.27 g	9.88 g	34.92 g	18.29 g	2.48 g	63.15 g	39.89 g	7.38 g	30.41 g	47.44 g	17.00 g	34.45 g	21.38 g	4.99 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
65.65 g 0.01 g 5.09 g			62.46 g 0.00 g 6.98 g			65.63 g 1.56 g 3.37 g			64.49 g 1.50 g 2.27 g			67.55 g 0.00 g 6.10 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06160) Diab. 20-60-20 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 687.89 Kcal / 2,875.38 Kj			Energia: 513.24 Kcal / 2,145.34 Kj			Energia: 812.83 Kcal / 3,397.63 Kj			Energia: 750.53 Kcal / 3,137.22 Kj			Energia: 587.64 Kcal / 2,456.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.34 g	37.63 g	9.82 g	34.13 g	16.17 g	2.33 g	62.41 g	39.04 g	7.33 g	29.67 g	46.59 g	16.95 g	34.06 g	20.89 g	4.93 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	61.59 g 0.01 g 4.94 g			57.14 g 0.00 g 6.53 g			62.28 g 1.41 g 3.26 g			61.14 g 1.35 g 2.16 g			64.43 g 0.00 g 5.61 g			
	(06170) Diab. 30-15-60-15-50 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 664.51 Kcal / 2,777.65 Kj			Energia: 513.24 Kcal / 2,145.34 Kj			Energia: 812.83 Kcal / 3,397.63 Kj			Energia: 770.35 Kcal / 3,220.06 Kj			Energia: 578.22 Kcal / 2,416.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.00 g	36.99 g	9.77 g	34.13 g	16.17 g	2.33 g	62.41 g	39.04 g	7.33 g	30.41 g	47.44 g	17.00 g	33.87 g	20.64 g	4.91 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	57.52 g 0.01 g 4.79 g			57.14 g 0.00 g 6.53 g			62.28 g 1.41 g 3.26 g			64.49 g 1.50 g 2.27 g			62.87 g 0.00 g 5.37 g			
(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel			
	Energia: 734.64 Kcal / 3,070.80 Kj			Energia: 621.95 Kcal / 2,599.75 Kj			Energia: 872.29 Kcal / 3,646.17 Kj			Energia: 809.99 Kcal / 3,385.76 Kj			Energia: 625.35 Kcal / 2,613.96 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	26.01 g	38.91 g	9.93 g	36.11 g	21.47 g	2.72 g	64.62 g	41.58 g	7.48 g	31.88 g	49.13 g	17.10 g	34.85 g	21.88 g	5.05 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
69.72 g 0.01 g 5.23 g			70.44 g 0.00 g 7.66 g			72.33 g 1.86 g 3.57 g			71.19 g 1.80 g 2.47 g			70.68 g 0.00 g 6.60 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06190) Diab. 30-45-25g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 617.76 Kcal / 2,582.24 KJ			Energia: 466.36 Kcal / 1,949.38 KJ			Energia: 717.91 Kcal / 3,000.86 KJ			Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ			Energia: 381.97 Kcal / 1,596.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.33 g	35.71 g	9.65 g	32.88 g	16.07 g	2.32 g	59.97 g	35.00 g	6.90 g	23.37 g	36.71 g	14.77 g	19.47 g	12.85 g	3.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	49.39 g	0.01 g	4.49 g	47.14 g	0.00 g	6.23 g	48.14 g	1.21 g	3.09 g	46.79 g	1.05 g	1.83 g	45.97 g	0.00 g	4.55 g	
	(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 664.51 Kcal / 2,777.65 KJ			Energia: 513.24 Kcal / 2,145.34 KJ			Energia: 793.01 Kcal / 3,314.78 KJ			Energia: 730.71 Kcal / 3,054.37 KJ			Energia: 559.36 Kcal / 2,338.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.00 g	36.99 g	9.77 g	34.13 g	16.17 g	2.33 g	61.68 g	38.19 g	7.28 g	28.94 g	45.74 g	16.90 g	33.47 g	20.14 g	4.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	57.52 g	0.01 g	4.79 g	57.14 g	0.00 g	6.53 g	58.93 g	1.26 g	3.16 g	57.79 g	1.20 g	2.06 g	59.74 g	0.00 g	4.87 g	
(06210) Diab. 35-70-25 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel			
	Energia: 781.39 Kcal / 3,266.21 KJ			Energia: 621.95 Kcal / 2,599.75 KJ			Energia: 872.29 Kcal / 3,646.17 KJ			Energia: 809.99 Kcal / 3,385.76 KJ			Energia: 625.35 Kcal / 2,613.96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	26.68 g	40.19 g	10.05 g	36.11 g	21.47 g	2.72 g	64.62 g	41.58 g	7.48 g	31.88 g	49.13 g	17.10 g	34.85 g	21.88 g	5.05 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
77.85 g	0.01 g	5.53 g	70.44 g	0.00 g	7.66 g	72.33 g	1.86 g	3.57 g	71.19 g	1.80 g	2.47 g	70.68 g	0.00 g	6.60 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 617.76 Kcal / 2,582.24 KJ			Energia: 466.36 Kcal / 1,949.38 KJ			Energia: 753.36 Kcal / 3,149.04 KJ			Energia: 691.06 Kcal / 2,888.63 KJ			Energia: 479.72 Kcal / 2,005.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.33 g	35.71 g	9.65 g	32.88 g	16.07 g	2.32 g	60.21 g	36.49 g	7.18 g	27.47 g	44.04 g	16.80 g	27.76 g	17.25 g	4.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	49.39 g 0.01 g 4.49 g			47.14 g 0.00 g 6.23 g			52.23 g 0.96 g 2.95 g			51.09 g 0.90 g 1.85 g			52.17 g 0.00 g 4.12 g			
	(06230) Diab. 25-45/50-15/20 gr CH, zsírs	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 617.76 Kcal / 2,582.24 KJ			Energia: 621.95 Kcal / 2,599.75 KJ			Energia: 761.12 Kcal / 3,181.48 KJ			Energia: 661.08 Kcal / 2,763.31 KJ			Energia: 449.33 Kcal / 1,878.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.33 g	35.71 g	9.65 g	36.11 g	21.47 g	2.72 g	60.51 g	37.88 g	7.22 g	26.27 g	41.62 g	16.02 g	25.10 g	16.05 g	4.43 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	49.39 g 0.01 g 4.49 g			70.44 g 0.00 g 7.66 g			51.73 g 1.21 g 3.16 g			51.38 g 1.05 g 1.90 g			49.95 g 0.00 g 3.99 g			
(06240) Diab. 20-50-20 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel			
	Energia: 554.98 Kcal / 2,319.82 KJ			Energia: 471.78 Kcal / 1,972.04 KJ			Energia: 653.38 Kcal / 2,731.13 KJ			Energia: 661.08 Kcal / 2,763.31 KJ			Energia: 510.98 Kcal / 2,135.90 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	20.34 g	30.23 g	7.87 g	28.20 g	17.13 g	2.18 g	50.04 g	31.13 g	5.86 g	26.27 g	41.62 g	16.02 g	32.34 g	18.46 g	4.11 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
50.09 g 0.01 g 3.98 g			50.85 g 0.00 g 5.97 g			50.76 g 1.11 g 2.58 g			51.38 g 1.05 g 1.90 g			52.76 g 0.00 g 4.27 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06245) Diab. 15-55-20	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 641.13 Kcal / 2,679.92 KJ			Energia: 489.80 Kcal / 2,047.36 KJ			Energia: 793.01 Kcal / 3,314.78 KJ			Energia: 730.71 Kcal / 3,054.37 KJ			Energia: 487.04 Kcal / 2,035.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.67 g	36.35 g	9.71 g	33.50 g	16.12 g	2.33 g	61.68 g	38.19 g	7.28 g	28.94 g	45.74 g	16.90 g	25.89 g	17.04 g	4.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	53.46 g 0.01 g 4.64 g			52.14 g 0.00 g 6.38 g			58.93 g 1.26 g 3.16 g			57.79 g 1.20 g 2.06 g			56.20 g 0.00 g 4.98 g			
	(06250) Diab. 30-20-50-20-40-20 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 594.79 Kcal / 2,486.22 KJ			Energia: 489.80 Kcal / 2,047.36 KJ			Energia: 773.18 Kcal / 3,231.89 KJ			Energia: 680.91 Kcal / 2,846.20 KJ			Energia: 426.26 Kcal / 1,781.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.49 g	34.66 g	9.57 g	33.50 g	16.12 g	2.33 g	60.94 g	37.34 g	7.23 g	27.01 g	42.47 g	16.07 g	20.58 g	14.64 g	4.31 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	46.83 g 0.01 g 4.16 g			52.14 g 0.00 g 6.38 g			55.58 g 1.11 g 3.05 g			54.73 g 1.20 g 2.01 g			51.75 g 0.00 g 4.72 g			
(06270) Diab. 35-15-50-15-35 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel			
	Energia: 554.98 Kcal / 2,319.82 KJ			Energia: 471.78 Kcal / 1,972.04 KJ			Energia: 653.38 Kcal / 2,731.13 KJ			Energia: 661.08 Kcal / 2,763.31 KJ			Energia: 510.98 Kcal / 2,135.90 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	20.34 g	30.23 g	7.87 g	28.20 g	17.13 g	2.18 g	50.04 g	31.13 g	5.86 g	26.27 g	41.62 g	16.02 g	32.34 g	18.46 g	4.11 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
50.09 g 0.01 g 3.98 g			50.85 g 0.00 g 5.97 g			50.76 g 1.11 g 2.58 g			51.38 g 1.05 g 1.90 g			52.76 g 0.00 g 4.27 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 492.92 Kcal / 2,060.41 KJ			Energia: 368.49 Kcal / 1,540.29 KJ			Energia: 539.43 Kcal / 2,254.82 KJ			Energia: 571.63 Kcal / 2,389.41 KJ			Energia: 359.88 Kcal / 1,504.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.11 g	28.25 g	7.71 g	21.53 g	12.87 g	1.62 g	42.95 g	25.36 g	4.98 g	22.86 g	36.65 g	15.08 g	20.96 g	12.47 g	2.96 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.25 g	0.01 g	3.47 g	41.26 g	0.00 g	4.56 g	40.45 g	0.81 g	2.13 g	41.62 g	0.75 g	1.65 g	40.01 g	0.00 g	3.63 g	
	(06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 554.98 Kcal / 2,319.82 KJ			Energia: 471.78 Kcal / 1,972.04 KJ			Energia: 653.38 Kcal / 2,731.13 KJ			Energia: 661.08 Kcal / 2,763.31 KJ			Energia: 510.98 Kcal / 2,135.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.34 g	30.23 g	7.87 g	28.20 g	17.13 g	2.18 g	50.04 g	31.13 g	5.86 g	26.27 g	41.62 g	16.02 g	32.34 g	18.46 g	4.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	50.09 g	0.01 g	3.98 g	50.85 g	0.00 g	5.97 g	50.76 g	1.11 g	2.58 g	51.38 g	1.05 g	1.90 g	52.76 g	0.00 g	4.27 g	
(06300) Diab. 15-45-15 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel			
	Energia: 516.30 Kcal / 2,158.13 KJ			Energia: 401.95 Kcal / 1,680.15 KJ			Energia: 604.75 Kcal / 2,527.86 KJ			Energia: 591.45 Kcal / 2,472.26 KJ			Energia: 418.55 Kcal / 1,749.54 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19.44 g	28.89 g	7.76 g	22.24 g	13.96 g	1.71 g	48.95 g	28.36 g	5.60 g	23.60 g	37.50 g	15.13 g	24.21 g	14.41 g	3.17 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
44.31 g	0.01 g	3.61 g	46.42 g	0.00 g	4.87 g	45.02 g	0.96 g	2.43 g	44.97 g	0.90 g	1.75 g	46.92 g	0.00 g	4.50 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06310) Diab. 15-10-40-15 g CH TTEU	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 492.92 Kcal / 2,060.41 KJ			Energia: 390.23 Kcal / 1,631.16 KJ			Energia: 584.93 Kcal / 2,445.01 KJ			Energia: 571.63 Kcal / 2,389.41 KJ			Energia: 390.27 Kcal / 1,631.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.11 g	28.25 g	7.71 g	21.93 g	13.93 g	1.70 g	48.21 g	27.51 g	5.55 g	22.86 g	36.65 g	15.08 g	23.62 g	13.67 g	3.08 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.25 g 0.01 g 3.47 g			43.92 g 0.00 g 4.79 g			41.67 g 0.81 g 2.33 g			41.62 g 0.75 g 1.65 g			42.24 g 0.00 g 3.76 g			
	(06340) Diab. 30-20-40/45-20-30 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 492.92 Kcal / 2,060.41 KJ			Energia: 390.23 Kcal / 1,631.16 KJ			Energia: 584.93 Kcal / 2,445.01 KJ			Energia: 571.63 Kcal / 2,389.41 KJ			Energia: 390.27 Kcal / 1,631.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.11 g	28.25 g	7.71 g	21.93 g	13.93 g	1.70 g	48.21 g	27.51 g	5.55 g	22.86 g	36.65 g	15.08 g	23.62 g	13.67 g	3.08 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.25 g 0.01 g 3.47 g			43.92 g 0.00 g 4.79 g			41.67 g 0.81 g 2.33 g			41.62 g 0.75 g 1.65 g			42.24 g 0.00 g 3.76 g			
(06351) Diab.25-35 gr CH TE	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcsleves meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel			
	Energia: 434.13 Kcal / 1,814.66 KJ			Energia: 345.05 Kcal / 1,442.31 KJ			Energia: 474.12 Kcal / 1,981.82 KJ			Energia: 531.99 Kcal / 2,223.72 KJ			Energia: 341.02 Kcal / 1,425.46 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.89 g	24.90 g	6.75 g	20.91 g	12.82 g	1.62 g	36.94 g	22.37 g	4.36 g	21.39 g	34.95 g	14.98 g	20.57 g	11.97 g	2.90 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.34 g 0.01 g 3.10 g			36.26 g 0.00 g 4.41 g			35.88 g 0.66 g 1.81 g			34.92 g 0.45 g 1.44 g			36.88 g 0.00 g 3.14 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(06360) Diab. 15-35-15 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs	Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel										
		Energia: 434.13 Kcal / 1,814.66 KJ	Energia: 345.05 Kcal / 1,442.31 KJ	Energia: 474.12 Kcal / 1,981.82 KJ	Energia: 531.99 Kcal / 2,223.72 KJ	Energia: 341.02 Kcal / 1,425.46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.89 g	24.90 g	6.75 g	20.91 g	12.82 g	1.62 g	36.94 g	22.37 g	4.36 g	21.39 g	34.95 g	14.98 g	20.57 g	11.97 g	2.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	35.34 g	0.01 g	3.10 g	36.26 g	0.00 g	4.41 g	35.88 g	0.66 g	1.81 g	34.92 g	0.45 g	1.44 g	36.88 g	0.00 g	3.14 g	
	(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs	Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel										
		Energia: 434.13 Kcal / 1,814.66 KJ	Energia: 345.05 Kcal / 1,442.31 KJ	Energia: 474.12 Kcal / 1,981.82 KJ	Energia: 531.99 Kcal / 2,223.72 KJ	Energia: 341.02 Kcal / 1,425.46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.89 g	24.90 g	6.75 g	20.91 g	12.82 g	1.62 g	36.94 g	22.37 g	4.36 g	21.39 g	34.95 g	14.98 g	20.57 g	11.97 g	2.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	35.34 g	0.01 g	3.10 g	36.26 g	0.00 g	4.41 g	35.88 g	0.66 g	1.81 g	34.92 g	0.45 g	1.44 g	36.88 g	0.00 g	3.14 g	
(06370) Diab. 20-30/35-20 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs	Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel											
	Energia: 434.13 Kcal / 1,814.66 KJ	Energia: 345.05 Kcal / 1,442.31 KJ	Energia: 474.12 Kcal / 1,981.82 KJ	Energia: 531.99 Kcal / 2,223.72 KJ	Energia: 341.02 Kcal / 1,425.46 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	16.89 g	24.90 g	6.75 g	20.91 g	12.82 g	1.62 g	36.94 g	22.37 g	4.36 g	21.39 g	34.95 g	14.98 g	20.57 g	11.97 g	2.90 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
35.34 g	0.01 g	3.10 g	36.26 g	0.00 g	4.41 g	35.88 g	0.66 g	1.81 g	34.92 g	0.45 g	1.44 g	36.88 g	0.00 g	3.14 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06380) Diab. 15-30-15 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 387.37 Kcal / 1,619.21 KJ			Energia: 321.60 Kcal / 1,344.29 KJ			Energia: 434.47 Kcal / 1,816.08 KJ			Energia: 512.16 Kcal / 2,140.83 KJ			Energia: 302.07 Kcal / 1,262.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.22 g	23.63 g	6.64 g	20.28 g	12.77 g	1.61 g	35.47 g	20.67 g	4.26 g	20.65 g	34.10 g	14.93 g	19.64 g	10.52 g	2.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.21 g 0.01 g 2.80 g			31.26 g 0.00 g 4.26 g			29.18 g 0.36 g 1.61 g			31.57 g 0.30 g 1.34 g			31.46 g 0.00 g 2.78 g			
	(06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 387.37 Kcal / 1,619.21 KJ			Energia: 321.60 Kcal / 1,344.29 KJ			Energia: 434.47 Kcal / 1,816.08 KJ			Energia: 512.16 Kcal / 2,140.83 KJ			Energia: 302.07 Kcal / 1,262.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.22 g	23.63 g	6.64 g	20.28 g	12.77 g	1.61 g	35.47 g	20.67 g	4.26 g	20.65 g	34.10 g	14.93 g	19.64 g	10.52 g	2.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.21 g 0.01 g 2.80 g			31.26 g 0.00 g 4.26 g			29.18 g 0.36 g 1.61 g			31.57 g 0.30 g 1.34 g			31.46 g 0.00 g 2.78 g			
(06390) Diab. 15-10-35-10-10 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel			
	Energia: 434.13 Kcal / 1,814.66 KJ			Energia: 345.05 Kcal / 1,442.31 KJ			Energia: 474.12 Kcal / 1,981.82 KJ			Energia: 531.99 Kcal / 2,223.72 KJ			Energia: 341.02 Kcal / 1,425.46 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.89 g	24.90 g	6.75 g	20.91 g	12.82 g	1.62 g	36.94 g	22.37 g	4.36 g	21.39 g	34.95 g	14.98 g	20.57 g	11.97 g	2.90 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.34 g 0.01 g 3.10 g			36.26 g 0.00 g 4.41 g			35.88 g 0.66 g 1.81 g			34.92 g 0.45 g 1.44 g			36.88 g 0.00 g 3.14 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(06400) Zsír-,Esz E:625-630kcal,T- U330kcal	Magyaros karfiollevés, Sertés aprósült, Párolt barna rizs	Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiörlésű főtt tészta	Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiörlésű főtt tészta, Alma	Erdei gyümölcslevés meggyel, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel										
		Energia: 633.81 Kcal / 2,649.33 Kj		Energia: 621.95 Kcal / 2,599.75 Kj		Energia: 872.29 Kcal / 3,646.17 Kj		Energia: 809.99 Kcal / 3,385.76 Kj		Energia: 674.32 Kcal / 2,818.66 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.03 g	25.86 g	4.62 g	36.11 g	21.47 g	2.72 g	64.62 g	41.58 g	7.48 g	31.88 g	49.13 g	17.10 g	40.65 g	24.53 g	5.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	71.02 g	0.01 g	4.52 g	70.44 g	0.00 g	7.66 g	72.33 g	1.86 g	3.57 g	71.19 g	1.80 g	2.47 g	70.91 g	0.00 g	9.07 g	
	(06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal	Magyaros karfiollevés, Sertés aprósült, Párolt barna rizs	Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiörlésű főtt tészta	Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiörlésű főtt tészta, Alma	Erdei gyümölcslevés meggyel, Roston sült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel										
		Energia: 515.65 Kcal / 2,155.42 Kj		Energia: 471.78 Kcal / 1,972.04 Kj		Energia: 653.38 Kcal / 2,731.13 Kj		Energia: 661.08 Kcal / 2,763.31 Kj		Energia: 446.81 Kcal / 1,867.67 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.99 g	22.34 g	4.31 g	28.20 g	17.13 g	2.18 g	50.04 g	31.13 g	5.86 g	26.27 g	41.62 g	16.02 g	35.78 g	18.13 g	4.01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	51.42 g	0.01 g	3.65 g	50.85 g	0.00 g	5.97 g	50.76 g	1.11 g	2.58 g	51.38 g	1.05 g	1.90 g	34.24 g	0.00 g	3.78 g	
(06421) Energiaszegény (25-40-15 gr CH)TEU	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs	Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiörlésű főtt tészta	Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiörlésű főtt tészta, Alma	Erdei gyümölcslevés meggyel, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel											
	Energia: 492.92 Kcal / 2,060.41 Kj		Energia: 390.23 Kcal / 1,631.16 Kj		Energia: 584.93 Kcal / 2,445.01 Kj		Energia: 571.63 Kcal / 2,389.41 Kj		Energia: 390.27 Kcal / 1,631.33 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	19.11 g	28.25 g	7.71 g	21.93 g	13.93 g	1.70 g	48.21 g	27.51 g	5.55 g	22.86 g	36.65 g	15.08 g	23.62 g	13.67 g	3.08 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40.25 g	0.01 g	3.47 g	43.92 g	0.00 g	4.79 g	41.67 g	0.81 g	2.33 g	41.62 g	0.75 g	1.65 g	42.24 g	0.00 g	3.76 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06500) Diab.,tejszójM 30-25-70-25-50 gCH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 734.64 Kcal / 3,070.80 KJ			Energia: 621.95 Kcal / 2,599.75 KJ			Energia: 757.89 Kcal / 3,167.98 KJ			Energia: 547.38 Kcal / 2,288.05 KJ			Energia: 530.17 Kcal / 2,216.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.01 g	38.91 g	9.93 g	36.11 g	21.47 g	2.72 g	64.27 g	28.83 g	4.47 g	19.23 g	27.73 g	4.78 g	32.35 g	16.36 g	1.72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	69.72 g 0.01 g 5.23 g			70.44 g 0.00 g 7.66 g			72.96 g 2.88 g 5.42 g			66.66 g 1.80 g 1.61 g			66.24 g 0.00 g 6.53 g			
	(06510) Diab,tejszójM 20-50-20 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 617.76 Kcal / 2,582.24 KJ			Energia: 513.52 Kcal / 2,146.51 KJ			Energia: 638.96 Kcal / 2,670.85 KJ			Energia: 448.27 Kcal / 1,873.77 KJ			Energia: 445.33 Kcal / 1,861.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.33 g	35.71 g	9.65 g	33.27 g	19.27 g	2.64 g	59.86 g	23.74 g	4.17 g	15.55 g	23.49 g	4.53 g	30.58 g	14.13 g	1.46 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	49.39 g 0.01 g 4.49 g			51.25 g 0.00 g 7.36 g			52.86 g 1.98 g 4.80 g			49.91 g 1.05 g 1.09 g			52.18 g 0.00 g 4.31 g			
	(06530) Diab,tejszójM 15-35-15 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 355.64 Kcal / 1,486.58 KJ			Energia: 387.57 Kcal / 1,620.04 KJ			Energia: 357.02 Kcal / 1,492.34 KJ			Energia: 279.04 Kcal / 1,166.39 KJ			Energia: 285.99 Kcal / 1,195.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12.84 g		19.14 g	4.94 g	30.57 g	14.26 g	2.18 g	31.31 g	12.89 g	2.18 g	9.02 g	12.82 g	1.98 g	17.09 g	8.40 g	0.90 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.83 g 0.01 g 2.55 g			33.92 g 0.00 g 5.09 g			33.79 g 1.17 g 2.50 g			37.38 g 0.90 g 0.84 g			36.76 g 0.00 g 3.90 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06531) Diab.175g,só,zsír ,purinM, E60gr	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 687.89 Kcal / 2,875.38 Kj			Energia: 555.03 Kcal / 2,320.03 Kj			Energia: 635.63 Kcal / 2,656.93 Kj			Energia: 507.74 Kcal / 2,122.35 Kj			Energia: 501.89 Kcal / 2,097.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.34 g	37.63 g	9.82 g	34.69 g	19.30 g	2.56 g	52.40 g	23.65 g	3.63 g	17.76 g	26.04 g	4.68 g	31.76 g	15.62 g	1.63 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	61.59 g 0.01 g 4.94 g			60.12 g 0.00 g 7.06 g			63.98 g 2.58 g 4.81 g			59.96 g 1.50 g 1.41 g			61.55 g 0.00 g 5.79 g			
