



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Bébietel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébietel üveges, különféle	Almalé, Bébietel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébietel üveges, különféle	Almalé, Bébietel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébietel üveges, különféle	Almalé, Bébietel üveges, különféle
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	
	<b>Tízórai</b>	Bébietel üveges, különféle	Bébietel üveges, különféle	Bébietel üveges, különféle	Bébietel üveges, különféle	Bébietel üveges, különféle	Bébietel üveges, különféle	Bébietel üveges, különféle
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	
<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiollevés, Rakott burgonya	Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Almapüré	Zöldborsóleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék	Brokkolikrémleves, Csirkepaprikás, Galuska	
	Energia: 825.33 Kcal / 3,449.88 KJ	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 KJ	Energia: 695.11 Kcal / 2,905.56 KJ	Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 KJ	Energia: 627.34 Kcal / 2,622.28 KJ	Energia: 815.54 Kcal / 3,408.96 KJ	Energia: 1,124.51 Kcal / 4,700.45 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	28.99 g 41.30 g 13.16 g	31.30 g 51.28 g 13.83 g	37.66 g 27.16 g 5.69 g	41.65 g 43.64 g 14.95 g	19.83 g 30.69 g 4.19 g	32.82 g 44.84 g 9.95 g	73.70 g 39.84 g 8.69 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
82.37 g 0.01 g 10.96 g	96.07 g 0.03 g 6.73 g	74.63 g 25.46 g 7.31 g	90.52 g 5.02 g 3.67 g	70.79 g 7.51 g 0.61 g	69.68 g 0.07 g 5.62 g	116.30 g 0.01 g 7.61 g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																
<b>(05000)</b> <b>PÉPES, zsír,</b> <b>rost,</b> <b>fűszerszegény</b>	<b>Uzsonna</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle																
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle															
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 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	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	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g		
<b>(05002)</b> <b>PÉPES, zsír, r</b> <b>ost, fűszersze</b> <b>gény4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle																		
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g		
	<b>Tízórai</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle																		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g	g			



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05002) PÉPES, zsír, r ost, fűszersze gény4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiolleves, Rakott burgonya	Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés , Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Almapüré		
		Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ	Energia: 567.27 Kcal / 2,371.19 KJ	Energia: 453.13 Kcal / 1,894.08 KJ	Energia: 544.94 Kcal / 2,277.85 KJ	Energia: 524.47 Kcal / 2,192.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.54 g 23.40 g 7.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.23 g 28.34 g 7.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.25 g 16.46 g 3.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.51 g 22.94 g 8.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.31 g 29.13 g 3.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 45.08 g 0.01 g 5.67 g	Szénhidrát Cukor Só 60.30 g 0.01 g 2.80 g	Szénhidrát Cukor Só 51.80 g 15.38 g 4.38 g	Szénhidrát Cukor Só 59.69 g 2.51 g 5.15 g	Szénhidrát Cukor Só 52.19 g 2.82 g 0.48 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	<b>Uzsonna</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05003) PÉPES, zsír, rost, fűszersze gény7-14</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	<b>Tízórai</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiollevés, Rakott burgonya	Daragaluska levés, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya	Tárkonyos zöldséglevés, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Almapüré		
		Energia: 585.04 Kcal / 2,445.47 KJ	Energia: 712.91 Kcal / 2,979.96 KJ	Energia: 565.30 Kcal / 2,362.95 KJ	Energia: 648.68 Kcal / 2,711.48 KJ	Energia: 594.92 Kcal / 2,486.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 21.16 g 29.85 g 9.51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21.36 g 35.19 g 9.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.73 g 19.82 g 3.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.86 g 26.69 g 9.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.43 g 30.08 g 3.86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 56.56 g 0.01 g 8.19 g	Szénhidrát Cukor Só 76.90 g 0.01 g 3.83 g	Szénhidrát Cukor Só 67.72 g 27.35 g 4.60 g	Szénhidrát Cukor Só 72.77 g 3.02 g 2.68 g	Szénhidrát Cukor Só 65.49 g 6.02 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05003)</b> <b>PÉPES,zsír,r</b> <b>ost,fűszersze</b> <b>gény7-14</b>	<b>Uzsonna</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle													
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle												
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	g	g	g
<b>(05004)</b> <b>PÉPES,zsír,r</b> <b>ost,fűszersze</b> <b>gény15-18</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle													
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g
	<b>Tízórai</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle												
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05004) PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiolleves, Rakott burgonya	Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérfocsi, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Almapüré		
		Energia: 825.33 Kcal / 3,449.88 KJ	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 KJ	Energia: 695.11 Kcal / 2,905.56 KJ	Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 KJ	Energia: 627.34 Kcal / 2,622.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.99 g 41.30 g 13.16 g	31.30 g 51.28 g 13.83 g	37.66 g 27.16 g 5.69 g	41.65 g 43.64 g 14.95 g	19.83 g 30.69 g 4.19 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	82.37 g 0.01 g 10.96 g	96.07 g 0.03 g 6.73 g	74.63 g 25.46 g 7.31 g	90.52 g 5.02 g 3.67 g	70.79 g 7.51 g 0.61 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	g g g	g g g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle			
	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05090) Syncumar diéta</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 318.21 Kcal / 1,330.12 KJ	Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ	Energia: 344.23 Kcal / 1,438.88 KJ	Energia: 153.34 Kcal / 640.96 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 267.97 Kcal / 1,120.11 KJ	Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.83 g 19.29 g 7.67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.41 g 12.50 g 7.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.15 g 23.16 g 7.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.29 g 15.41 g 9.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.03 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.33 g 23.66 g 6.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.07 g 23.42 g 6.68 g
		Szénhidrát Cukor Só 32.93 g 0.00 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só 1.29 g 0.00 g 1.48 g	Szénhidrát Cukor Só 28.43 g 0.00 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 1.20 g 0.00 g 0.55 g	Szénhidrát Cukor Só 30.05 g 0.00 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 2.11 g 0.00 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só 28.55 g 0.00 g 0.51 g
	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár	Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ	Energia: 298.75 Kcal / 1,248.78 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 KJ	Energia: 390.82 Kcal / 1,633.63 KJ	Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.55 g 20.38 g 6.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.45 g 18.50 g 6.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.25 g 21.32 g 6.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.57 g 18.53 g 6.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.23 g 26.48 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.43 g 4.62 g 2.50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.57 g 26.32 g 8.38 g
		Szénhidrát Cukor Só 20.81 g 19.98 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 48.67 g 32.40 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 21.11 g 24.38 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 31.27 g 14.99 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 72.42 g 19.98 g 1.83 g	Szénhidrát Cukor Só 76.40 g 39.96 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 20.47 g 19.98 g 1.88 g
	<b>Ebéd</b>	Magyaros zöldségleves, Rakott burgonya, Csemege uborka	Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Zöldborsóleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Galuska
		Energia: 904.44 Kcal / 3,780.56 KJ	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 KJ	Energia: 1,512.53 Kcal / 6,322.38 KJ	Energia: 816.59 Kcal / 3,413.35 KJ	Energia: 875.04 Kcal / 3,657.67 KJ	Energia: 895.75 Kcal / 3,744.24 KJ	Energia: 1,193.49 Kcal / 4,988.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.05 g 47.86 g 13.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31.30 g 51.28 g 13.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35.82 g 98.48 g 13.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36.65 g 38.90 g 13.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.54 g 32.75 g 5.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.18 g 37.89 g 10.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 72.49 g 46.51 g 10.34 g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86.80 g	0.05 g	14.39 g	96.07 g	0.03 g	6.73 g	117.79 g	12.17 g	7.80 g	79.47 g	0.02 g	3.19 g	120.56 g	9.49 g	0.62 g	107.63 g	3.87 g	4.16 g	119.16 g	0.00 g	7.22 g
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Kefir poharas, Diétás pékáru BL		
	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 102.85 Kcal / 429.91 KJ			Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	3.95 g	7.60 g	2.08 g	6.85 g	0.20 g	0.11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.49 g	0.00 g	0.54 g	9.49 g	0.00 g	0.60 g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott			Almalé, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL, Lilahagyma		