	(06540) Diab. 160 gCh,fehérjesz 60g, sóSZ	Magyaros burgonyaleves, Rakott zöldbab árpagyönggyel, Teljes kiőrlésű kenyér			Brokkolileves *s, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Céklapüré tej nélkül, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta, Alma			Gulyásleves burg.M, Túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Málnakrémleves, Rántott sajt MIMEN, Párolt quinoa, Alma		
		Energia: 710.34 Kcal / 2,969.22 Kj			Energia: 702.94 Kcal / 2,938.29 Kj			Energia: 733.27 Kcal / 3,065.07 Kj			Energia: 590.74 Kcal / 2,469.29 Kj			Energia: 502.90 Kcal / 2,102.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.27 g	41.61 g	11.43 g	29.74 g	36.51 g	9.86 g	61.73 g	28.53 g	5.00 g	29.79 g	31.10 g	7.02 g	18.05 g	18.45 g	6.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	58.34 g 0.04 g 5.34 g			63.17 g 0.04 g 4.50 g			63.88 g 2.19 g 5.78 g			62.04 g 2.12 g 1.82 g			62.65 g 13.99 g 2.21 g			
(06550) Diab.175g (PÉPES)30-65-50REV	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Almapüré			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya			
	Energia: 734.64 Kcal / 3,070.80 Kj			Energia: 621.95 Kcal / 2,599.75 Kj			Energia: 872.29 Kcal / 3,646.17 Kj			Energia: 771.78 Kcal / 3,226.04 Kj			Energia: 533.58 Kcal / 2,230.36 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	26.01 g	38.91 g	9.93 g	36.11 g	21.47 g	2.72 g	64.62 g	41.58 g	7.48 g	31.47 g	48.70 g	17.11 g	30.81 g	16.72 g	1.75 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
69.72 g 0.01 g 5.23 g			70.44 g 0.00 g 7.66 g			72.33 g 1.86 g 3.57 g			66.93 g 2.80 g 2.45 g			63.14 g 0.00 g 5.87 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06599) Diab, GM- 70 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 619.30 Kcal / 2,588.67 KJ			Energia: 591.15 Kcal / 2,471.01 KJ			Energia: 644.15 Kcal / 2,692.55 KJ			Energia: 737.78 Kcal / 3,083.92 KJ			Energia: 525.72 Kcal / 2,197.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.31 g	29.82 g	7.24 g	36.24 g	16.97 g	2.60 g	36.30 g	23.11 g	3.22 g	21.74 g	38.47 g	15.30 g	24.46 g	18.61 g	4.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.00 g 0.00 g 4.27 g			72.11 g 0.00 g 6.49 g			72.63 g 3.27 g 2.69 g			74.15 g 3.20 g 1.28 g			67.72 g 0.00 g 7.32 g			
	(06600) Diab GM 60 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 572.55 Kcal / 2,393.26 KJ			Energia: 425.02 Kcal / 1,776.58 KJ			Energia: 577.84 Kcal / 2,415.37 KJ			Energia: 671.47 Kcal / 2,806.74 KJ			Energia: 469.16 Kcal / 1,961.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.64 g	28.54 g	7.13 g	23.62 g	10.33 g	1.57 g	35.66 g	21.59 g	3.10 g	21.10 g	36.95 g	15.18 g	23.28 g	17.12 g	4.53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.87 g 0.00 g 3.98 g			58.26 g 0.00 g 4.34 g			60.31 g 2.47 g 2.65 g			61.83 g 2.40 g 1.24 g			58.35 g 0.00 g 5.84 g			
(06610) Diab.GM 25-15-55-25 g CH TTEU	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel			
	Energia: 432.30 Kcal / 1,807.01 KJ			Energia: 401.58 Kcal / 1,678.60 KJ			Energia: 561.26 Kcal / 2,346.07 KJ			Energia: 638.31 Kcal / 2,668.14 KJ			Energia: 431.45 Kcal / 1,803.46 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	16.63 g	24.70 g	6.79 g	22.99 g	10.28 g	1.57 g	35.50 g	21.21 g	3.07 g	20.78 g	36.20 g	15.13 g	22.50 g	16.13 g	4.42 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.48 g 0.00 g 3.09 g			53.26 g 0.00 g 4.19 g			57.23 g 2.27 g 2.64 g			55.67 g 2.00 g 1.23 g			52.10 g 0.00 g 4.86 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06620) Diab.GM 15-50-15 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 525.80 Kcal / 2,197.84 KJ			Energia: 378.13 Kcal / 1,580.58 KJ			Energia: 511.52 Kcal / 2,138.15 KJ			Energia: 605.15 Kcal / 2,529.53 KJ			Energia: 412.59 Kcal / 1,724.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.97 g	27.26 g	7.02 g	22.37 g	10.23 g	1.56 g	35.02 g	20.08 g	2.99 g	20.46 g	35.44 g	15.07 g	22.10 g	15.63 g	4.36 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	51.74 g 0.00 g 3.68 g			48.26 g 0.00 g 4.04 g			47.99 g 1.67 g 2.62 g			49.51 g 1.60 g 1.21 g			48.97 g 0.00 g 4.36 g			
	(06630) Diab.GM 20-45-20 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 479.05 Kcal / 2,002.43 KJ			Energia: 354.69 Kcal / 1,482.60 KJ			Energia: 511.52 Kcal / 2,138.15 KJ			Energia: 571.99 Kcal / 2,390.92 KJ			Energia: 393.74 Kcal / 1,645.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.30 g	25.98 g	6.90 g	21.74 g	10.18 g	1.56 g	35.02 g	20.08 g	2.99 g	20.14 g	34.68 g	15.01 g	21.71 g	15.14 g	4.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	43.61 g 0.00 g 3.38 g			43.26 g 0.00 g 3.89 g			47.99 g 1.67 g 2.62 g			43.35 g 1.20 g 1.19 g			45.85 g 0.00 g 3.87 g			
(06640) Diab.GM 5-10-40 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel			
	Energia: 479.05 Kcal / 2,002.43 KJ			Energia: 331.25 Kcal / 1,384.63 KJ			Energia: 478.36 Kcal / 1,999.54 KJ			Energia: 538.84 Kcal / 2,252.35 KJ			Energia: 374.88 Kcal / 1,567.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	17.30 g	25.98 g	6.90 g	21.12 g	10.13 g	1.55 g	34.70 g	19.32 g	2.93 g	19.82 g	33.92 g	14.95 g	21.32 g	14.64 g	4.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
43.61 g 0.00 g 3.38 g			38.26 g 0.00 g 3.74 g			41.83 g 1.27 g 2.60 g			37.19 g 0.80 g 1.17 g			42.72 g 0.00 g 3.38 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06650) Diab.GM 20-35-10 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 432.30 Kcal / 1,807.01 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 445.21 Kcal / 1,860.98 KJ			Energia: 522.26 Kcal / 2,183.05 KJ			Energia: 374.88 Kcal / 1,567.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.63 g	24.70 g	6.79 g	19.87 g	10.03 g	1.54 g	34.38 g	18.56 g	2.87 g	19.66 g	33.54 g	14.92 g	21.32 g	14.64 g	4.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	35.48 g	0.00 g	3.09 g	28.26 g	0.00 g	3.44 g	35.67 g	0.87 g	2.58 g	34.11 g	0.60 g	1.16 g	42.72 g	0.00 g	3.38 g	
	(06660) Diab. GM 15-35-15 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 432.30 Kcal / 1,807.01 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ			Energia: 445.21 Kcal / 1,860.98 KJ			Energia: 522.26 Kcal / 2,183.05 KJ			Energia: 374.88 Kcal / 1,567.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.63 g	24.70 g	6.79 g	19.87 g	10.03 g	1.54 g	34.38 g	18.56 g	2.87 g	19.66 g	33.54 g	14.92 g	21.32 g	14.64 g	4.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	35.48 g	0.00 g	3.09 g	28.26 g	0.00 g	3.44 g	35.67 g	0.87 g	2.58 g	34.11 g	0.60 g	1.16 g	42.72 g	0.00 g	3.38 g	
(06670) Diab, GM-65 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel			
	Energia: 595.93 Kcal / 2,490.99 KJ			Energia: 448.46 Kcal / 1,874.56 KJ			Energia: 611.00 Kcal / 2,553.98 KJ			Energia: 688.05 Kcal / 2,876.05 KJ			Energia: 525.72 Kcal / 2,197.51 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	18.98 g	29.18 g	7.18 g	24.24 g	10.38 g	1.58 g	35.98 g	22.35 g	3.16 g	21.26 g	37.33 g	15.21 g	24.46 g	18.61 g	4.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
63.94 g	0.00 g	4.12 g	63.26 g	0.00 g	4.49 g	66.47 g	2.87 g	2.67 g	64.91 g	2.60 g	1.25 g	67.72 g	0.00 g	7.32 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06680) Diab,GM 15-40-15 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 479.05 Kcal / 2,002.43 KJ			Energia: 331.25 Kcal / 1,384.63 KJ			Energia: 478.36 Kcal / 1,999.54 KJ			Energia: 538.84 Kcal / 2,252.35 KJ			Energia: 374.88 Kcal / 1,567.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.30 g	25.98 g	6.90 g	21.12 g	10.13 g	1.55 g	34.70 g	19.32 g	2.93 g	19.82 g	33.92 g	14.95 g	21.32 g	14.64 g	4.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	43.61 g 0.00 g 3.38 g			38.26 g 0.00 g 3.74 g			41.83 g 1.27 g 2.60 g			37.19 g 0.80 g 1.17 g			42.72 g 0.00 g 3.38 g			
	(06690) Diab.ESZ100-400 -100 GM	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 432.30 Kcal / 1,807.01 KJ			Energia: 354.69 Kcal / 1,482.60 KJ			Energia: 403.89 Kcal / 1,688.26 KJ			Energia: 403.38 Kcal / 1,686.13 KJ			Energia: 374.88 Kcal / 1,567.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.63 g	24.70 g	6.79 g	21.74 g	10.18 g	1.56 g	29.20 g	16.82 g	2.51 g	13.43 g	22.93 g	8.79 g	21.32 g	14.64 g	4.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	35.48 g 0.00 g 3.09 g			43.26 g 0.00 g 3.89 g			34.49 g 0.87 g 2.37 g			34.60 g 0.80 g 0.69 g			42.72 g 0.00 g 3.38 g			
(06700) Diab.GM,TM 80 g CH	Magyaros karfiollevés, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémlevés, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyáslevés, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcslevés, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel			
	Energia: 666.06 Kcal / 2,784.13 KJ			Energia: 638.03 Kcal / 2,666.97 KJ			Energia: 873.13 Kcal / 3,649.68 KJ			Energia: 607.94 Kcal / 2,541.19 KJ			Energia: 596.77 Kcal / 2,494.50 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19.98 g	31.09 g	7.35 g	37.49 g	17.07 g	2.61 g	57.92 g	34.24 g	5.02 g	13.28 g	24.37 g	4.71 g	32.99 g	18.00 g	1.91 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
76.13 g 0.00 g 4.57 g			82.11 g 0.00 g 6.79 g			82.86 g 3.28 g 4.37 g			81.90 g 3.60 g 0.54 g			78.29 g 0.00 g 8.25 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(06730) Diab.GM (20-45-20grCH)TEU +gyüm.	Magyaros karfiolleves, Erdélyi tokány , Párolt barna rizs			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Palóc gulyásleves, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Hagymás tört burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel		
		Energia: 504.56 Kcal / 2,109.06 KJ			Energia: 354.69 Kcal / 1,482.60 KJ			Energia: 511.52 Kcal / 2,138.15 KJ			Energia: 571.99 Kcal / 2,390.92 KJ			Energia: 393.74 Kcal / 1,645.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.63 g	26.77 g	7.15 g	21.74 g	10.18 g	1.56 g	35.02 g	20.08 g	2.99 g	20.14 g	34.68 g	15.01 g	21.71 g	15.14 g	4.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.67 g	0.00 g	3.18 g	43.26 g	0.00 g	3.89 g	47.99 g	1.67 g	2.62 g	43.35 g	1.20 g	1.19 g	45.85 g	0.00 g	3.87 g	
	(06800) Diab., epekímélő 180 g CH	Magyaros burgonyaleves, Rakott zöldbab árpagyönggyel			Brokkolileves *s, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Céklapüré tej nélkül, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta, Alma			Gulyásleves burg.M, Túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Málnakrémleves, Rántott sajt MIMEN, Párolt quinoa, Alma		
		Energia: 871.77 Kcal / 3,644.00 KJ			Energia: 702.94 Kcal / 2,938.29 KJ			Energia: 733.27 Kcal / 3,065.07 KJ			Energia: 590.74 Kcal / 2,469.29 KJ			Energia: 502.90 Kcal / 2,102.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.93 g	56.66 g	16.71 g	29.74 g	36.51 g	9.86 g	61.73 g	28.53 g	5.00 g	29.79 g	31.10 g	7.02 g	18.05 g	18.45 g	6.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	57.48 g	0.04 g	6.89 g	63.17 g	0.04 g	4.50 g	63.88 g	2.19 g	5.78 g	62.04 g	2.12 g	1.82 g	62.65 g	13.99 g	2.21 g	
(06810) Diab., epekímélő 60-65 g CH	Magyaros burgonyaleves, Rakott zöldbab árpagyönggyel			Brokkolileves *s, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Céklapüré tej nélkül, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Uborkasaláta, Alma			Gulyásleves burg.M, Túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Málnakrémleves, Rántott sajt MIMEN, Párolt quinoa, Alma			
	Energia: 871.76 Kcal / 3,643.96 KJ			Energia: 702.94 Kcal / 2,938.29 KJ			Energia: 733.27 Kcal / 3,065.07 KJ			Energia: 590.74 Kcal / 2,469.29 KJ			Energia: 502.90 Kcal / 2,102.12 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	33.93 g	56.66 g	16.70 g	29.74 g	36.51 g	9.86 g	61.73 g	28.53 g	5.00 g	29.79 g	31.10 g	7.02 g	18.05 g	18.45 g	6.95 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
57.48 g	0.04 g	6.88 g	63.17 g	0.04 g	4.50 g	63.88 g	2.19 g	5.78 g	62.04 g	2.12 g	1.82 g	62.65 g	13.99 g	2.21 g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény	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	
	(05002) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény4-6	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, rost, fűszerszegény7-14	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		
(05004) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény15-18	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 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(05010) Felvágott,virslis, enőmáj,CSM.	Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 161.13 Kcal / 673.52 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 275.18 Kcal / 1,150.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.53 g	16.12 g	7.73 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.01 g	24.68 g	10.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	2.29 g 0.00 g 0.01 g			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			2.10 g 6.24 g 1.02 g			
	(05012) Felvágott,virslis, enőmáj,CSM.4-6	Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 221.89 Kcal / 927.50 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 278.91 Kcal / 1,165.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.30 g	8.79 g	3.91 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.04 g	13.07 g	5.33 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.13 g 0.00 g 0.08 g			28.63 g 0.00 g 0.78 g			37.33 g 0.00 g 0.68 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.04 g 3.12 g 0.59 g			
	(05013) Felvágott,virslis, enőmáj,CSM.7-14	Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 261.83 Kcal / 1,094.45 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 280.32 Kcal / 1,171.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.67 g	12.82 g	5.84 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	13.08 g	5.33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.63 g 0.00 g 0.08 g			29.13 g 0.00 g 1.48 g			37.33 g 0.00 g 0.68 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.30 g 4.68 g 0.59 g				
(05014) Felvágott,virslis, enőmáj,CSM15-18	Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 161.13 Kcal / 673.52 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 275.18 Kcal / 1,150.25 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.53 g	16.12 g	7.73 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.01 g	24.68 g	10.58 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
2.29 g 0.00 g 0.01 g			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			2.10 g 6.24 g 1.02 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(05015) Par,csoki,banán, kakaóOMCMzeIR ostBŐ	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.37 g	15.24 g	4.17 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
	(05017) Par,csoki,ban,ka k,OMCMzeIRost BŐ4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.22 g	8.35 g	2.12 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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			28.63 g 0.00 g 0.78 g			37.33 g 0.00 g 0.68 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.82 g 3.12 g 1.87 g			
	(05018) Par,csoki,ban,ka k,OCMzeIRostBŐ 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.04 g	8.66 g	2.21 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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			29.13 g 0.00 g 1.48 g			37.33 g 0.00 g 0.68 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.08 g 4.68 g 1.87 g				
(05019) Par,csok,ban,kak ,OCMzeIRostBŐ1 5-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(05020) HaOCMmus,bar, ban,szilvszó,alm a	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kockasajt , Diétás pékáru BL	Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény	Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ	Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ	Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.37 g 15.24 g 4.17 g	8.41 g 12.50 g 7.44 g	6.85 g 0.20 g 0.11 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	6.01 g 26.36 g 8.39 g
	(05021) HaOCMmus,bar, ban,szilvszó,alm a1-3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojáskarikák, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ	Energia: 233.19 Kcal / 974.73 KJ	Energia: 261.92 Kcal / 1,094.83 KJ	Energia: 391.37 Kcal / 1,635.93 KJ	Energia: 295.21 Kcal / 1,233.98 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	8.73 g 2.88 g 1.21 g	12.36 g 0.93 g 0.15 g	8.30 g 17.50 g 3.94 g	8.50 g 10.15 g 2.57 g
	(05022) HaOCMmus,bar, ban,szilvszó,alm a4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kockasajt , Diétás pékáru BL	Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény	Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ	Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ	Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.22 g 8.35 g 2.12 g	9.74 g 6.98 g 3.76 g	12.36 g 0.93 g 0.15 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	11.28 g 20.07 g 6.53 g
	(05023) HaOCMmus,bar, ban,szilvszó,alm 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kockasajt , Diétás pékáru BL	Diétás pékáru BL, Kefir poharas	Diétás péksütemény	Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ	Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ	Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.04 g 8.66 g 2.21 g	13.92 g 13.23 g 7.48 g	12.36 g 0.93 g 0.15 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	11.39 g 20.08 g 6.53 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	1.29 g 0.00 g 1.40 g	9.49 g 0.00 g 0.60 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.54 g 6.24 g 1.90 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	42.72 g 13.39 g 0.27 g	50.72 g 13.39 g 0.68 g	42.40 g 18.90 g 0.53 g	42.21 g 16.51 g 0.26 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	28.63 g 0.00 g 0.78 g	37.33 g 0.00 g 0.68 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.82 g 3.12 g 1.87 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	30.33 g	0.00 g	0.82 g	29.13 g	0.00 g	1.48 g	37.33 g	0.00 g	0.68 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g
(05024) HaOCMmus,bar, banszilso,alma1 5-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05030) Fruktózszegegy	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05032) Fruktózszegegy,cukor, édesítőszerM4 -6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 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	9.74 g	6.98 g	3.76 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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			28.63 g 0.00 g 0.78 g			37.33 g 0.00 g 0.68 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.82 g 3.12 g 1.87 g			
(05033) Fruktózszegegy,cukor, édesítőszerM7 -14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 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	13.92 g	13.23 g	7.48 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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			29.13 g 0.00 g 1.48 g			37.33 g 0.00 g 0.68 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.08 g 4.68 g 1.87 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05034) Fruktózsze,cukor ,édesítőszerM15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05040) Sertés-és marhamentes	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 178.32 Kcal / 745.38 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	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.33 g	15.16 g	4.18 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			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			3.10 g 6.24 g 1.07 g			
(05042) Sertés-és marhamentes4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 230.48 Kcal / 963.41 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	9.74 g	6.98 g	3.76 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.20 g	8.31 g	2.13 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			28.63 g 0.00 g 0.78 g			37.33 g 0.00 g 0.68 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.54 g 3.12 g 0.62 g			
(05043) Sertés-és marhamentes7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 242.94 Kcal / 1,015.49 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	13.92 g	13.23 g	7.48 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.01 g	8.60 g	2.22 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			29.13 g 0.00 g 1.48 g			37.33 g 0.00 g 0.68 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			30.22 g 4.68 g 0.83 g			
(05044) Sertés-															



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

és marhamentes15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 178.32 Kcal / 745.38 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	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.33 g	15.16 g	4.18 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			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			3.10 g 6.24 g 1.07 g			
(05070) Hüvelyes,hal,tartószervesmentes	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05072) Hüvelyes,hal,tartószervesmentes4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 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	9.74 g	6.98 g	3.76 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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			28.63 g 0.00 g 0.78 g			37.33 g 0.00 g 0.68 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.82 g 3.12 g 1.87 g			
(05073) Hüvelyes,hal,tartószervesment.7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 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	13.92 g	13.23 g	7.48 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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			29.13 g 0.00 g 1.48 g			37.33 g 0.00 g 0.68 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.08 g 4.68 g 1.87 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05074) Hüvelyes,hal,tart óstószerment15- 18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05090) Symcumar diéta	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
2.73 g 4.40 g 1.06 g			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05092) Symcumar diéta 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.38 g	8.33 g	2.42 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
29.69 g 4.40 g 0.62 g			28.63 g 0.00 g 0.78 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05093) Symcumar diéta 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
2.73 g 4.40 g 1.06 g			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05094) Symcumar diéta 15-18															
	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.29 g	15.16 g	4.47 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.73 g	4.40 g	1.06 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g	9.49 g	0.00 g	0.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05100) Káliumszegény	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	1.29 g	0.00 g	1.40 g	9.49 g	0.00 g	0.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05102) Káliumszegény 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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	28.63 g	0.00 g	0.78 g	37.33 g	0.00 g	0.68 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	
(05103) Káliumszegény 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	30.33 g	0.00 g	0.82 g	29.13 g	0.00 g	1.48 g	37.33 g	0.00 g	0.68 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g
(05104) Káliumszegény 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05110) OM,kókus, must,szój,szilv, anánM	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			23.21 g 18.18 g 0.10 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05112) OM,kók, must,szój,szilv, anánM4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 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	9.74 g	6.98 g	3.76 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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			28.63 g 0.00 g 0.78 g			37.33 g 0.00 g 0.68 g			51.05 g 18.18 g 0.18 g			28.82 g 3.12 g 1.87 g			
(05113) OM,kók, must,szój,szilv, anánM7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 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	13.92 g	13.23 g	7.48 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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			29.13 g 0.00 g 1.48 g			37.33 g 0.00 g 0.68 g			51.05 g 18.18 g 0.18 g			29.08 g 4.68 g 1.87 g			
(05114) OM,kók,															



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

must,szój,szilv,b anáM15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kockasajt , Diétás pékáru BL	Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL	Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek										
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	1.29 g	0.00 g	1.40 g	9.49 g	0.00 g	0.60 g	23.21 g	18.18 g	0.10 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05120) Hüv.OM,árpa,PP, köm.,hal,csirke,p ul	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kockasajt , Diétás pékáru BL	Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény	Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek										
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	1.29 g	0.00 g	1.40 g	9.49 g	0.00 g	0.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05122) Hüv.OMárpa,PP, köm,hal,csirk,pul 4-6	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kockasajt , Diétás pékáru BL	Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény	Bécsi felv , Liga margarín , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek										
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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	28.63 g	0.00 g	0.78 g	37.33 g	0.00 g	0.68 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	
(05123) Hüv.OMárpa,PP, köm,halcsirk,pul 7-14	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kockasajt , Diétás pékáru BL	Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény	Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek										
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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	29.13 g	0.00 g	1.48 g	37.33 g	0.00 g	0.68 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	
(05124)															
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

Hüv.OMárpa,PP, köm,halcsirkpul1 5-18	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05200) TOM,szój,zab,roz s,ban,fokparM	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			1.29 g 0.00 g 1.40 g			9.49 g 0.00 g 0.60 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05201) TOM,szój,zab,roz s,ban,fok,parM1- 3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 233.19 Kcal / 974.73 KJ			Energia: 261.92 Kcal / 1,094.83 KJ			Energia: 391.37 Kcal / 1,635.93 KJ			Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 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	8.73 g	2.88 g	1.21 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	8.30 g	17.50 g	3.94 g	7.22 g	12.46 g	3.39 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			42.72 g 13.39 g 0.27 g			50.72 g 13.39 g 0.68 g			42.40 g 18.90 g 0.53 g			42.18 g 16.51 g 0.34 g			
(05202) TOM,szój,zab,roz s,ban,fok,parM4- 6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 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	9.74 g	6.98 g	3.76 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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			28.63 g 0.00 g 0.78 g			37.33 g 0.00 g 0.68 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.82 g 3.12 g 1.87 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05203) TOM,szój,zab,roz s,ban,fok,parM7- 14															
	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11.04 g	8.66 g	2.21 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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	29.13 g	0.00 g	1.48 g	37.33 g	0.00 g	0.68 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	
(05204) TOM,szój,zab,roz s,ban,fok,paM15- 18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	1.29 g	0.00 g	1.40 g	9.49 g	0.00 g	0.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05210) TO,szárnyas,rép, bur,hüv,mogyM	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.45 g	14.68 g	4.01 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
4.37 g	0.00 g	1.12 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g	9.49 g	0.00 g	0.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05212) TO,szárnyas,rép,	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

bur,hüv,mogyM4-6	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.26 g	8.07 g	2.05 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.17 g	0.00 g	0.64 g	28.63 g	0.00 g	0.78 g	37.33 g	0.00 g	0.68 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g
(05213) TO,szárnyas,rép, bur,hüv,mogyM 7-14	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.60 g	8.24 g	2.10 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.17 g	0.00 g	0.87 g	29.13 g	0.00 g	1.48 g	37.33 g	0.00 g	0.68 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g
(05214) TO,szárnyas,rép, bur,hüv,mogyM1 5-18	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.45 g	14.68 g	4.01 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	4.37 g	0.00 g	1.12 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g	9.49 g	0.00 g	0.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g
(05220) Méz-dió- kesudió-OM-zab- rozsm	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	1.29 g	0.00 g	1.40 g	9.49 g	0.00 g	0.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g
(05221) Méz- dióM 1-3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojáskarikák, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 233.19 Kcal / 974.73 KJ			Energia: 261.92 Kcal / 1,094.83 KJ			Energia: 391.37 Kcal / 1,635.93 KJ			Energia: 295.21 Kcal / 1,233.98 KJ		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	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	8.73 g	2.88 g	1.21 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	8.30 g	17.50 g	3.94 g	8.50 g	10.15 g	2.57 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	42.72 g	13.39 g	0.27 g	50.72 g	13.39 g	0.68 g	42.40 g	18.90 g	0.53 g	42.21 g	16.51 g	0.26 g
(05222) Méz-dióM 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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	28.63 g	0.00 g	0.78 g	37.33 g	0.00 g	0.68 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	
(05223) Méz-dióM 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g	12.36 g	0.93 g	0.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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	29.13 g	0.00 g	1.48 g	37.33 g	0.00 g	0.68 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	
(05224) Méz-dióM 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	1.29 g	0.00 g	1.40 g	9.49 g	0.00 g	0.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05300) Tej és rozslisztmentes	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	3.25 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g
(05301) Tej és rozslisztmentes 1-3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojáskarikák, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ			Energia: 295.21 Kcal / 1,233.98 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	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	8.50 g	10.15 g	2.57 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	42.82 g	13.39 g	0.40 g	43.08 g	14.90 g	0.08 g	43.64 g	24.89 g	0.30 g	42.21 g	16.51 g	0.26 g	
(05302) Tej és rozslisztmentes 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 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	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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	29.43 g	0.00 g	0.40 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	
(05303) Tej és rozslisztmentes 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 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	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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	30.08 g	0.00 g	0.56 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	
(05304) Tej és rozslisztmentes 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	3.25 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g
(05305) TOM,fűszer,zsír, kalsz,sovfelvágo	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
	Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 KJ			Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ			Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	11.86 g	15.84 g	4.21 g	4.98 g	10.20 g	8.44 g	4.57 g	0.99 g	0.04 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.50 g	26.96 g	8.43 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
25.93 g 0.00 g 1.12 g			25.57 g 0.00 g 0.71 g			23.59 g 0.53 g 0.07 g			25.44 g 15.12 g 0.24 g			24.22 g 6.24 g 1.97 g			
(05310) Tej,OM,cm,szój,b an,marha	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05311) Tej,OM,cm,szój,b an,marha 1-3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojáskarikák, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ			Energia: 295.21 Kcal / 1,233.98 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	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	8.50 g	10.15 g	2.57 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			42.82 g 13.39 g 0.40 g			43.08 g 14.90 g 0.08 g			43.64 g 24.89 g 0.30 g			42.21 g 16.51 g 0.26 g			
(05312) Tej,OM,cm,szój,b an,marha 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 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	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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			29.43 g 0.00 g 0.40 g			29.69 g 1.51 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.82 g 3.12 g 1.87 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05313) Tej,OM,cm,szój,b an,marha 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
30.33 g			30.08 g			30.47 g			31.80 g			29.08 g			
0.00 g			0.00 g			0.27 g			18.90 g			4.68 g			
0.82 g			0.56 g			0.08 g			0.30 g			1.87 g			
(05314) Tej,OM,cm,szój,b an,marha 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
3.25 g			2.89 g			3.41 g			31.80 g			1.54 g			
0.00 g			0.00 g			3.02 g			18.90 g			6.24 g			
1.05 g			0.64 g			0.00 g			0.30 g			1.90 g			
(05315) Tej,szója,citr.,kó kus,zab,OM,ban	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
3.25 g			2.05 g			19.89 g			31.80 g			1.54 g			
0.00 g			0.00 g			10.79 g			18.90 g			6.24 g			
1.05 g			1.05 g			0.00 g			0.30 g			1.90 g			
(05317) Tej,szója,citr.,kó ku,zabOM,ban4- 6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarín , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.95 g	0.99 g	0.09 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
29.61 g			29.01 g			37.93 g			31.80 g			28.82 g			
0.00 g			0.00 g			5.39 g			18.90 g			3.12 g			
0.61 g			0.61 g			0.08 g			0.30 g			1.87 g			
(05318)															



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

Tej,szója,citr.,kóku,zabOM,ban7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 207.18 Kcal / 866.01 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 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	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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			29.43 g 0.00 g 0.82 g			42.83 g 8.09 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.08 g 4.68 g 1.87 g			
(05319) Tej,szója,citr.,kóku,zabOM,ba15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.05 g 0.00 g 1.05 g			19.89 g 10.79 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05320) TM,sószeg.(bölcsi csak sószeg.)	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05322) TM,sószeg.(bölcsi csak sószeg.)4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 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	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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			29.43 g 0.00 g 0.40 g			29.69 g 1.51 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.82 g 3.12 g 1.87 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05323) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)7 -14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 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	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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			30.08 g 0.00 g 0.56 g			30.47 g 2.27 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.08 g 4.68 g 1.87 g			
(05324) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05330) Tej,szója,zab,cm, par,fokh,OM	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05331) Tej,szója,zab,cm, fokh,OM 1-3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojáskarikák, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ			Energia: 295.21 Kcal / 1,233.98 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	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	8.50 g	10.15 g	2.57 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			30.08 g 0.00 g 0.56 g			30.47 g 2.27 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.08 g 4.68 g 1.87 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	42.79 g	13.39 g	0.50 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	43.08 g	14.90 g	0.08 g	43.64 g	24.89 g	0.30 g	42.21 g	16.51 g	0.26 g
(05332) Tej,szója,zab,cm, fokh,OM4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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	29.43 g	0.00 g	0.40 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	
(05333) Tej,szója,zab,cm, fokh,OM 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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	30.08 g	0.00 g	0.56 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	
(05334) Tej,szója,zab,cm, fokh,OM 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05335) Tej-,szója-,búza fokh,OM 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.96 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	56.25 g	7.04 g	2.60 g	
(05337)															



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

Tej-,szója-,búzafehérjeM 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ			Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ			Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.30 g	8.62 g	2.28 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	3.66 g	1.18 g	0.22 g	9.36 g	20.34 g	6.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
28.98 g 0.40 g 0.88 g			28.80 g 0.40 g 0.67 g			29.06 g 1.91 g 0.35 g			31.21 g 2.20 g 0.35 g			28.19 g 3.52 g 2.14 g			
(05338) Tej-,szója-,búzafehérjeM 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 KJ			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ			Energia: 158.22 Kcal / 661.36 KJ			Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ			Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.12 g	8.93 g	2.37 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	3.66 g	1.29 g	0.20 g	3.66 g	1.24 g	0.23 g	9.47 g	20.35 g	6.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
29.70 g 0.40 g 1.09 g			29.45 g 0.40 g 0.83 g			29.84 g 2.67 g 0.35 g			32.45 g 2.80 g 0.35 g			28.45 g 5.08 g 2.14 g			
(05339) Tej-,szója-,búzafehérjeM 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			61.19 g 3.80 g 0.70 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(05340) TM,hal,marh,CO M,kör,szef	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05342) TM,hal,marh,CO M,kör,szeg f4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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			29.43 g 0.00 g 0.40 g			29.69 g 1.51 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.82 g 3.12 g 1.87 g			
(05343) TM,hal,marh,CO M,kör,szegf-7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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			30.08 g 0.00 g 0.56 g			30.47 g 2.27 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.08 g 4.68 g 1.87 g			
(05344) TM,hal,marh,CO M,kör,szegf 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05360) TM,OM,hüv,bels, citr,szőlő	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05362) TM,OM,hüv,bels, citr,szőlő4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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			29.43 g 0.00 g 0.40 g			29.69 g 1.51 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.82 g 3.12 g 1.87 g			
(05363) TM,OM,hüv,bels, citr,szőlő7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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			30.08 g 0.00 g 0.56 g			30.47 g 2.27 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.08 g 4.68 g 1.87 g			
(05364) TM,OM,hüv,bels, citr, szőlő15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05370) TOM,cm,paradic som,fruktózM	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05372) TOM,cm,paradic som,fruktózM4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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			29.43 g 0.00 g 0.40 g			29.69 g 1.51 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.82 g 3.12 g 1.87 g			
(05373) TOM,cm,paradic som,fruktózM 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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			30.08 g 0.00 g 0.56 g			30.47 g 2.27 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.08 g 4.68 g 1.87 g			
(05374) TOM,cm,paradic som,fruktózM 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05500) TTOM,kókuszb, hüv,hal,csirke,ban	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 188.31 Kcal / 787.14 Kj			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.45 g	14.68 g	4.01 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	4.37 g	0.00 g	1.12 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g
(05502) TTOM,kókusz,hüv,hal,csirke,baná-6	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.26 g	8.07 g	2.05 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	11.28 g	20.07 g	6.53 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
30.17 g	0.00 g	0.64 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	37.93 g	5.40 g	0.08 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	
(05503) TTOM,kókusz,hüv,hal,csirke,ban7-14	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 207.19 Kcal / 866.05 KJ			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12.60 g	8.24 g	2.10 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g	11.39 g	20.08 g	6.53 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31.17 g	0.00 g	0.87 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	
(05504) TTOM,kókusz,hüv,hal,csirke,ba15-18	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.45 g	14.68 g	4.01 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
4.37 g	0.00 g	1.12 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05505) Tej,tojás,szója,olajm	Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 151.02 Kcal / 631.26 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 238.54 Kcal / 997.10 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.77 g	10.84 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.41 g	21.96 g	12.99 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
5.77 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.06 g	6.24 g	2.34 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05507) Tej,tojás,szója,ol ajM4-6	Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 216.84 Kcal / 906.39 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 327.55 Kcal / 1,369.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.42 g	6.15 g	4.42 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.48 g	17.87 g	8.83 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
30.87 g			29.43 g			29.69 g			31.80 g			30.08 g			
0.00 g			0.00 g			0.40 g			1.51 g			18.90 g			
0.83 g			0.40 g			0.08 g			0.30 g			2.09 g			
(05508) Tej,tojás,szója,ol ajM7-14	Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 254.25 Kcal / 1,062.77 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 353.36 Kcal / 1,477.04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	11.35 g	8.86 g	6.61 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.70 g	20.28 g	10.93 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
32.24 g			30.08 g			30.47 g			31.80 g			30.99 g			
0.00 g			0.00 g			0.56 g			18.90 g			4.68 g			
1.20 g			0.56 g			0.08 g			0.30 g			2.25 g			
(05509) Tej,tojás,szója,ol ajM15-18	Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 151.02 Kcal / 631.26 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 238.54 Kcal / 997.10 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.77 g	10.84 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.41 g	21.96 g	12.99 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
5.77 g			2.89 g			3.41 g			31.80 g			4.06 g			
0.00 g			0.00 g			3.02 g			18.90 g			6.24 g			
1.49 g			0.64 g			0.00 g			0.30 g			2.34 g			
(05510) TM,TO,OM,kók,s zój,marh,citr.par	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
3.25 g			2.05 g			19.89 g			6.48 g			1.54 g			
0.00 g			0.00 g			10.79 g			3.00 g			6.24 g			
1.05 g			1.05 g			0.00 g			0.00 g			1.90 g			
(05512)															



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

TM,TO,OM,kók,szój,marh,citr.par 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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			29.01 g 0.00 g 0.61 g			37.93 g 5.40 g 0.08 g			31.84 g 1.80 g 0.08 g			28.82 g 3.12 g 1.87 g			
(05513) TM,TOM,kók,szój,marh,citr.par7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 207.19 Kcal / 866.05 KJ			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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			29.43 g 0.00 g 0.82 g			42.83 g 8.09 g 0.08 g			33.08 g 2.40 g 0.08 g			29.08 g 4.68 g 1.87 g			
(05514) TM,TOM,kók,szój,marh,citr.par15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.05 g 0.00 g 1.05 g			19.89 g 10.79 g 0.00 g			6.48 g 3.00 g 0.00 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05515) Tej,tojás,szója,p arad.M	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05516) Tej,tojás,szója,p arad.M1-3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ			Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	7.22 g	12.46 g	3.39 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
42.79 g			42.82 g			43.08 g			43.64 g			42.18 g			
13.39 g			13.39 g			14.90 g			24.89 g			16.51 g			
0.50 g			0.40 g			0.08 g			0.30 g			0.34 g			
(05517) Tej,tojás,szója,p arad.M4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
29.61 g			29.43 g			29.69 g			31.80 g			28.82 g			
0.00 g			0.00 g			1.51 g			18.90 g			3.12 g			
0.61 g			0.40 g			0.08 g			0.30 g			1.87 g			
(05518) Tej,tojás,szója,p arad.M7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
30.33 g			30.08 g			30.47 g			31.80 g			29.08 g			
0.00 g			0.00 g			2.27 g			18.90 g			4.68 g			
0.82 g			0.56 g			0.08 g			0.30 g			1.87 g			
(05519) Tej,tojás,szója,p arad.M15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
3.25 g			2.89 g			3.41 g			31.80 g			1.54 g			
0.00 g			0.00 g			3.02 g			18.90 g			6.24 g			
1.05 g			0.64 g			0.00 g			0.30 g			1.90 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05520) TMTOKu,pa,csir, hal,alm,cit,kör,za b	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 181.50 Kcal / 758.67 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.06 g	14.58 g	4.01 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
3.30 g 0.00 g 1.12 g			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			0.62 g 0.00 g 1.88 g			
(05521) TMTOKu,pa,csi,h al,alm,ci,kö,zab1 -3	Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Vaniliás tapióka puding, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 279.26 Kcal / 1,167.31 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 218.86 Kcal / 914.83 KJ			Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	8.95 g	7.95 g	2.02 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	5.62 g	2.31 g	0.24 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42.66 g 13.39 g 0.53 g			42.82 g 13.39 g 0.40 g			43.08 g 14.90 g 0.08 g			43.12 g 7.49 g 0.08 g			41.70 g 13.39 g 0.33 g			
(05522) TMTOKu,pa,csi,h al,alm,cm,kö,zab 4-6	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 231.96 Kcal / 969.59 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 339.88 Kcal / 1,420.70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.06 g	8.02 g	2.05 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.10 g	20.06 g	6.52 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
29.62 g 0.00 g 0.64 g			29.43 g 0.00 g 0.40 g			29.69 g 1.51 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.34 g 0.00 g 1.86 g			
(05523) TMTku,pa,csi,hal ,alm,ci,kö,zab7-	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 340.09 Kcal / 1,421.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

14	12.29 g	8.16 g	2.10 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.11 g	20.06 g	6.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.35 g	0.00 g	0.87 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.37 g	0.00 g	1.86 g
(05524) TMTku,pa,csi,hal ,alm,c,kör,za15- 18	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 181.50 Kcal / 758.67 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.06 g	14.58 g	4.01 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
3.30 g	0.00 g	1.12 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	
(05525) Tej,toj,alm,Nolaj, borsó,cit,hiszt	Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 144.21 Kcal / 602.80 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 233.92 Kcal / 977.79 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.38 g	10.74 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	6.06 g	21.94 g	12.98 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
4.70 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	3.14 g	0.00 g	2.32 g	
(05527) Tej,toj,alm,Nolaj, borsó,cit,his4-6	Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 213.33 Kcal / 891.72 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 325.14 Kcal / 1,359.09 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.22 g	6.10 g	4.42 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	11.30 g	17.86 g	8.82 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.32 g	0.00 g	0.83 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	29.60 g	0.00 g	2.08 g	
(05528)	Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 213.33 Kcal / 891.72 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 325.14 Kcal / 1,359.09 KJ		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

Tej,toj,alm,Nolaj, borsó,ci,his7-14	Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ			Energia: 349.75 Kcal / 1,461.96 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.04 g	8.78 g	6.61 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g	11.42 g	20.26 g	10.92 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.42 g	0.00 g	1.20 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g	30.28 g	0.00 g	2.24 g	
(05529) Tej,toj,al,Nolaj,b orsó,ci,his15-18	Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 144.21 Kcal / 602.80 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 233.92 Kcal / 977.79 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.38 g	10.74 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	6.06 g	21.94 g	12.98 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
4.70 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	3.14 g	0.00 g	2.32 g	
(05530) TM,TO,szój,mog yM	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05531) TM,TO,szója,mo gyM1-3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ			Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	7.22 g	12.46 g	3.39 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	42.82 g	13.39 g	0.40 g	43.08 g	14.90 g	0.08 g	43.64 g	24.89 g	0.30 g	42.18 g	16.51 g	0.34 g	
(05532)	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

TM,TO,szója,mo gyM4-6	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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	29.43 g	0.00 g	0.40 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	
(05533) TM,TO,szója,mo gyM7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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	30.08 g	0.00 g	0.56 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	
(05534) TM,TO,szója,mo gyM15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05540) TOM,marg,OM,h üv,cm,hiszt	Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 144.21 Kcal / 602.80 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 233.92 Kcal / 977.79 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.38 g	10.74 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	6.06 g	21.94 g	12.98 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
4.70 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	3.14 g	0.00 g	2.32 g	
(05542) TOM,marg,OM,h	Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 144.21 Kcal / 602.80 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 233.92 Kcal / 977.79 KJ		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

üv,cm,hiszt4-6	Energia: 213.33 Kcal / 891.72 Kj			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 Kj			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj			Energia: 325.14 Kcal / 1,359.09 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.22 g	6.10 g	4.42 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	11.30 g	17.86 g	8.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.32 g	0.00 g	0.83 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	29.60 g	0.00 g	2.08 g
(05543) TOM,marg,OM,h üv,cm,hiszt7-14	Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 Kj			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 Kj			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj			Energia: 349.75 Kcal / 1,461.96 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.04 g	8.78 g	6.61 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g	11.42 g	20.26 g	10.92 g
	31.42 g	0.00 g	1.20 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g	30.28 g	0.00 g	2.24 g
(05544) TOM,marg,OM,h üv,cm,hiszt15-18	Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 144.21 Kcal / 602.80 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj			Energia: 233.92 Kcal / 977.79 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.38 g	10.74 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	6.06 g	21.94 g	12.98 g
	4.70 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	3.14 g	0.00 g	2.32 g
(05550) Kímélő:TMTO,bo rs,kuk,méz,tart	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.98 g	15.14 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g
	2.18 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g
(05560) TTOM,	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

narans,marha,sz ója,burgM	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	2.05 g	0.00 g	1.05 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05562) TTOM, narans,marha,sz ója,burgM4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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	29.01 g	0.00 g	0.61 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	
(05563) TTOM, narans,marha,sz ója,burgM7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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	29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	
(05564) TTOM, narans,marha,sz ója,burg15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	2.05 g	0.00 g	1.05 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05570) Tej,tojás,rozsmen tes	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	2.05 g	0.00 g	1.05 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g
(05571) Tej,tojás,rozsmes1-3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ			Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	7.22 g	12.46 g	3.39 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	42.82 g	13.39 g	0.40 g	43.08 g	14.90 g	0.08 g	43.64 g	24.89 g	0.30 g	42.18 g	16.51 g	0.34 g
(05572) Tej,tojás,rozsmes4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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	29.43 g	0.00 g	0.40 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g
(05573) Tej,tojás,rozsmes7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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	30.08 g	0.00 g	0.56 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g
(05574) Tej,tojás,rozsmes15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	3.25 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g
(05575) Tej-,tojás-,mogyoró-,rizsM	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding almalével, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 34.46 Kcal / 144.04 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.09 g	0.01 g	0.01 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	8.31 g	1.80 g	0.00 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05577) Tej-,tojás-,mogyoró-,rizsM 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding almalével, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 161.86 Kcal / 676.57 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	5.58 g	0.73 g	0.04 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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	29.43 g	0.00 g	0.40 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	32.94 g	1.08 g	0.08 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	
(05578) Tej-,tojás-,mogyoró-,rizsM 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding almalével, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 168.48 Kcal / 704.25 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	5.59 g	0.73 g	0.04 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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	30.08 g	0.00 g	0.56 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	34.54 g	1.44 g	0.08 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	
(05579) Tej-,tojás-,mogyoró-,rizsM15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding almalével, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 34.46 Kcal / 144.04 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.09 g	0.01 g	0.01 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	8.31 g	1.80 g	0.00 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05580) TM,TO,él,par,méz,kakaó	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05581) TM,TO,él,par,méz,kakaó1-3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ			Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	7.22 g	12.46 g	3.39 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			42.82 g 13.39 g 0.40 g			43.08 g 14.90 g 0.08 g			43.64 g 24.89 g 0.30 g			42.18 g 16.51 g 0.34 g			
(05582) TM,TO,él,par,méz,kakaó4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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			29.43 g 0.00 g 0.40 g			29.69 g 1.51 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.82 g 3.12 g 1.87 g			
(05583) TM,TO,él,par,méz,kakaó7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	30.33 g	0.00 g	0.82 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g
(05584) TM,TO,él,par,méz ,kakaó15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05590) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,bara,déli Gy	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	
(05591) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,barack1- 3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ			Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 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	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	7.22 g	12.46 g	3.39 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	42.82 g	13.39 g	0.40 g	43.08 g	14.90 g	0.08 g	43.64 g	24.89 g	0.30 g	42.18 g	16.51 g	0.34 g	
(05592) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,barack4- 6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 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	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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	29.43 g	0.00 g	0.40 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05593) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,barack7- 14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 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	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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			30.08 g 0.00 g 0.56 g			30.47 g 2.27 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.08 g 4.68 g 1.87 g			
(05594) TM,TO,fokh,OM, méz,citr,barack1 5-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05600) TM,TO,frukt,par, kuk,hüv,OM	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05602) TM,TO,frukt,par, kuk,hüv,OM4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarín , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 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	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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			29.43 g 0.00 g 0.40 g			29.69 g 1.51 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.82 g 3.12 g 1.87 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05603) TM,TO,frukt,par, kuk,hüv,OM7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 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	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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			30.08 g 0.00 g 0.56 g			30.47 g 2.27 g 0.08 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			29.08 g 4.68 g 1.87 g			
(05604) TM,TO,frukt,par, kuk,hüv,OM15- 18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			1.54 g 6.24 g 1.90 g			
(05610) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,hagy,p ar	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás tapióka puding, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 29.73 Kcal / 124.27 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	6.98 g	15.14 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.06 g	0.29 g	0.04 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
2.18 g 0.00 g 1.05 g			2.89 g 0.00 g 0.64 g			3.41 g 3.02 g 0.00 g			6.58 g 3.00 g 0.00 g			0.62 g 0.00 g 1.88 g			
(05611) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,par1-3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Vaniliás tapióka pudding, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 218.86 Kcal / 914.83 KJ			Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	8.17 g	8.16 g	2.08 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	5.62 g	2.31 g	0.24 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42.24 g 13.39 g 0.50 g			42.82 g 13.39 g 0.40 g			43.08 g 14.90 g 0.08 g			43.12 g 7.49 g 0.08 g			41.70 g 13.39 g 0.33 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05612) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,par4-6															
	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás tápióka puding, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 159.02 Kcal / 664.70 KJ			Energia: 339.88 Kcal / 1,420.70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.02 g	8.30 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	5.56 g	0.90 g	0.06 g	11.10 g	20.06 g	6.52 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
29.06 g			29.43 g			29.69 g			31.90 g			28.34 g			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
0.00 g			0.00 g			0.00 g			1.80 g			0.00 g			
Só			Só			Só			Só			Só			
0.61 g			0.40 g			0.08 g			0.08 g			1.86 g			
(05613) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,par7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás tápióka puding, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 164.69 Kcal / 688.40 KJ			Energia: 340.09 Kcal / 1,421.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.73 g	8.58 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	5.56 g	0.96 g	0.07 g	11.11 g	20.06 g	6.52 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
29.51 g			30.08 g			30.47 g			33.16 g			28.37 g			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
0.00 g			0.00 g			0.00 g			2.40 g			0.00 g			
Só			Só			Só			Só			Só			
0.82 g			0.56 g			0.08 g			0.08 g			1.86 g			
(05614) TOM,szój,kuk,hü v,zel,fokh,par15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás tápióka puding, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 29.73 Kcal / 124.27 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.98 g	15.14 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.06 g	0.29 g	0.04 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
2.18 g			2.89 g			3.41 g			6.58 g			0.62 g			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
0.00 g			0.00 g			0.00 g			3.00 g			0.00 g			
Só			Só			Só			Só			Só			
1.05 g			0.64 g			0.00 g			0.00 g			1.88 g			
(05620)	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

TM,TO,zel,OM,répa,meggy,CM	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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g
(05622) TM,TO,zel,OM,répa,meggy,CM4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 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	29.43 g	0.00 g	0.40 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g
(05623) TM,TO,zel,OM,répa,meggy,CM7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 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	30.08 g	0.00 g	0.56 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g
(05624) TM,TO,zel,OM,répa,meggy,CM15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 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	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 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	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g
(05640) TTOM,szója,hüv,CM,	Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 151.02 Kcal / 631.26 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 238.54 Kcal / 997.10 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

ban,pálmazsírM	7.77 g	10.84 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.41 g	21.96 g	12.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	5.77 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.06 g	6.24 g	2.34 g
(05641) TTOM,szój,hüv,C M,ban,pálmazsír 1-3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Vaniliás puding rizstejjel			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 265.11 Kcal / 1,108.16 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 76.72 Kcal / 320.69 KJ			Energia: 256.07 Kcal / 1,070.37 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	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	0.07 g	1.58 g	0.20 g	7.35 g	6.02 g	3.67 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	42.82 g	13.39 g	0.40 g	43.08 g	14.90 g	0.08 g	14.94 g	7.49 g	0.00 g	43.04 g	16.51 g	0.43 g	
(05642) TTOM,szój,hüv,C M,ban,pálmazsír 4-6	Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 216.84 Kcal / 906.39 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 327.55 Kcal / 1,369.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.42 g	6.15 g	4.42 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.48 g	17.87 g	8.83 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.87 g	0.00 g	0.83 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.08 g	3.12 g	2.09 g	
(05643) TTOM,szój,hüv,C M,ban,pálmazsír 7-14	Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 254.25 Kcal / 1,062.77 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 353.36 Kcal / 1,477.04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.35 g	8.86 g	6.61 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.70 g	20.28 g	10.93 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.24 g	0.00 g	1.20 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.99 g	4.68 g	2.25 g	
(05644) TTOM,szój,hüv,C M,ban,pálmazsír1	Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
	Energia: 151.02 Kcal / 631.26 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 238.54 Kcal / 997.10 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

5-18	7.77 g	10.84 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.41 g	21.96 g	12.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	5.77 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.06 g	6.24 g	2.34 g
(05700) GM (BÚZA,árpa,rozs, zab),hüvelyesM	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 KJ			Energia: 358.11 Kcal / 1,496.90 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	15.64 g	14.50 g	7.84 g	14.08 g	2.20 g	0.51 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.96 g	0.80 g	1.75 g	56.00 g	0.80 g	2.10 g	64.20 g	0.80 g	1.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.25 g	7.04 g	2.60 g	
(05702) GM (BÚZA,árp,rozs,z a),hüvelyesM4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ			Energia: 212.11 Kcal / 886.62 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.30 g	8.62 g	2.28 g	7.82 g	7.25 g	3.92 g	10.44 g	1.20 g	0.31 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.36 g	20.34 g	6.69 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.98 g	0.40 g	0.88 g	28.00 g	0.40 g	1.05 g	36.70 g	0.40 g	0.95 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	3.52 g	2.14 g	
(05703) GM (BÚZA,árp,rozs,z a),hüvelyesM7- 14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 KJ			Energia: 296.62 Kcal / 1,239.87 KJ			Energia: 212.11 Kcal / 886.62 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.12 g	8.93 g	2.37 g	12.00 g	13.50 g	7.64 g	10.44 g	1.20 g	0.31 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.47 g	20.35 g	6.69 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.70 g	0.40 g	1.09 g	28.50 g	0.40 g	1.75 g	36.70 g	0.40 g	0.95 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.45 g	5.08 g	2.14 g	
(05704) GM (BÚZA,árp,rozs,z a)hüvelyesM15- 18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 KJ			Energia: 358.11 Kcal / 1,496.90 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	15.64 g	14.50 g	7.84 g	14.08 g	2.20 g	0.51 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.96 g	0.80 g	1.75 g	56.00 g	0.80 g	2.10 g	64.20 g	0.80 g	1.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.25 g	7.04 g	2.60 g
(05800) GM, TM, OM, hal, citrus	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.96 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.25 g	7.04 g	2.60 g	
(05801) GM, TM, OM, hal, citrus 1-3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojáskarikák, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 KJ			Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ			Energia: 207.95 Kcal / 869.23 KJ			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ			Energia: 299.20 Kcal / 1,250.66 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	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	6.58 g	10.42 g	2.73 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	42.19 g	13.79 g	0.67 g	42.45 g	15.30 g	0.35 g	43.64 g	24.89 g	0.30 g	41.58 g	16.91 g	0.53 g	
(05802) GM, TM, OM, hal, citrus 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.30 g	8.62 g	2.28 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.36 g	20.34 g	6.69 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.98 g	0.40 g	0.88 g	28.80 g	0.40 g	0.67 g	29.06 g	1.91 g	0.35 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	3.52 g	2.14 g	
(05803) GM, TM, OM, hal, citrus 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 KJ			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ			Energia: 158.22 Kcal / 661.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.12 g	8.93 g	2.37 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	3.66 g	1.29 g	0.20 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.47 g	20.35 g	6.69 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	29.70 g	0.40 g	1.09 g	29.45 g	0.40 g	0.83 g	29.84 g	2.67 g	0.35 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.45 g	5.08 g	2.14 g
(05804) GM, TM, OM, hal, ci tr 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(05821) Glutén-,tej-,natív cukorM 1-3	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojáskarikák, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 231.78 Kcal / 968.84 Kj			Energia: 257.47 Kcal / 1,076.22 Kj			Energia: 155.89 Kcal / 651.62 Kj			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 Kj			Energia: 299.20 Kcal / 1,250.66 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	3.91 g	7.23 g	4.58 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	6.58 g	10.42 g	2.73 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
28.82 g 0.43 g 0.77 g			40.64 g 6.39 g 0.67 g			29.11 g 1.94 g 0.35 g			43.64 g 24.89 g 0.30 g			41.58 g 16.91 g 0.53 g			
(05900) Gluténmentes	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 Kj			Energia: 358.11 Kcal / 1,496.90 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	15.64 g	14.50 g	7.84 g	14.08 g	2.20 g	0.51 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			56.00 g 0.80 g 2.10 g			64.20 g 0.80 g 1.30 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(05901) Gluténmentes1-3	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres kockasajt , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojáskarikák, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 Kj			Energia: 237.18 Kcal / 991.41 Kj			Energia: 265.91 Kcal / 1,111.50 Kj			Energia: 391.37 Kcal / 1,635.93 Kj			Energia: 299.20 Kcal / 1,250.66 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	6.81 g	3.15 g	1.37 g	10.44 g	1.20 g	0.31 g	8.30 g	17.50 g	3.94 g	6.58 g	10.42 g	2.73 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			56.00 g 0.80 g 2.10 g			64.20 g 0.80 g 1.30 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	42.16 g	13.79 g	0.77 g	42.09 g	13.79 g	0.54 g	50.09 g	13.79 g	0.95 g	42.40 g	18.90 g	0.53 g	41.58 g	16.91 g	0.53 g
(05902) Gluténmentes4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 Kj			Energia: 221.31 Kcal / 925.08 Kj			Energia: 212.11 Kcal / 886.62 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.30 g	8.62 g	2.28 g	7.82 g	7.25 g	3.92 g	10.44 g	1.20 g	0.31 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.36 g	20.34 g	6.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
28.98 g 0.40 g 0.88 g			28.00 g 0.40 g 1.05 g			36.70 g 0.40 g 0.95 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.19 g 3.52 g 2.14 g			
(05903) Gluténmentes7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 323.18 Kcal / 1,350.89 Kj			Energia: 296.62 Kcal / 1,239.87 Kj			Energia: 212.11 Kcal / 886.62 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.84 g	16.21 g	4.37 g	12.00 g	13.50 g	7.64 g	10.44 g	1.20 g	0.31 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.47 g	20.35 g	6.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
30.16 g 0.40 g 1.40 g			28.50 g 0.40 g 1.75 g			36.70 g 0.40 g 0.95 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.45 g 5.08 g 2.14 g			
(05904) Gluténmentes 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 Kj			Energia: 358.11 Kcal / 1,496.90 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	15.64 g	14.50 g	7.84 g	14.08 g	2.20 g	0.51 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			56.00 g 0.80 g 2.10 g			64.20 g 0.80 g 1.30 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(05905) GM,TO,OM,zel,n ar,barack Nabenzo	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 Kj			Energia: 358.11 Kcal / 1,496.90 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	15.64 g	14.50 g	7.84 g	14.08 g	2.20 g	0.51 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			56.00 g 0.80 g 2.10 g			64.20 g 0.80 g 1.30 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(05907)															



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

GM,TO,OM,zel,nar,barackNAbenz o4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 Kj			Energia: 358.11 Kcal / 1,496.90 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	15.64 g	14.50 g	7.84 g	14.08 g	2.20 g	0.51 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			56.00 g 0.80 g 2.10 g			64.20 g 0.80 g 1.30 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(05908) GM,TO,OM,zel,nar,barackNAbenz o7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj			Energia: 296.62 Kcal / 1,239.87 Kj			Energia: 212.11 Kcal / 886.62 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.12 g	8.93 g	2.37 g	12.00 g	13.50 g	7.64 g	10.44 g	1.20 g	0.31 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.47 g	20.35 g	6.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
29.70 g 0.40 g 1.09 g			28.50 g 0.40 g 1.75 g			36.70 g 0.40 g 0.95 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.45 g 5.08 g 2.14 g			
(05909) GM,TO,OM,zel,nar,barackNAbenz 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 Kj			Energia: 358.11 Kcal / 1,496.90 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	15.64 g	14.50 g	7.84 g	14.08 g	2.20 g	0.51 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			56.00 g 0.80 g 2.10 g			64.20 g 0.80 g 1.30 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(06000) Glutén,tej,tojás, OM,szója	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06002) Glutén,tej,tojás, OM,szója4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.30 g	8.62 g	2.28 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.36 g	20.34 g	6.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
28.98 g 0.40 g 0.88 g			28.80 g 0.40 g 0.67 g			29.06 g 1.91 g 0.35 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.19 g 3.52 g 2.14 g			
(06003) Glutén,tej,tojás, OM,szója 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 KJ			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ			Energia: 158.22 Kcal / 661.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.12 g	8.93 g	2.37 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	3.66 g	1.29 g	0.20 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.47 g	20.35 g	6.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
29.70 g 0.40 g 1.09 g			29.45 g 0.40 g 0.83 g			29.84 g 2.67 g 0.35 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.45 g 5.08 g 2.14 g			
(06004) Glutén,tej,tojás, OM,szója 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(06005) GM,TM,hüvelyes, marha, szója	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06007) GM, TM,, hüvelyes , marha, szója 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.30 g	8.62 g	2.28 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.36 g	20.34 g	6.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
28.98 g 0.40 g 0.88 g			28.80 g 0.40 g 0.67 g			29.06 g 1.91 g 0.35 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.19 g 3.52 g 2.14 g			
(06008) GM, TM,, hüvelyes , marha, szója 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(06009) GM, TM,, hüvelyes , marha, szója 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(06010) GM, TM, TO, él, citr	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			61.19 g 3.80 g 0.70 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06012) GM, TM, TO, él, citr 4-6															
	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			61.19 g 3.80 g 0.70 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(06013) GM, TM, TO, él, citr 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 Kj			Energia: 158.22 Kcal / 661.36 Kj			Energia: 168.47 Kcal / 704.20 Kj			Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.12 g	8.93 g	2.37 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	3.66 g	1.29 g	0.20 g	3.66 g	1.24 g	0.23 g	9.47 g	20.35 g	6.69 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
29.70 g 0.40 g 1.09 g			29.45 g 0.40 g 0.83 g			29.84 g 2.67 g 0.35 g			32.45 g 2.80 g 0.35 g			28.45 g 5.08 g 2.14 g			
(06014) GM, TM, TO, él, citr 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			61.19 g 3.80 g 0.70 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(06020) GM, TM, TO, sertés, par, OM, marha	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.56 g	17.16 g	4.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			61.19 g 3.80 g 0.70 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	57.96 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	57.81 g	7.04 g	1.77 g
(06022) GM, TM, TO, sertés, par, OM, marha 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.56 g	17.16 g	4.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.96 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	57.81 g	7.04 g	1.77 g	
(06023) GM, TM, TO, sertés, par, OM, marha 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 KJ			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ			Energia: 158.22 Kcal / 661.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 246.93 Kcal / 1,032.17 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.12 g	8.93 g	2.37 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	3.66 g	1.29 g	0.20 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.09 g	8.87 g	2.38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.70 g	0.40 g	1.09 g	29.45 g	0.40 g	0.83 g	29.84 g	2.67 g	0.35 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.59 g	5.08 g	1.10 g	
(06024) GM, TM, TO, sertés, par, OM, marha 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.56 g	17.16 g	4.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.96 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	57.81 g	7.04 g	1.77 g	
(06050) GM (BÚZA)TMTObor só, fruk,cit,OM,ub	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.96 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	56.25 g	7.04 g	2.60 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06052) GM (BÚZA)TMTObor só,fruk,cit,ubOM 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 Kj			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 Kj			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 Kj			Energia: 162.85 Kcal / 680.71 Kj			Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.30 g	8.62 g	2.28 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	3.66 g	1.18 g	0.22 g	9.36 g	20.34 g	6.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
28.98 g 0.40 g 0.88 g			28.80 g 0.40 g 0.67 g			29.06 g 1.91 g 0.35 g			31.21 g 2.20 g 0.35 g			28.19 g 3.52 g 2.14 g			
(06053) GM (BÚZA)TMTObor só,fruk,cit,ubO7- 14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 Kj			Energia: 158.22 Kcal / 661.36 Kj			Energia: 168.47 Kcal / 704.20 Kj			Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.12 g	8.93 g	2.37 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	3.66 g	1.29 g	0.20 g	3.66 g	1.24 g	0.23 g	9.47 g	20.35 g	6.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
29.70 g 0.40 g 1.09 g			29.45 g 0.40 g 0.83 g			29.84 g 2.67 g 0.35 g			32.45 g 2.80 g 0.35 g			28.45 g 5.08 g 2.14 g			
(06054) GM (BÚZA)TMTObor sófruk,cit,ubO15 -18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			61.19 g 3.80 g 0.70 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(06060) GM, TM, toj, zab, ár p, rizs, burgM	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			56.76 g 0.80 g 1.75 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			61.19 g 3.80 g 0.70 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06062) GM, TM, toj, zab, ár p, rizs, burgM 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ			Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ			Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.30 g	8.62 g	2.28 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	3.66 g	1.18 g	0.22 g	9.36 g	20.34 g	6.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
28.98 g 0.40 g 0.88 g			28.38 g 0.40 g 0.88 g			29.06 g 1.91 g 0.35 g			31.21 g 2.20 g 0.35 g			28.19 g 3.52 g 2.14 g			
(06063) GM, TM, toj, zab, ár p, rizs, burgM 7- 14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			56.76 g 0.80 g 1.75 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			61.19 g 3.80 g 0.70 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(06064) GM, TM, toj, zab, ár p, rizs, burgM 15- 18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			56.76 g 0.80 g 1.75 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			61.19 g 3.80 g 0.70 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(06080) GM, TOM, búz, OM , szój, kiw, ban	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			61.19 g 3.80 g 0.70 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06082) GM,TOM,búz,OM ,szój,kiw4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ			Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ			Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.30 g	8.62 g	2.28 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	3.66 g	1.18 g	0.22 g	9.36 g	20.34 g	6.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
28.98 g 0.40 g 0.88 g			28.80 g 0.40 g 0.67 g			29.06 g 1.91 g 0.35 g			31.21 g 2.20 g 0.35 g			28.19 g 3.52 g 2.14 g			
(06083) GM,TOM,búz,OM ,szój,kiw7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 KJ			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ			Energia: 158.22 Kcal / 661.36 KJ			Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ			Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.12 g	8.93 g	2.37 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	3.66 g	1.29 g	0.20 g	3.66 g	1.24 g	0.23 g	9.47 g	20.35 g	6.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
29.70 g 0.40 g 1.09 g			29.45 g 0.40 g 0.83 g			29.84 g 2.67 g 0.35 g			32.45 g 2.80 g 0.35 g			28.45 g 5.08 g 2.14 g			
(06084) GM,TOM,búz,OM ,szój,kiw15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			61.19 g 3.80 g 0.70 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			
(06090) GMTMOM,kuk,ha j,rép,par,alm,ban M	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás tapióka puding, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 320.36 Kcal / 1,339.10 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.29 g	2.29 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.96 g 0.80 g 1.75 g			57.60 g 0.80 g 1.34 g			58.12 g 3.82 g 0.70 g			61.29 g 3.80 g 0.70 g			56.25 g 7.04 g 2.60 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06092) GMTMOM,kuk,ha j,rép,par,al,banM 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás tápióka puding, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ			Energia: 163.02 Kcal / 681.42 KJ			Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.30 g	8.62 g	2.28 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	3.65 g	1.17 g	0.22 g	9.36 g	20.34 g	6.69 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.98 g	0.40 g	0.88 g	28.80 g	0.40 g	0.67 g	29.06 g	1.91 g	0.35 g	31.27 g	2.20 g	0.35 g	28.19 g	3.52 g	2.14 g	
(06093) GMTMOM,kuk,ha j,rép,par,al,banM 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás tápióka puding, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 320.36 Kcal / 1,339.10 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.29 g	2.29 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.96 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	61.29 g	3.80 g	0.70 g	56.25 g	7.04 g	2.60 g	
(06094) GMTMOM,kuk,ha j,rép,par,al,ban1 5-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás tápióka puding, Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 320.36 Kcal / 1,339.10 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.29 g	2.29 g	0.44 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.96 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	61.29 g	3.80 g	0.70 g	56.25 g	7.04 g	2.60 g	
(06100) Glutén,tej, reflux	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
	Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.21 g	17.14 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.89 g	28.34 g	8.78 g



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	56.89 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.33 g	0.80 g	2.58 g
(06102) Glutén,tej, reflux 4-6	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
	Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.21 g	17.14 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.89 g	28.34 g	8.78 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	57.60 g	0.80 g	1.34 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.33 g	0.80 g	2.58 g	
(06103) Glutén,tej, reflux 7-14	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
	Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ			Energia: 158.22 Kcal / 661.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 344.08 Kcal / 1,438.25 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.81 g	8.85 g	2.37 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	3.66 g	1.29 g	0.20 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.19 g	20.33 g	6.68 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	29.45 g	0.40 g	0.83 g	29.84 g	2.67 g	0.35 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.74 g	0.40 g	2.13 g	
(06104) Glutén,tej, reflux 15-18	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
	Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.21 g	17.14 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.89 g	28.34 g	8.78 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	57.60 g	0.80 g	1.34 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.33 g	0.80 g	2.58 g	
(06130) Diab. 30-25-70-25-50 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
	Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 KJ			Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 KJ			Energia: 148.05 Kcal / 618.85 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.86 g	15.84 g	4.21 g	12.90 g	13.10 g	7.48 g	8.74 g	0.66 g	0.11 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.50 g	26.96 g	8.43 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.93 g	0.00 g	1.12 g	23.97 g	0.00 g	1.47 g	26.60 g	0.00 g	0.48 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	24.22 g	6.24 g	1.97 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06160) Diab. 20-60-20 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 Kj			Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 Kj			Energia: 122.02 Kcal / 510.04 Kj			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 Kj			Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.30 g	15.76 g	4.20 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	7.72 g	0.53 g	0.10 g	1.05 g	8.33 g	0.63 g	9.94 g	26.88 g	8.42 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
23.12 g 0.00 g 1.11 g			21.16 g 0.00 g 1.46 g			21.44 g 0.00 g 0.46 g			22.26 g 13.23 g 0.21 g			21.41 g 6.24 g 1.96 g			
(06170) Diab. 30-15-60-15-50 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 Kj			Energia: 226.36 Kcal / 946.18 Kj			Energia: 99.30 Kcal / 415.07 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.28 g	15.63 g	4.19 g	11.32 g	12.89 g	7.46 g	6.83 g	0.41 g	0.09 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.92 g	26.75 g	8.41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
17.96 g 0.00 g 1.09 g			16.00 g 0.00 g 1.44 g			16.94 g 0.00 g 0.45 g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			16.25 g 6.24 g 1.94 g			
(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
	Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 Kj			Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 Kj			Energia: 148.05 Kcal / 618.85 Kj			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.86 g	15.84 g	4.21 g	12.90 g	13.10 g	7.48 g	8.74 g	0.66 g	0.11 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.50 g	26.96 g	8.43 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
25.93 g 0.00 g 1.12 g			23.97 g 0.00 g 1.47 g			26.60 g 0.00 g 0.48 g			25.44 g 15.12 g 0.24 g			24.22 g 6.24 g 1.97 g			
(06190) Diab. 30-45-25g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
	Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 Kj			Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 Kj			Energia: 148.05 Kcal / 618.85 Kj			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.86 g	15.84 g	4.21 g	12.90 g	13.10 g	7.48 g	8.74 g	0.66 g	0.11 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.50 g	26.96 g	8.43 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
25.93 g 0.00 g 1.12 g			23.97 g 0.00 g 1.47 g			26.60 g 0.00 g 0.48 g			25.44 g 15.12 g 0.24 g			24.22 g 6.24 g 1.97 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06210) Diab. 35-70-25 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
	Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 KJ			Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 KJ			Energia: 148.05 Kcal / 618.85 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.86 g	15.84 g	4.21 g	12.90 g	13.10 g	7.48 g	8.74 g	0.66 g	0.11 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.50 g	26.96 g	8.43 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
25.93 g 0.00 g 1.12 g			23.97 g 0.00 g 1.47 g			26.60 g 0.00 g 0.48 g			25.44 g 15.12 g 0.24 g			24.22 g 6.24 g 1.97 g			
(06230) Diab. 25-45/50-15/20 gr CH, zsírs	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 KJ			Energia: 342.34 Kcal / 1,430.98 KJ			Energia: 122.02 Kcal / 510.04 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.30 g	15.76 g	4.20 g	15.86 g	13.49 g	7.50 g	7.72 g	0.53 g	0.10 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.92 g	26.75 g	8.41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
23.12 g 0.00 g 1.11 g			38.97 g 0.00 g 1.51 g			21.44 g 0.00 g 0.46 g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			16.25 g 6.24 g 1.94 g			
(06240) Diab. 20-50-20 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 KJ			Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 KJ			Energia: 115.41 Kcal / 482.41 KJ			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ			Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.90 g	15.71 g	4.20 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	7.04 g	0.51 g	0.09 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	9.94 g	26.88 g	8.42 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
21.10 g 0.00 g 1.10 g			21.16 g 0.00 g 1.46 g			20.52 g 0.00 g 0.40 g			20.67 g 12.29 g 0.20 g			21.41 g 6.24 g 1.96 g			
(06245) Diab. 15-55-20	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 KJ			Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 KJ			Energia: 122.02 Kcal / 510.04 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.30 g	15.76 g	4.20 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	7.72 g	0.53 g	0.10 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	9.94 g	26.88 g	8.42 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
23.12 g 0.00 g 1.11 g			21.16 g 0.00 g 1.46 g			21.44 g 0.00 g 0.46 g			19.08 g 11.34 g 0.18 g			21.41 g 6.24 g 1.96 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06250) Diab. 30-20-50-20-40-20 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 KJ			Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 KJ			Energia: 122.02 Kcal / 510.04 KJ			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ			Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.30 g	15.76 g	4.20 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	7.72 g	0.53 g	0.10 g	1.05 g	8.33 g	0.63 g	9.94 g	26.88 g	8.42 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
23.12 g 0.00 g 1.11 g			21.16 g 0.00 g 1.46 g			21.44 g 0.00 g 0.46 g			22.26 g 13.23 g 0.21 g			21.41 g 6.24 g 1.96 g			
(06270) Diab. 35-15-50-15-35 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 247.31 Kcal / 1,033.76 KJ			Energia: 222.57 Kcal / 930.34 KJ			Energia: 91.74 Kcal / 383.47 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.98 g	15.59 g	4.19 g	11.17 g	12.87 g	7.46 g	6.12 g	0.39 g	0.09 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.92 g	26.75 g	8.41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
16.46 g 0.00 g 1.09 g			15.25 g 0.00 g 1.44 g			15.84 g 0.00 g 0.39 g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			16.25 g 6.24 g 1.94 g			
(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 247.31 Kcal / 1,033.76 KJ			Energia: 222.57 Kcal / 930.34 KJ			Energia: 91.74 Kcal / 383.47 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.98 g	15.59 g	4.19 g	11.17 g	12.87 g	7.46 g	6.12 g	0.39 g	0.09 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.92 g	26.75 g	8.41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
16.46 g 0.00 g 1.09 g			15.25 g 0.00 g 1.44 g			15.84 g 0.00 g 0.39 g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			16.25 g 6.24 g 1.94 g			
(06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 247.31 Kcal / 1,033.76 KJ			Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ			Energia: 91.74 Kcal / 383.47 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.98 g	15.59 g	4.19 g	11.32 g	12.89 g	7.46 g	6.12 g	0.39 g	0.09 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.92 g	26.75 g	8.41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
16.46 g 0.00 g 1.09 g			16.00 g 0.00 g 1.44 g			15.84 g 0.00 g 0.39 g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			16.25 g 6.24 g 1.94 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06300) Diab. 15-45-15 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 247.31 Kcal / 1,033.76 Kj			Energia: 222.57 Kcal / 930.34 Kj			Energia: 91.74 Kcal / 383.47 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.98 g	15.59 g	4.19 g	11.17 g	12.87 g	7.46 g	6.12 g	0.39 g	0.09 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.92 g	26.75 g	8.41 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
16.46 g			15.25 g			15.84 g			15.90 g			16.25 g			
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			
1.09 g			1.44 g			0.39 g			0.15 g			1.94 g			
(06310) Diab. 15-10-40-15 g CH TTEU	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 247.31 Kcal / 1,033.76 Kj			Energia: 222.57 Kcal / 930.34 Kj			Energia: 91.74 Kcal / 383.47 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.98 g	15.59 g	4.19 g	11.17 g	12.87 g	7.46 g	6.12 g	0.39 g	0.09 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.92 g	26.75 g	8.41 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
16.46 g			15.25 g			15.84 g			15.90 g			16.25 g			
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			
1.09 g			1.44 g			0.39 g			0.15 g			1.94 g			
(06340) Diab. 30-20-40/45-20-30 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 Kj			Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 Kj			Energia: 115.41 Kcal / 482.41 Kj			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 Kj			Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.90 g	15.71 g	4.20 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	7.04 g	0.51 g	0.09 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	9.94 g	26.88 g	8.42 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
21.10 g			21.16 g			20.52 g			20.67 g			21.41 g			
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			
1.10 g			1.46 g			0.40 g			0.20 g			1.96 g			
(06360) Diab. 15-35-15 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 247.31 Kcal / 1,033.76 Kj			Energia: 222.57 Kcal / 930.34 Kj			Energia: 91.74 Kcal / 383.47 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.98 g	15.59 g	4.19 g	11.17 g	12.87 g	7.46 g	6.12 g	0.39 g	0.09 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.92 g	26.75 g	8.41 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
16.46 g			15.25 g			15.84 g			15.90 g			16.25 g			
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			
1.09 g			1.44 g			0.39 g			0.15 g			1.94 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
	Energia: 194.76 Kcal / 814.10 Kj			Energia: 171.45 Kcal / 716.66 Kj			Energia: 44.88 Kcal / 187.60 Kj			Energia: 40.62 Kcal / 169.79 Kj			Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.93 g	15.32 g	4.18 g	9.18 g	12.61 g	7.45 g	4.28 g	0.15 g	0.07 g	0.23 g	1.79 g	0.14 g	6.57 g	26.44 g	8.40 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
6.06 g 0.00 g 1.06 g			5.13 g 0.00 g 1.41 g			6.55 g 0.00 g 0.36 g			4.77 g 2.84 g 0.05 g			4.35 g 6.24 g 1.91 g			
(06370) Diab. 20-30/35-20 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 Kj			Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 Kj			Energia: 115.41 Kcal / 482.41 Kj			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 Kj			Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.90 g	15.71 g	4.20 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	7.04 g	0.51 g	0.09 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	9.94 g	26.88 g	8.42 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
21.10 g 0.00 g 1.10 g			21.16 g 0.00 g 1.46 g			20.52 g 0.00 g 0.40 g			20.67 g 12.29 g 0.20 g			21.41 g 6.24 g 1.96 g			
(06380) Diab. 15-30-15 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 247.31 Kcal / 1,033.76 Kj			Energia: 222.57 Kcal / 930.34 Kj			Energia: 91.74 Kcal / 383.47 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.98 g	15.59 g	4.19 g	11.17 g	12.87 g	7.46 g	6.12 g	0.39 g	0.09 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.92 g	26.75 g	8.41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
16.46 g 0.00 g 1.09 g			15.25 g 0.00 g 1.44 g			15.84 g 0.00 g 0.39 g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			16.25 g 6.24 g 1.94 g			
(06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika, Mandarin			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin			Diétás péksütemény, Mandarin			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek, Mandarin		
	Energia: 249.44 Kcal / 1,042.66 Kj			Energia: 223.52 Kcal / 934.31 Kj			Energia: 79.35 Kcal / 331.68 Kj			Energia: 104.68 Kcal / 437.56 Kj			Energia: 342.17 Kcal / 1,430.27 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.51 g	15.63 g	4.19 g	10.64 g	12.90 g	7.45 g	3.61 g	0.40 g	0.04 g	0.80 g	3.72 g	0.27 g	8.35 g	26.78 g	8.41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
6.06 g 0.00 g 1.06 g			5.13 g 0.00 g 1.41 g			6.55 g 0.00 g 0.36 g			4.77 g 2.84 g 0.05 g			4.35 g 6.24 g 1.91 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.15 g	0.00 g	1.08 g	15.70 g	0.00 g	1.42 g	15.10 g	0.00 g	0.15 g	14.44 g	5.67 g	0.09 g	16.47 g	6.24 g	1.93 g
(06390) Diab. 15-10-35-10-10 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Alma			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB , Alma			Diétás péksütemény, Alma			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek, Alma		
	Energia: 273.40 Kcal / 1,142.81 Kj			Energia: 248.66 Kcal / 1,039.40 Kj			Energia: 117.83 Kcal / 492.53 Kj			Energia: 161.49 Kcal / 675.03 Kj			Energia: 368.49 Kcal / 1,540.29 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.28 g	15.89 g	4.19 g	11.47 g	13.17 g	7.46 g	6.42 g	0.69 g	0.09 g	1.05 g	6.25 g	0.45 g	9.22 g	27.05 g	8.41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.71 g	0.00 g	1.10 g	20.50 g	0.00 g	1.45 g	21.09 g	0.00 g	0.40 g	21.15 g	9.45 g	0.16 g	21.50 g	6.24 g	1.95 g	
(06400) Zsír-,Esz E:625-630kcal,T-U330kcal	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
	Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 Kj			Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 Kj			Energia: 148.05 Kcal / 618.85 Kj			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.86 g	15.84 g	4.21 g	12.90 g	13.10 g	7.48 g	8.74 g	0.66 g	0.11 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.50 g	26.96 g	8.43 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.93 g	0.00 g	1.12 g	23.97 g	0.00 g	1.47 g	26.60 g	0.00 g	0.48 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	24.22 g	6.24 g	1.97 g	
(06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T-U260kcal	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 Kj			Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 Kj			Energia: 115.41 Kcal / 482.41 Kj			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 Kj			Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.90 g	15.71 g	4.20 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	7.04 g	0.51 g	0.09 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	9.94 g	26.88 g	8.42 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.10 g	0.00 g	1.10 g	21.16 g	0.00 g	1.46 g	20.52 g	0.00 g	0.40 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	21.41 g	6.24 g	1.96 g	
(06421) Energiaszegény (25-40-15 gr CH)TEU	Kefir poharas			Natúr joghurt			Kefir poharas			Natúr joghurt			Kefir poharas		
	Energia: 112.39 Kcal / 469.79 Kj			Energia: 220.01 Kcal / 919.64 Kj			Energia: 112.39 Kcal / 469.79 Kj			Energia: 220.01 Kcal / 919.64 Kj			Energia: 112.39 Kcal / 469.79 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.56 g	0.34 g	0.19 g	11.56 g	12.24 g	6.64 g	11.56 g	0.34 g	0.19 g	11.56 g	12.24 g	6.64 g	11.56 g	0.34 g	0.19 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.64 g	0.00 g	1.02 g	15.64 g	0.00 g	1.02 g	15.64 g	0.00 g	1.02 g	15.64 g	0.00 g	1.02 g	15.64 g	0.00 g	1.02 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06500) Diab.,tejszójM 30-25-70-25-50 gCH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek		
	Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 KJ			Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ			Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.86 g	15.84 g	4.21 g	4.98 g	10.20 g	8.44 g	4.57 g	0.99 g	0.04 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.50 g	26.96 g	8.43 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
25.93 g 0.00 g 1.12 g			25.57 g 0.00 g 0.71 g			23.59 g 0.53 g 0.07 g			25.44 g 15.12 g 0.24 g			24.22 g 6.24 g 1.97 g			
(06510) Diab, tejszójM 20-50-20 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 KJ			Energia: 199.37 Kcal / 833.37 KJ			Energia: 108.02 Kcal / 451.52 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.90 g	15.71 g	4.20 g	4.42 g	10.12 g	8.43 g	4.01 g	0.91 g	0.03 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	9.94 g	26.88 g	8.42 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
21.10 g 0.00 g 1.10 g			22.76 g 0.00 g 0.70 g			20.78 g 0.53 g 0.06 g			19.08 g 11.34 g 0.18 g			21.41 g 6.24 g 1.96 g			
(06530) Diab,tejszójM 15-35-15 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek		
	Energia: 247.31 Kcal / 1,033.76 KJ			Energia: 165.77 Kcal / 692.92 KJ			Energia: 81.99 Kcal / 342.72 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.98 g	15.59 g	4.19 g	3.10 g	9.95 g	8.42 g	2.99 g	0.78 g	0.02 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.92 g	26.75 g	8.41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
16.46 g 0.00 g 1.09 g			16.10 g 0.00 g 0.68 g			15.62 g 0.53 g 0.04 g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			16.25 g 6.24 g 1.94 g			
(06650) Diab.GM 20-35-10 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 233.16 Kcal / 974.61 KJ			Energia: 204.64 Kcal / 855.40 KJ			Energia: 72.08 Kcal / 301.29 KJ			Energia: 81.24 Kcal / 339.58 KJ			Energia: 320.68 Kcal / 1,340.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.67 g	15.61 g	4.24 g	9.71 g	12.87 g	7.51 g	4.89 g	0.34 g	0.11 g	0.45 g	3.57 g	0.27 g	7.31 g	26.73 g	8.46 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
13.14 g 0.15 g 1.18 g			11.18 g 0.15 g 1.53 g			11.63 g 0.09 g 0.44 g			9.54 g 5.67 g 0.09 g			11.43 g 6.39 g 2.03 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06660) Diab. GM 15-35-15 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 259.44 Kcal / 1,084.46 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 93.69 Kcal / 391.62 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 346.96 Kcal / 1,450.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.32 g	15.79 g	4.28 g	10.36 g	13.05 g	7.55 g	5.43 g	0.49 g	0.14 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	7.96 g	26.91 g	8.50 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
18.09 g 0.22 g 1.24 g			16.13 g 0.22 g 1.59 g			15.70 g 0.15 g 0.49 g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			16.38 g 6.46 g 2.09 g			
(06680) Diab,GM 15-40-15 g CH	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 259.44 Kcal / 1,084.46 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 93.69 Kcal / 391.62 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 346.96 Kcal / 1,450.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.32 g	15.79 g	4.28 g	10.36 g	13.05 g	7.55 g	5.43 g	0.49 g	0.14 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	7.96 g	26.91 g	8.50 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
18.09 g 0.22 g 1.24 g			16.13 g 0.22 g 1.59 g			15.70 g 0.15 g 0.49 g			15.90 g 9.45 g 0.15 g			16.38 g 6.46 g 2.09 g			
(06690) Diab.ESZ100-400 -100 GM	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
	Energia: 92.25 Kcal / 385.61 KJ			Energia: 91.68 Kcal / 383.22 KJ			Energia: 93.69 Kcal / 391.62 KJ			Energia: 94.78 Kcal / 396.18 KJ			Energia: 99.16 Kcal / 414.49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	4.55 g	2.34 g	0.60 g	3.44 g	3.50 g	1.93 g	5.43 g	0.49 g	0.14 g	0.53 g	4.17 g	0.32 g	2.89 g	4.27 g	1.38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
12.06 g 0.15 g 0.49 g			10.43 g 0.15 g 0.48 g			15.70 g 0.15 g 0.49 g			11.13 g 6.62 g 0.11 g			11.26 g 6.39 g 0.51 g			
(06730) Diab.GM (20-45- 20grCH)TEU +gyüm.	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika, Mandarin			Kockasajt , Gluténmentes pékáru, Mandarin			Kefir poharas, Gluténmentes pékáru, Mandarin			Diétás péksütemény, Mandarin			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek, Mandarin		
	Energia: 334.07 Kcal / 1,396.41 KJ			Energia: 305.55 Kcal / 1,277.20 KJ			Energia: 166.86 Kcal / 697.47 KJ			Energia: 209.37 Kcal / 875.17 KJ			Energia: 421.59 Kcal / 1,762.25 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.71 g	16.28 g	4.32 g	11.75 g	13.54 g	7.59 g	6.78 g	0.97 g	0.18 g	1.60 g	7.44 g	0.54 g	9.35 g	27.40 g	8.54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33.11 g 0.30 g 1.31 g			31.15 g 0.30 g 1.66 g			30.45 g 0.22 g 0.55 g			28.88 g 11.34 g 0.18 g			31.40 g 6.54 g 2.16 g			





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(06800) Diab., epekímélő 180 g CH																		
	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsaprettek					
	Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 Kj			Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 Kj			Energia: 148.05 Kcal / 618.85 Kj			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	11.47 g	15.74 g	4.21 g	12.90 g	13.10 g	7.48 g	8.74 g	0.66 g	0.11 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.50 g	26.96 g	8.43 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
24.86 g 0.00 g 1.12 g			23.97 g 0.00 g 1.47 g			26.60 g 0.00 g 0.48 g			25.44 g 15.12 g 0.24 g			24.22 g 6.24 g 1.97 g						
Vacsora	(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 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						
(05002) PÉPES,zsír,rost,f űszerszegény4-6	(05002) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény4-6			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 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 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(05003) PÉPES,zsír,rost,f űszerszegény7- 14	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 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			
	(05004) PÉPES,zsír,rost,f űszerszegény15- 18	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 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			
(05090) Symcumar diéta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült , Sajtmártás, Párolt rizs			
	Energia: 873.14 Kcal / 3,649.73 KJ			Energia: 643.33 Kcal / 2,689.12 KJ			Energia: 496.15 Kcal / 2,073.91 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 964.46 Kcal / 4,031.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	35.86 g	48.22 g	6.42 g	21.91 g	15.30 g	5.82 g	21.57 g	14.95 g	5.63 g	16.90 g	26.85 g	9.30 g	41.69 g	48.87 g	15.35 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
73.22 g 0.00 g 4.46 g			102.91 g 0.70 g 2.06 g			67.06 g 11.40 g 3.79 g			35.13 g 0.00 g 0.58 g			88.64 g 0.23 g 4.22 g				
(05092) Symcumar diéta 4-6	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült , Sajtmártás, Párolt rizs			
	Energia: 555.73 Kcal / 2,322.95 KJ			Energia: 643.33 Kcal / 2,689.12 KJ			Energia: 496.15 Kcal / 2,073.91 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 964.46 Kcal / 4,031.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	19.84 g	30.53 g	4.13 g	21.91 g	15.30 g	5.82 g	21.57 g	14.95 g	5.63 g	16.90 g	26.85 g	9.30 g	41.69 g	48.87 g	15.35 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.97 g	0.00 g	3.00 g	102.91 g	0.70 g	2.06 g	67.06 g	11.40 g	3.79 g	35.13 g	0.00 g	0.58 g	88.64 g	0.23 g	4.22 g
(05093) Symcumar diéta 7-14	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 873.14 Kcal / 3,649.73 KJ			Energia: 643.33 Kcal / 2,689.12 KJ			Energia: 496.15 Kcal / 2,073.91 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 964.46 Kcal / 4,031.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35.86 g	48.22 g	6.42 g	21.91 g	15.30 g	5.82 g	21.57 g	14.95 g	5.63 g	16.90 g	26.85 g	9.30 g	41.69 g	48.87 g	15.35 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.22 g	0.00 g	4.46 g	102.91 g	0.70 g	2.06 g	67.06 g	11.40 g	3.79 g	35.13 g	0.00 g	0.58 g	88.64 g	0.23 g	4.22 g	
(05094) Symcumar diéta 15-18	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 873.14 Kcal / 3,649.73 KJ			Energia: 643.33 Kcal / 2,689.12 KJ			Energia: 496.15 Kcal / 2,073.91 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 964.46 Kcal / 4,031.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35.86 g	48.22 g	6.42 g	21.91 g	15.30 g	5.82 g	21.57 g	14.95 g	5.63 g	16.90 g	26.85 g	9.30 g	41.69 g	48.87 g	15.35 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.22 g	0.00 g	4.46 g	102.91 g	0.70 g	2.06 g	67.06 g	11.40 g	3.79 g	35.13 g	0.00 g	0.58 g	88.64 g	0.23 g	4.22 g	
(05300) Tej és rozslisztmentes	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 854.99 Kcal / 3,573.86 KJ			Energia: 537.04 Kcal / 2,244.83 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 1,065.75 Kcal / 4,454.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	38.68 g	46.05 g	6.41 g	15.24 g	6.75 g	1.20 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	16.90 g	26.85 g	9.30 g	32.14 g	51.13 g	11.76 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.12 g	0.00 g	4.39 g	102.36 g	0.70 g	1.82 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	35.13 g	0.00 g	0.58 g	117.34 g	12.22 g	3.61 g	
(05302) Tej és rozslisztmentes 4-6	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell,			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es,			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Petrezselymes burgonya						Hamburger						sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 489.59 Kcal / 2,046.49 KJ			Energia: 326.99 Kcal / 1,366.82 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 301.18 Kcal / 1,258.93 KJ			Energia: 555.76 Kcal / 2,323.08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.70 g	24.52 g	3.59 g	7.69 g	3.38 g	0.60 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	14.34 g	14.94 g	4.74 g	16.80 g	24.99 g	5.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.00 g	0.00 g	2.80 g	65.18 g	0.35 g	0.92 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	60.65 g	0.00 g	0.47 g	65.01 g	5.30 g	1.07 g
(05303) Tej és rozslisztmentes 7-14	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 512.17 Kcal / 2,140.87 KJ			Energia: 326.99 Kcal / 1,366.82 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 301.18 Kcal / 1,258.93 KJ			Energia: 864.01 Kcal / 3,611.56 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.19 g	25.06 g	3.74 g	7.69 g	3.38 g	0.60 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	14.34 g	14.94 g	4.74 g	24.02 g	40.89 g	9.45 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.80 g	0.00 g	3.01 g	65.18 g	0.35 g	0.92 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	60.65 g	0.00 g	0.47 g	98.37 g	10.50 g	1.78 g	
(05304) Tej és rozslisztmentes 15-18	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 854.99 Kcal / 3,573.86 KJ			Energia: 537.04 Kcal / 2,244.83 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 1,065.75 Kcal / 4,454.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	38.68 g	46.05 g	6.41 g	15.24 g	6.75 g	1.20 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	16.90 g	26.85 g	9.30 g	32.14 g	51.13 g	11.76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69.12 g	0.00 g	4.39 g	102.36 g	0.70 g	1.82 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	35.13 g	0.00 g	0.58 g	117.34 g	12.22 g	3.61 g	
(05550) Kímélő: TMTO,bo rs,kuk,méz,tart	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 482.64 Kcal / 2,017.44 KJ			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 127.73 Kcal / 533.91 KJ			Energia: 1,065.75 Kcal / 4,454.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.05 g	17.22 g	3.14 g	18.94 g	16.36 g	4.54 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	15.28 g	24.95 g	9.30 g	32.14 g	51.13 g	11.76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49.27 g	0.23 g	3.82 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	28.66 g	0.00 g	0.01 g	117.34 g	12.22 g	3.61 g	
	Ásványvíz,												Ásványvíz,		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05570) Tej,tojás,rozsmesmentes	szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült , Növényi alapú sajt mártás, Párolt rizs		
	Energia: 854.99 Kcal / 3,573.86 KJ			Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 1,065.75 Kcal / 4,454.84 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
	38.68 g	46.05 g	6.41 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	16.90 g	26.85 g	9.30 g	32.14 g	51.13 g	11.76 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.12 g 0.00 g 4.39 g			109.52 g 0.70 g 1.83 g			37.06 g 3.90 g 2.87 g			35.13 g 0.00 g 0.58 g			117.34 g 12.22 g 3.61 g			
(05572) Tej,tojás,rozsmesmentes4-6	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajt mártás, Párolt rizs		
	Energia: 489.59 Kcal / 2,046.49 KJ			Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 301.18 Kcal / 1,258.93 KJ			Energia: 555.76 Kcal / 2,323.08 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
	20.70 g	24.52 g	3.59 g	5.49 g	2.92 g	0.44 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	14.34 g	14.94 g	4.74 g	16.80 g	24.99 g	5.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
45.00 g 0.00 g 2.80 g			68.76 g 0.35 g 0.92 g			37.06 g 3.90 g 2.87 g			60.65 g 0.00 g 0.47 g			65.01 g 5.30 g 1.07 g			
(05573) Tej,tojás,rozsmesmentes7-14	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajt mártás, Párolt rizs		
	Energia: 512.17 Kcal / 2,140.87 KJ			Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 301.18 Kcal / 1,258.93 KJ			Energia: 864.01 Kcal / 3,611.56 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
	21.19 g	25.06 g	3.74 g	5.49 g	2.92 g	0.44 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	14.34 g	14.94 g	4.74 g	24.02 g	40.89 g	9.45 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
48.80 g 0.00 g 3.01 g			68.76 g 0.35 g 0.92 g			37.06 g 3.90 g 2.87 g			60.65 g 0.00 g 0.47 g			98.37 g 10.50 g 1.78 g			
(05574) Tej,tojás,rozsmesmentes15-18	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült , Növényi alapú sajt mártás, Párolt rizs		
	Energia: 854.99 Kcal / 3,573.86 KJ			Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 1,065.75 Kcal / 4,454.84 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
	38.68 g	46.05 g	6.41 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	16.90 g	26.85 g	9.30 g	32.14 g	51.13 g	11.76 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.12 g 0.00 g 4.39 g			109.52 g 0.70 g 1.83 g			37.06 g 3.90 g 2.87 g			35.13 g 0.00 g 0.58 g			117.34 g 12.22 g 3.61 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	69.12 g	0.00 g	4.39 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	35.13 g	0.00 g	0.58 g	117.34 g	12.22 g	3.61 g
(05800) GM, TM, OM, hal, ci trus	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 854.99 Kcal / 3,573.86 Kj			Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 Kj			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 Kj			Energia: 468.09 Kcal / 1,956.62 Kj			Energia: 1,254.50 Kcal / 5,243.81 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	38.68 g	46.05 g	6.41 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	24.13 g	28.85 g	9.70 g	30.70 g	71.24 g	18.91 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.12 g 0.00 g 4.39 g			109.52 g 0.70 g 1.83 g			37.06 g 3.90 g 2.87 g			89.84 g 0.80 g 1.28 g			120.16 g 11.99 g 5.57 g			
(05802) GM, TM, OM, hal, ci tr 4-6	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 489.59 Kcal / 2,046.49 Kj			Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 Kj			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 Kj			Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 Kj			Energia: 645.27 Kcal / 2,697.23 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	20.70 g	24.52 g	3.59 g	5.49 g	2.92 g	0.44 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	12.42 g	15.21 g	4.90 g	16.17 g	34.60 g	9.08 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
45.00 g 0.00 g 2.80 g			68.76 g 0.35 g 0.92 g			37.06 g 3.90 g 2.87 g			60.02 g 0.40 g 0.74 g			66.11 g 5.16 g 2.05 g			
(05803) GM, TM, OM, hal, ci tr 7-14	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 512.17 Kcal / 2,140.87 Kj			Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 Kj			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 Kj			Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 Kj			Energia: 912.46 Kcal / 3,814.08 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	21.19 g	25.06 g	3.74 g	5.49 g	2.92 g	0.44 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	12.42 g	15.21 g	4.90 g	18.48 g	47.78 g	12.23 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
48.80 g 0.00 g 3.01 g			68.76 g 0.35 g 0.92 g			37.06 g 3.90 g 2.87 g			60.02 g 0.40 g 0.74 g			100.22 g 10.31 g 2.72 g			
(05804) GM, TM, OM, hal, ci tr 15-18	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 854.99 Kcal / 3,573.86 Kj			Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 Kj			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 Kj			Energia: 468.09 Kcal / 1,956.62 Kj			Energia: 1,254.50 Kcal / 5,243.81 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	38.68 g	46.05 g	6.41 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	24.13 g	28.85 g	9.70 g	30.70 g	71.24 g	18.91 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.12 g 0.00 g 4.39 g			109.52 g 0.70 g 1.83 g			37.06 g 3.90 g 2.87 g			89.84 g 0.80 g 1.28 g			120.16 g 11.99 g 5.57 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		38.68 g	46.05 g	6.41 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	24.13 g	28.85 g	9.70 g	30.70 g	71.24 g	18.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.12 g	0.00 g	4.39 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	89.84 g	0.80 g	1.28 g	120.16 g	11.99 g	5.57 g
(05900) Gluténmentes	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya	Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs					
	Energia: 854.99 Kcal / 3,573.86 KJ			Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 468.09 Kcal / 1,956.62 KJ			Energia: 1,431.18 Kcal / 5,982.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	38.68 g	46.05 g	6.41 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	24.13 g	28.85 g	9.70 g	49.33 g	86.68 g	29.42 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.12 g	0.00 g	4.39 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	89.84 g	0.80 g	1.28 g	111.71 g	0.00 g	6.67 g
(05902) Gluténmentes4-6	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya	Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs					
	Energia: 489.59 Kcal / 2,046.49 KJ			Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 KJ			Energia: 721.23 Kcal / 3,014.74 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	20.70 g	24.52 g	3.59 g	5.49 g	2.92 g	0.44 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	12.42 g	15.21 g	4.90 g	24.18 g	41.22 g	13.58 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.00 g	0.00 g	2.80 g	68.76 g	0.35 g	0.92 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	60.02 g	0.40 g	0.74 g	62.47 g	0.00 g	2.50 g
(05903) Gluténmentes7-14	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya	Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs					
	Energia: 512.17 Kcal / 2,140.87 KJ			Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 KJ			Energia: 1,064.39 Kcal / 4,449.15 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21.19 g	25.06 g	3.74 g	5.49 g	2.92 g	0.44 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	12.42 g	15.21 g	4.90 g	34.50 g	61.04 g	21.26 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.80 g	0.00 g	3.01 g	68.76 g	0.35 g	0.92 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	60.02 g	0.40 g	0.74 g	92.95 g	0.00 g	3.65 g
(05904) Gluténmentes 15	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya	Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs					



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

-18	Energia: 854.99 Kcal / 3,573.86 KJ			Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 468.09 Kcal / 1,956.62 KJ			Energia: 1,431.18 Kcal / 5,982.33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	38.68 g	46.05 g	6.41 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	24.13 g	28.85 g	9.70 g	49.33 g	86.68 g	29.42 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.12 g	0.00 g	4.39 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	89.84 g	0.80 g	1.28 g	111.71 g	0.00 g	6.67 g
(06000) Glutén,tej,tojás, OM,szója	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajt mártás, Párolt rizs		
	Energia: 854.99 Kcal / 3,573.86 KJ			Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 468.09 Kcal / 1,956.62 KJ			Energia: 1,252.77 Kcal / 5,236.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	38.68 g	46.05 g	6.41 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	24.13 g	28.85 g	9.70 g	30.50 g	71.59 g	18.76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69.12 g	0.00 g	4.39 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	89.84 g	0.80 g	1.28 g	119.37 g	11.99 g	5.57 g	
(06002) Glutén,tej,tojás, OM,szója4-6	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajt mártás, Párolt rizs		
	Energia: 489.59 Kcal / 2,046.49 KJ			Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 KJ			Energia: 644.39 Kcal / 2,693.55 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.70 g	24.52 g	3.59 g	5.48 g	2.91 g	0.43 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	12.42 g	15.21 g	4.90 g	16.06 g	34.76 g	8.99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45.00 g	0.00 g	2.80 g	68.76 g	0.35 g	0.92 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	60.02 g	0.40 g	0.74 g	65.71 g	5.15 g	2.04 g	
(06003) Glutén,tej,tojás, OM,szója 7-14	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajt mártás, Párolt rizs		
	Energia: 512.17 Kcal / 2,140.87 KJ			Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 KJ			Energia: 911.58 Kcal / 3,810.40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.19 g	25.06 g	3.74 g	5.48 g	2.91 g	0.43 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	12.42 g	15.21 g	4.90 g	18.37 g	47.94 g	12.15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.80 g	0.00 g	3.01 g	68.76 g	0.35 g	0.92 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	60.02 g	0.40 g	0.74 g	99.82 g	10.31 g	2.72 g	
(06004)	Ásványvíz,						Ásványvíz,			Almalé, Sült bécsi virsli,			Ásványvíz,		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

Glutén,tej,tojás, OM, szója 15-18	szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Almalé, Sonkás kenyérlángos			szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Mustár, Gluténmentes pékáru			szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 854.99 Kcal / 3,573.86 KJ			Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 KJ			Energia: 468.09 Kcal / 1,956.62 KJ			Energia: 1,252.77 Kcal / 5,236.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	38.68 g	46.05 g	6.41 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	24.13 g	28.85 g	9.70 g	30.50 g	71.59 g	18.76 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.12 g 0.00 g 4.39 g			109.52 g 0.70 g 1.83 g			37.06 g 3.90 g 2.87 g			89.84 g 0.80 g 1.28 g			119.37 g 11.99 g 5.57 g			
(06130) Diab. 30- 25-70-25-50 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 767.63 Kcal / 3,208.69 KJ			Energia: 368.47 Kcal / 1,540.20 KJ			Energia: 399.40 Kcal / 1,669.49 KJ			Energia: 289.21 Kcal / 1,208.90 KJ			Energia: 885.60 Kcal / 3,701.81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	36.61 g	45.58 g	5.13 g	15.24 g	10.71 g	4.07 g	19.68 g	11.41 g	3.96 g	25.71 g	28.04 g	9.37 g	35.48 g	59.60 g	19.77 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.28 g 0.00 g 3.31 g			52.44 g 0.49 g 1.52 g			50.03 g 5.27 g 3.85 g			52.42 g 0.00 g 0.79 g			50.97 g 0.00 g 4.80 g			
(06140) Diab. 30- 65-50 g CH R-E-V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 767.63 Kcal / 3,208.69 KJ			Energia: 368.47 Kcal / 1,540.20 KJ			Energia: 399.40 Kcal / 1,669.49 KJ			Energia: 289.21 Kcal / 1,208.90 KJ			Energia: 885.60 Kcal / 3,701.81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	36.61 g	45.58 g	5.13 g	15.24 g	10.71 g	4.07 g	19.68 g	11.41 g	3.96 g	25.71 g	28.04 g	9.37 g	35.48 g	59.60 g	19.77 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.28 g 0.00 g 3.31 g			52.44 g 0.49 g 1.52 g			50.03 g 5.27 g 3.85 g			52.42 g 0.00 g 0.79 g			50.97 g 0.00 g 4.80 g			
(06170) Diab. 30- 15-60-15-50 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 767.63 Kcal / 3,208.69 KJ			Energia: 368.47 Kcal / 1,540.20 KJ			Energia: 399.40 Kcal / 1,669.49 KJ			Energia: 289.21 Kcal / 1,208.90 KJ			Energia: 885.60 Kcal / 3,701.81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	36.61 g	45.58 g	5.13 g	15.24 g	10.71 g	4.07 g	19.68 g	11.41 g	3.96 g	25.71 g	28.04 g	9.37 g	35.48 g	59.60 g	19.77 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.28 g 0.00 g 3.31 g			52.44 g 0.49 g 1.52 g			50.03 g 5.27 g 3.85 g			52.42 g 0.00 g 0.79 g			50.97 g 0.00 g 4.80 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.28 g	0.00 g	3.31 g	52.44 g	0.49 g	1.52 g	50.03 g	5.27 g	3.85 g	52.42 g	0.00 g	0.79 g	50.97 g	0.00 g	4.80 g
(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB, Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 702.67 Kcal / 2,937.16 Kj			Energia: 263.20 Kcal / 1,100.18 Kj			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 Kj			Energia: 242.35 Kcal / 1,013.02 Kj			Energia: 809.93 Kcal / 3,385.51 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35.25 g	43.47 g	4.97 g	10.89 g	7.65 g	2.91 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	23.87 g	27.80 g	9.35 g	34.12 g	57.69 g	19.55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.07 g	0.00 g	2.82 g	37.46 g	0.35 g	1.11 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	43.13 g	0.00 g	0.76 g	37.79 g	0.00 g	4.40 g	
(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 832.59 Kcal / 3,480.23 Kj			Energia: 421.11 Kcal / 1,760.24 Kj			Energia: 502.95 Kcal / 2,102.33 Kj			Energia: 340.33 Kcal / 1,422.58 Kj			Energia: 961.26 Kcal / 4,018.07 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	37.98 g	47.68 g	5.30 g	17.42 g	12.24 g	4.66 g	24.79 g	14.37 g	4.98 g	27.71 g	28.30 g	9.39 g	36.84 g	61.51 g	19.99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.48 g	0.00 g	3.81 g	59.93 g	0.56 g	1.72 g	63.00 g	6.63 g	4.82 g	62.54 g	0.00 g	0.82 g	64.15 g	0.00 g	5.20 g	
(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 767.63 Kcal / 3,208.69 Kj			Energia: 368.47 Kcal / 1,540.20 Kj			Energia: 399.40 Kcal / 1,669.49 Kj			Energia: 289.21 Kcal / 1,208.90 Kj			Energia: 885.60 Kcal / 3,701.81 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	36.61 g	45.58 g	5.13 g	15.24 g	10.71 g	4.07 g	19.68 g	11.41 g	3.96 g	25.71 g	28.04 g	9.37 g	35.48 g	59.60 g	19.77 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.28 g	0.00 g	3.31 g	52.44 g	0.49 g	1.52 g	50.03 g	5.27 g	3.85 g	52.42 g	0.00 g	0.79 g	50.97 g	0.00 g	4.80 g	
(06250) Diab. 30-20-50-20-40-20 g	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB, Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 702.67 Kcal / 2,937.16 Kj			Energia: 263.20 Kcal / 1,100.18 Kj			Energia: 295.85 Kcal / 1,236.65 Kj			Energia: 242.35 Kcal / 1,013.02 Kj			Energia: 828.85 Kcal / 3,464.59 Kj		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

CH	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35.25 g	43.47 g	4.97 g	10.89 g	7.65 g	2.91 g	14.58 g	8.45 g	2.93 g	23.87 g	27.80 g	9.35 g	34.46 g	58.17 g	19.61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.07 g	0.00 g	2.82 g	37.46 g	0.35 g	1.11 g	37.06 g	3.90 g	2.87 g	43.13 g	0.00 g	0.76 g	41.09 g	0.00 g	4.50 g
(06270) Diab. 35-15-50-15-35 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB, Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 653.95 Kcal / 2,733.51 KJ			Energia: 263.20 Kcal / 1,100.18 KJ			Energia: 266.26 Kcal / 1,112.97 KJ			Energia: 218.90 Kcal / 915.00 KJ			Energia: 734.18 Kcal / 3,068.87 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	34.22 g	41.89 g	4.84 g	10.89 g	7.65 g	2.91 g	13.12 g	7.60 g	2.63 g	22.96 g	27.66 g	9.35 g	31.38 g	52.40 g	17.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34.41 g	0.00 g	2.44 g	37.46 g	0.35 g	1.11 g	33.35 g	3.51 g	2.59 g	38.49 g	0.00 g	0.74 g	33.58 g	0.00 g	4.01 g	
(06340) Diab. 30-20-40/45-20-30 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB , Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 637.71 Kcal / 2,665.63 KJ			Energia: 210.56 Kcal / 880.14 KJ			Energia: 236.68 Kcal / 989.32 KJ			Energia: 195.48 Kcal / 817.11 KJ			Energia: 734.18 Kcal / 3,068.87 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.88 g	41.37 g	4.80 g	8.71 g	6.12 g	2.33 g	11.66 g	6.76 g	2.34 g	22.05 g	27.55 g	9.35 g	31.38 g	52.40 g	17.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.87 g	0.00 g	2.32 g	29.96 g	0.28 g	0.90 g	29.65 g	3.12 g	2.31 g	33.85 g	0.00 g	0.73 g	33.58 g	0.00 g	4.01 g	
(06400) Zsír-,Esz E:625-630kcal,T-U330kcal	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 545.71 Kcal / 2,281.07 KJ			Energia: 379.34 Kcal / 1,585.64 KJ			Energia: 399.40 Kcal / 1,669.49 KJ			Energia: 289.21 Kcal / 1,208.90 KJ			Energia: 885.60 Kcal / 3,701.81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	36.46 g	21.71 g	1.87 g	18.28 g	11.22 g	5.74 g	19.68 g	11.41 g	3.96 g	25.71 g	28.04 g	9.37 g	35.48 g	59.60 g	19.77 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.63 g	0.00 g	2.90 g	51.01 g	1.89 g	1.12 g	50.03 g	5.27 g	3.85 g	52.42 g	0.00 g	0.79 g	50.97 g	0.00 g	4.80 g	
(06500) Diab.,tej-	Ásványvíz,			Ásványvíz,			Ásványvíz,			Ásványvíz,			Ásványvíz,		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

szóJM 30-25-70-25-50 gCH	szénsavmentes 0,5 l-es, Orly csirkemell, Petrezselymes burgonya			szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkás kenyérlángos			szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , Mustár			szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Növényi alapú sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 742.09 Kcal / 3,101.94 KJ			Energia: 294.07 Kcal / 1,229.21 KJ			Energia: 399.40 Kcal / 1,669.49 KJ			Energia: 289.21 Kcal / 1,208.90 KJ			Energia: 834.99 Kcal / 3,490.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
36.22 g	43.33 g	5.70 g	10.57 g	4.73 g	0.84 g	19.68 g	11.41 g	3.96 g	25.71 g	28.04 g	9.37 g	24.20 g	57.81 g	16.42 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.14 g	0.00 g	3.36 g	52.05 g	0.49 g	1.35 g	50.03 g	5.27 g	3.85 g	52.42 g	0.00 g	0.79 g	52.91 g	9.59 g	3.62 g	
(06550) Diab.175g (PÉPES)30-65-50REV	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsos rakott burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle		
	Energia: 415.79 Kcal / 1,738.00 KJ			Energia: 368.47 Kcal / 1,540.20 KJ			Energia: 573.91 Kcal / 2,398.94 KJ			Energia: 458.76 Kcal / 1,917.62 KJ			Energia: 458.76 Kcal / 1,917.62 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
33.73 g	17.50 g	1.54 g	15.24 g	10.71 g	4.07 g	22.73 g	28.45 g	11.82 g	19.68 g	19.16 g	4.96 g	19.68 g	19.16 g	4.96 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.22 g	0.00 g	1.90 g	52.44 g	0.49 g	1.52 g	55.09 g	0.00 g	13.13 g	50.04 g	0.00 g	2.92 g	50.04 g	0.00 g	2.92 g	
(06800) Diab., epekímélő 180 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hamburger			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéssült, Sajtmártás, Párolt rizs		
	Energia: 395.28 Kcal / 1,652.27 KJ			Energia: 298.19 Kcal / 1,246.43 KJ			Energia: 399.40 Kcal / 1,669.49 KJ			Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ			Energia: 885.60 Kcal / 3,701.81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
28.98 g	16.75 g	1.86 g	4.62 g	8.32 g	2.11 g	19.68 g	11.41 g	3.96 g	24.48 g	26.24 g	9.37 g	35.48 g	59.60 g	19.77 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.43 g	0.23 g	2.74 g	50.30 g	3.00 g	0.64 g	50.03 g	5.27 g	3.85 g	47.02 g	0.00 g	0.22 g	50.97 g	0.00 g	4.80 g	
Pótétkezés (05090) Symcumar diéta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ			Energia: 619.99 Kcal / 2,591.56 KJ			Energia: 189.27 Kcal / 791.15 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		5.95 g	20.42 g	6.43 g	19.23 g	16.68 g	7.78 g	7.77 g	15.32 g	4.19 g	16.90 g	26.85 g	9.30 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		
		1.51 g	4.40 g	1.09 g	96.55 g	0.00 g	1.06 g	4.85 g	0.00 g	1.14 g	35.13 g	0.00 g	0.58 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g		
(05092) Symcumar diéta 4-6	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl					Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL					
	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ		Energia: 368.46 Kcal / 1,540.16 KJ					Energia: 189.27 Kcal / 791.15 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	8.71 g	10.96 g	3.41 g	9.68 g	8.34 g	3.89 g	7.77 g	15.32 g	4.19 g	16.90 g	26.85 g	9.30 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	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.08 g	4.40 g	0.67 g	62.27 g	0.00 g	0.53 g	4.85 g	0.00 g	1.14 g	35.13 g	0.00 g	0.58 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g		
(05093) Symcumar diéta 7-14	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl					Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL					
	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ		Energia: 619.99 Kcal / 2,591.56 KJ					Energia: 189.27 Kcal / 791.15 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.95 g	20.42 g	6.43 g	19.23 g	16.68 g	7.78 g	7.77 g	15.32 g	4.19 g	16.90 g	26.85 g	9.30 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	Szénhidrát	Cukor	Só
		1.51 g	4.40 g	1.09 g	96.55 g	0.00 g	1.06 g	4.85 g	0.00 g	1.14 g	35.13 g	0.00 g	0.58 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g		
(05094) Symcumar diéta 15-18	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl					Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL					
	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ		Energia: 619.99 Kcal / 2,591.56 KJ					Energia: 189.27 Kcal / 791.15 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.95 g	20.42 g	6.43 g	19.23 g	16.68 g	7.78 g	7.77 g	15.32 g	4.19 g	16.90 g	26.85 g	9.30 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	Szénhidrát	Cukor	Só
		1.51 g	4.40 g	1.09 g	96.55 g	0.00 g	1.06 g	4.85 g	0.00 g	1.14 g	35.13 g	0.00 g	0.58 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g		
		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es,					Almalé, Bundás kenyér,			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es,			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es,					



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

(05300) Tej és rozslisztmentes	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Fokhagymás növényi tejföl			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ			Energia: 466.04 Kcal / 1,948.05 KJ			Energia: 189.27 Kcal / 791.15 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.95 g	20.42 g	6.43 g	14.63 g	4.16 g	1.04 g	7.77 g	15.32 g	4.19 g	16.90 g	26.85 g	9.30 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			
1.51 g 4.40 g 1.09 g			91.01 g 0.00 g 0.87 g			4.85 g 0.00 g 1.14 g			35.13 g 0.00 g 0.58 g			2.05 g 0.00 g 1.13 g			
(05302) Tej és rozslisztmentes 4-6	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 465.71 Kcal / 1,946.67 KJ			Energia: 235.96 Kcal / 986.31 KJ			Energia: 301.18 Kcal / 1,258.93 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.71 g	10.96 g	3.41 g	14.62 g	4.16 g	1.04 g	9.42 g	8.39 g	2.13 g	14.34 g	14.94 g	4.74 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			
29.08 g 4.40 g 0.67 g			90.95 g 0.00 g 0.87 g			30.41 g 0.00 g 0.69 g			60.65 g 0.00 g 0.47 g			29.01 g 0.00 g 0.69 g			
(05303) Tej és rozslisztmentes 7-14	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 KJ			Energia: 465.71 Kcal / 1,946.67 KJ			Energia: 251.16 Kcal / 1,049.85 KJ			Energia: 301.18 Kcal / 1,258.93 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.08 g	12.56 g	3.99 g	14.62 g	4.16 g	1.04 g	11.34 g	8.72 g	2.22 g	14.34 g	14.94 g	4.74 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			
29.19 g 4.40 g 0.87 g			90.95 g 0.00 g 0.87 g			31.53 g 0.00 g 0.90 g			60.65 g 0.00 g 0.47 g			29.43 g 0.00 g 0.90 g			
(05304) Tej és rozslisztmentes 15-18	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ			Energia: 466.04 Kcal / 1,948.05 KJ			Energia: 189.27 Kcal / 791.15 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.95 g	20.42 g	6.43 g	14.63 g	4.16 g	1.04 g	7.77 g	15.32 g	4.19 g	16.90 g	26.85 g	9.30 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			
1.51 g 4.40 g 1.09 g			91.01 g 0.00 g 0.87 g			4.85 g 0.00 g 1.14 g			35.13 g 0.00 g 0.58 g			2.05 g 0.00 g 1.13 g			



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	5.95 g	20.42 g	6.43 g	14.63 g	4.16 g	1.04 g	7.77 g	15.32 g	4.19 g	16.90 g	26.85 g	9.30 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
	1.51 g	4.40 g	1.09 g	91.01 g	0.00 g	0.87 g	4.85 g	0.00 g	1.14 g	35.13 g	0.00 g	0.58 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g
(05550) Kímélő:TMTO,bo rs,kuk,méz,tart	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: 127.73 Kcal / 533.91 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.64 g	20.40 g	6.13 g	18.94 g	16.36 g	4.54 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	15.28 g	24.95 g	9.30 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
0.96 g	0.00 g	1.08 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	2.18 g	0.00 g	1.13 g	28.66 g	0.00 g	0.01 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	
(05570) Tej,tojás,rozsm ntes	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ			Energia: 677.13 Kcal / 2,830.40 KJ			Energia: 189.27 Kcal / 791.15 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.95 g	20.42 g	6.43 g	13.75 g	11.18 g	3.03 g	7.77 g	15.32 g	4.19 g	16.90 g	26.85 g	9.30 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
1.51 g	4.40 g	1.09 g	127.47 g	6.00 g	1.20 g	4.85 g	0.00 g	1.14 g	35.13 g	0.00 g	0.58 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	
(05572) Tej,tojás,rozsm ntes4-6	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 676.80 Kcal / 2,829.02 KJ			Energia: 235.96 Kcal / 986.31 KJ			Energia: 301.18 Kcal / 1,258.93 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.71 g	10.96 g	3.41 g	13.74 g	11.18 g	3.03 g	9.42 g	8.39 g	2.13 g	14.34 g	14.94 g	4.74 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



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

tr 4-6	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Fokhagymás növényi tejföl			margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika, Paradicsom			Mustár, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj			Energia: 676.80 Kcal / 2,829.02 Kj			Energia: 239.95 Kcal / 1,002.99 Kj			Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 Kj			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	6.79 g	11.23 g	3.57 g	13.74 g	11.18 g	3.03 g	7.50 g	8.66 g	2.29 g	12.42 g	15.21 g	4.90 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			
28.45 g 4.80 g 0.94 g			127.41 g 6.00 g 1.20 g			29.78 g 0.40 g 0.96 g			60.02 g 0.40 g 0.74 g			28.38 g 0.40 g 0.96 g			
(05803) GM, TM, OM, hal, ci tr 7-14	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 275.38 Kcal / 1,151.09 Kj			Energia: 676.80 Kcal / 2,829.02 Kj			Energia: 255.15 Kcal / 1,066.53 Kj			Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 Kj			Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	8.16 g	12.83 g	4.15 g	13.74 g	11.18 g	3.03 g	9.42 g	8.99 g	2.38 g	12.42 g	15.21 g	4.90 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
28.56 g 4.80 g 1.14 g			127.41 g 6.00 g 1.20 g			30.90 g 0.40 g 1.17 g			60.02 g 0.40 g 0.74 g			28.80 g 0.40 g 1.17 g			
(05804) GM, TM, OM, hal, ci tr 15-18	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj			Energia: 677.13 Kcal / 2,830.40 Kj			Energia: 479.90 Kcal / 2,005.98 Kj			Energia: 468.09 Kcal / 1,956.62 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	13.18 g	22.42 g	6.83 g	13.75 g	11.18 g	3.03 g	15.00 g	17.32 g	4.59 g	24.13 g	28.85 g	9.70 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			
56.22 g 5.20 g 1.79 g			127.47 g 6.00 g 1.20 g			59.56 g 0.80 g 1.84 g			89.84 g 0.80 g 1.28 g			56.76 g 0.80 g 1.83 g			
(05900) Gluténmentes	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika,			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	pékáru, kígyóuborka						Paradicsom						pékáru		
	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 KJ			Energia: 805.81 Kcal / 3,368.29 KJ			Energia: 479.90 Kcal / 2,005.98 KJ			Energia: 468.09 Kcal / 1,956.62 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.18 g	22.42 g	6.83 g	16.59 g	22.18 g	9.21 g	15.00 g	17.32 g	4.59 g	24.13 g	28.85 g	9.70 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
	56.22 g	5.20 g	1.79 g	131.90 g	6.00 g	1.34 g	59.56 g	0.80 g	1.84 g	89.84 g	0.80 g	1.28 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g
(05902) Gluténmentes4-6	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 741.13 Kcal / 3,097.92 KJ			Energia: 239.95 Kcal / 1,002.99 KJ			Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.79 g	11.23 g	3.57 g	15.15 g	16.68 g	6.12 g	7.50 g	8.66 g	2.29 g	12.42 g	15.21 g	4.90 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	
28.45 g	4.80 g	0.94 g	129.62 g	6.00 g	1.27 g	29.78 g	0.40 g	0.96 g	60.02 g	0.40 g	0.74 g	28.38 g	0.40 g	0.96 g	
(05903) Gluténmentes7-14	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 275.38 Kcal / 1,151.09 KJ			Energia: 767.00 Kcal / 3,206.06 KJ			Energia: 255.15 Kcal / 1,066.53 KJ			Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 KJ			Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.16 g	12.83 g	4.15 g	15.73 g	18.88 g	7.36 g	9.42 g	8.99 g	2.38 g	12.42 g	15.21 g	4.90 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.56 g	4.80 g	1.14 g	130.53 g	6.00 g	1.29 g	30.90 g	0.40 g	1.17 g	60.02 g	0.40 g	0.74 g	28.80 g	0.40 g	1.17 g	
(05904) Gluténmentes 15-18	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 KJ			Energia: 805.81 Kcal / 3,368.29 KJ			Energia: 479.90 Kcal / 2,005.98 KJ			Energia: 468.09 Kcal / 1,956.62 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
13.18 g	22.42 g	6.83 g	16.59 g	22.18 g	9.21 g	15.00 g	17.32 g	4.59 g	24.13 g	28.85 g	9.70 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				
56.22 g	5.20 g	1.79 g	131.90 g	6.00 g	1.34 g	59.56 g	0.80 g	1.84 g	89.84 g	0.80 g	1.28 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g				
(06000) Glutén,tej,tojás, OM,szója		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru				
				Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 KJ			Energia: 677.13 Kcal / 2,830.40 KJ			Energia: 479.90 Kcal / 2,005.98 KJ			Energia: 468.09 Kcal / 1,956.62 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		13.18 g	22.42 g	6.83 g	13.75 g	11.18 g	3.03 g	15.00 g	17.32 g	4.59 g	24.13 g	28.85 g	9.70 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g		
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 676.80 Kcal / 2,829.02 KJ			Energia: 239.95 Kcal / 1,002.99 KJ			Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
6.79 g	11.23 g	3.57 g	13.74 g	11.18 g	3.03 g	7.50 g	8.66 g	2.29 g	12.42 g	15.21 g	4.90 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g				
		Energia: 275.38 Kcal / 1,151.09 KJ			Energia: 676.80 Kcal / 2,829.02 KJ			Energia: 255.15 Kcal / 1,066.53 KJ			Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 KJ			Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
8.16 g	12.83 g	4.15 g	13.74 g	11.18 g	3.03 g	9.42 g	8.99 g	2.38 g	12.42 g	15.21 g	4.90 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g				



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.56 g	4.80 g	1.14 g	127.41 g	6.00 g	1.20 g	30.90 g	0.40 g	1.17 g	60.02 g	0.40 g	0.74 g	28.80 g	0.40 g	1.17 g
(06004) Glutén,tej,tojás, OM,szója 15-18	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika, Paradicsom			Almalé, Sült bécsi virsli, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 KJ			Energia: 677.13 Kcal / 2,830.40 KJ			Energia: 479.90 Kcal / 2,005.98 KJ			Energia: 468.09 Kcal / 1,956.62 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13.18 g	22.42 g	6.83 g	13.75 g	11.18 g	3.03 g	15.00 g	17.32 g	4.59 g	24.13 g	28.85 g	9.70 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	
56.22 g	5.20 g	1.79 g	127.47 g	6.00 g	1.20 g	59.56 g	0.80 g	1.84 g	89.84 g	0.80 g	1.28 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g	
(06130) Diab. 30-25-70-25-50 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 468.93 Kcal / 1,960.13 KJ			Energia: 409.63 Kcal / 1,712.25 KJ			Energia: 417.96 Kcal / 1,747.07 KJ			Energia: 289.21 Kcal / 1,208.90 KJ			Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15.90 g	21.74 g	6.51 g	15.04 g	15.26 g	7.38 g	16.72 g	16.51 g	4.26 g	25.71 g	28.04 g	9.37 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.86 g	4.40 g	1.24 g	52.55 g	0.00 g	0.90 g	50.14 g	0.00 g	1.28 g	52.42 g	0.00 g	0.79 g	52.40 g	0.00 g	1.28 g	
(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 468.93 Kcal / 1,960.13 KJ			Energia: 409.63 Kcal / 1,712.25 KJ			Energia: 417.96 Kcal / 1,747.07 KJ			Energia: 289.21 Kcal / 1,208.90 KJ			Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15.90 g	21.74 g	6.51 g	15.04 g	15.26 g	7.38 g	16.72 g	16.51 g	4.26 g	25.71 g	28.04 g	9.37 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.86 g	4.40 g	1.24 g	52.55 g	0.00 g	0.90 g	50.14 g	0.00 g	1.28 g	52.42 g	0.00 g	0.79 g	52.40 g	0.00 g	1.28 g	
(06170) Diab. 30-	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es,			Ásványvíz,			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es,			Ásványvíz,			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es,		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

15-60-15-50 g CH	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóuborka			szénsavmentes 0,5 l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika, Paradicsom			szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , Mustár			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 468.93 Kcal / 1,960.13 Kj			Energia: 409.63 Kcal / 1,712.25 Kj			Energia: 417.96 Kcal / 1,747.07 Kj			Energia: 289.21 Kcal / 1,208.90 Kj			Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.90 g	21.74 g	6.51 g	15.04 g	15.26 g	7.38 g	16.72 g	16.51 g	4.26 g	25.71 g	28.04 g	9.37 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
51.86 g 4.40 g 1.24 g			52.55 g 0.00 g 0.90 g			50.14 g 0.00 g 1.28 g			52.42 g 0.00 g 0.79 g			52.40 g 0.00 g 1.28 g			
(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB, Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 416.86 Kcal / 1,742.47 Kj			Energia: 353.57 Kcal / 1,477.92 Kj			Energia: 371.10 Kcal / 1,551.20 Kj			Energia: 242.35 Kcal / 1,013.02 Kj			Energia: 374.85 Kcal / 1,566.87 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.86 g	21.47 g	6.49 g	12.60 g	14.41 g	7.14 g	14.88 g	16.27 g	4.24 g	23.87 g	27.80 g	9.35 g	14.80 g	16.17 g	4.23 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
41.54 g 4.40 g 1.21 g			42.95 g 0.00 g 0.77 g			40.85 g 0.00 g 1.25 g			43.13 g 0.00 g 0.76 g			42.08 g 0.00 g 1.25 g			
(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 520.05 Kcal / 2,173.81 Kj			Energia: 465.68 Kcal / 1,946.54 Kj			Energia: 494.64 Kcal / 2,067.60 Kj			Energia: 340.33 Kcal / 1,422.58 Kj			Energia: 478.04 Kcal / 1,998.21 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.90 g	22.00 g	6.53 g	17.47 g	16.11 g	7.62 g	19.72 g	16.90 g	4.29 g	27.71 g	28.30 g	9.39 g	18.84 g	16.70 g	4.27 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
61.99 g 4.40 g 1.27 g			62.15 g 0.00 g 1.04 g			65.33 g 0.00 g 1.32 g			62.54 g 0.00 g 0.82 g			62.53 g 0.00 g 1.31 g			
(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 468.93 Kcal / 1,960.13 Kj			Energia: 409.63 Kcal / 1,712.25 Kj			Energia: 417.96 Kcal / 1,747.07 Kj			Energia: 289.21 Kcal / 1,208.90 Kj			Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 Kj		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.90 g	21.74 g	6.51 g	15.04 g	15.26 g	7.38 g	16.72 g	16.51 g	4.26 g	25.71 g	28.04 g	9.37 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.86 g	4.40 g	1.24 g	52.55 g	0.00 g	0.90 g	50.14 g	0.00 g	1.28 g	52.42 g	0.00 g	0.79 g	52.40 g	0.00 g	1.28 g
(06250) Diab. 30-20-50-20-40-20 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB, Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 315.08 Kcal / 1,317.03 KJ			Energia: 241.46 Kcal / 1,009.30 KJ			Energia: 279.49 Kcal / 1,168.27 KJ			Energia: 150.74 Kcal / 630.09 KJ			Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.88 g	20.94 g	6.46 g	7.74 g	12.70 g	6.66 g	11.30 g	15.79 g	4.22 g	20.29 g	27.32 g	9.33 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	
21.38 g	4.40 g	1.15 g	23.76 g	0.00 g	0.49 g	22.70 g	0.00 g	1.19 g	24.98 g	0.00 g	0.70 g	21.92 g	0.00 g	1.19 g	
(06270) Diab. 35-15-50-15-35 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB, Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 390.82 Kcal / 1,633.63 KJ			Energia: 316.20 Kcal / 1,321.72 KJ			Energia: 347.65 Kcal / 1,453.18 KJ			Energia: 218.90 Kcal / 915.00 KJ			Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.85 g	21.33 g	6.49 g	10.98 g	13.84 g	6.98 g	13.97 g	16.13 g	4.24 g	22.96 g	27.66 g	9.35 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	
36.39 g	4.40 g	1.20 g	36.56 g	0.00 g	0.68 g	36.21 g	0.00 g	1.23 g	38.49 g	0.00 g	0.74 g	36.93 g	0.00 g	1.24 g	
(06340) Diab. 30-20-40/45-20-30 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB , Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 364.79 Kcal / 1,524.82 KJ			Energia: 278.83 Kcal / 1,165.51 KJ			Energia: 324.23 Kcal / 1,355.28 KJ			Energia: 195.48 Kcal / 817.11 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.83 g	21.20 g	6.48 g	9.36 g	13.27 g	6.82 g	13.06 g	16.02 g	4.24 g	22.05 g	27.55 g	9.35 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.23 g	4.40 g	1.18 g	30.16 g	0.00 g	0.58 g	31.57 g	0.00 g	1.22 g	33.85 g	0.00 g	0.73 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g
(06400) Zsír-,Esz E:625-630kcal,T- U330kcal	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 468.93 Kcal / 1,960.13 KJ			Energia: 379.34 Kcal / 1,585.64 KJ			Energia: 417.96 Kcal / 1,747.07 KJ			Energia: 289.21 Kcal / 1,208.90 KJ			Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.90 g	21.74 g	6.51 g	18.28 g	11.22 g	5.74 g	16.72 g	16.51 g	4.26 g	25.71 g	28.04 g	9.37 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.86 g	4.40 g	1.24 g	51.01 g	1.89 g	1.12 g	50.14 g	0.00 g	1.28 g	52.42 g	0.00 g	0.79 g	52.40 g	0.00 g	1.28 g	
(06500) Diab.,tej- szójm 30-25-70- 25-50 gCH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 468.93 Kcal / 1,960.13 KJ			Energia: 261.99 Kcal / 1,095.12 KJ			Energia: 417.96 Kcal / 1,747.07 KJ			Energia: 289.21 Kcal / 1,208.90 KJ			Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.90 g	21.74 g	6.51 g	10.88 g	3.12 g	0.78 g	16.72 g	16.51 g	4.26 g	25.71 g	28.04 g	9.37 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.86 g	4.40 g	1.24 g	47.29 g	0.00 g	0.73 g	50.14 g	0.00 g	1.28 g	52.42 g	0.00 g	0.79 g	52.40 g	0.00 g	1.28 g	
(06800) Diab., epekimélő 180 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL , paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 468.93 Kcal / 1,960.13 KJ			Energia: 298.19 Kcal / 1,246.43 KJ			Energia: 417.96 Kcal / 1,747.07 KJ			Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ			Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.90 g	21.74 g	6.51 g	4.62 g	8.32 g	2.11 g	16.72 g	16.51 g	4.26 g	24.48 g	26.24 g	9.37 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.86 g	4.40 g	1.24 g	50.30 g	3.00 g	0.64 g	50.14 g	0.00 g	1.28 g	47.02 g	0.00 g	0.22 g	52.40 g	0.00 g	1.28 g	





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

.....
Élelmezésvezető