	Energia: 533.31 Kcal / 2,229.24 KJ			Energia: 822.78 Kcal / 3,439.22 KJ			Energia: 631.42 Kcal / 2,639.34 KJ			Energia: 580.47 Kcal / 2,426.36 KJ			Energia: 793.01 Kcal / 3,314.78 KJ			Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ			Energia: 1,776.39 Kcal / 7,425.31 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.52 g	20.11 g	8.96 g	29.44 g	28.35 g	7.61 g	29.44 g	53.29 g	18.01 g	28.51 g	13.50 g	3.54 g	30.26 g	43.57 g	11.52 g	5.71 g	26.32 g	8.38 g	35.58 g	156.14 g	57.86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
64.92 g	0.00 g	0.41 g	110.61 g	0.20 g	3.23 g	8.30 g	6.24 g	4.03 g	83.93 g	0.23 g	4.12 g	70.86 g	5.99 g	4.63 g	28.49 g	0.00 g	1.89 g	54.09 g	0.00 g	7.40 g	
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Lilahagyma								
	Energia: 267.08 Kcal / 1,116.39 KJ			Energia: 358.61 Kcal / 1,498.99 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 461.22 Kcal / 1,927.90 KJ			Energia: 235.12 Kcal / 982.80 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.97 g	26.36 g	8.68 g	3.55 g	23.46 g	6.68 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	11.59 g	31.16 g	9.62 g	2.35 g	23.13 g	6.31 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Szénhidrát			Cukor			Só			2.73 g			4.40 g			1.14 g			Szénhidrát			Cukor			Só			4.06 g			0.00 g			0.62 g			g			g			g			g			g					
1.17 g			4.40 g			1.97 g			31.87 g			0.00 g			0.52 g			32.05 g			0.00 g			2.04 g																													
<b>Reggeli</b>	Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Lilahagyma						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL						Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldbúzsesajtkrém, Diétás pékáru BL						Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL																												
	Energia: 358.97 Kcal / 1,500.49 KJ						Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ						Energia: 371.91 Kcal / 1,554.58 KJ						Energia: 218.00 Kcal / 911.24 KJ						Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír														
	6.52 g	10.37 g	3.88 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	7.68 g	12.31 g	3.55 g	6.68 g	8.44 g	4.62 g	9.12 g	8.29 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
58.47 g			0.00 g			0.60 g			28.63 g			0.00 g			0.86 g			56.20 g			0.00 g			0.59 g			28.59 g			0.00 g			0.40 g			57.01 g			0.00 g			0.62 g			g			g			g		
<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár																												
	Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ						Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ						Energia: 306.69 Kcal / 1,281.96 KJ						Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 KJ						Energia: 196.92 Kcal / 823.13 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír														
	8.31 g	10.92 g	3.11 g	12.46 g	10.73 g	3.57 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	12.57 g	10.75 g	3.58 g	12.40 g	13.56 g	4.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
41.79 g			13.39 g			0.58 g			54.97 g			16.20 g			0.45 g			42.28 g			17.79 g			0.65 g			48.77 g			9.99 g			0.45 g			40.71 g			13.39 g			1.01 g			g			g			g		
<b>Ebéd</b>	Magyaros zöldségleves, Rakott burgonya, Csemege uborka						Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs						Cukkinikrémleves , Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta						Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt						Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye																												
	Energia: 468.92 Kcal / 1,960.09 KJ						Energia: 567.27 Kcal / 2,371.19 KJ						Energia: 782.77 Kcal / 3,271.98 KJ						Energia: 490.81 Kcal / 2,051.59 KJ						Energia: 538.04 Kcal / 2,249.01 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír														
	17.25 g	22.61 g	7.69 g	17.23 g	28.34 g	7.43 g	21.93 g	43.28 g	6.51 g	22.01 g	20.57 g	7.23 g	11.42 g	26.35 g	3.23 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g														

(05092)  
Symcumar  
diéta 4-6



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.30 g	0.02 g	6.50 g	60.30 g	0.01 g	2.80 g	74.91 g	5.30 g	4.71 g	54.16 g	0.01 g	4.91 g	62.89 g	3.30 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Diétás péksütemény								
	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott								
	Energia: 347.39 Kcal / 1,452.09 KJ			Energia: 822.78 Kcal / 3,439.22 KJ			Energia: 752.31 Kcal / 3,144.66 KJ			Energia: 404.51 Kcal / 1,690.85 KJ			Energia: 458.97 Kcal / 1,918.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15.38 g	10.50 g	4.82 g	29.44 g	28.35 g	7.61 g	34.16 g	53.36 g	18.05 g	15.69 g	7.33 g	1.85 g	17.19 g	24.47 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.43 g	0.00 g	4.16 g	110.61 g	0.20 g	3.23 g	33.42 g	3.12 g	3.91 g	67.00 g	0.14 g	1.39 g	43.25 g	2.40 g	2.73 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Lilahagyma								
	Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ			Energia: 379.11 Kcal / 1,584.68 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 430.41 Kcal / 1,799.11 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.72 g	13.93 g	4.53 g	7.38 g	12.46 g	3.38 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	11.40 g	16.31 g	4.85 g	6.71 g	12.30 g	3.20 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.91 g	4.40 g	1.11 g	57.92 g	0.00 g	0.34 g	29.69 g	4.40 g	0.70 g	58.01 g	0.00 g	1.10 g	30.02 g	0.00 g	0.43 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05093) Symcumar diéta 7-14</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 401.37 Kcal / 1,677.73 KJ	Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ	Energia: 396.61 Kcal / 1,657.83 KJ	Energia: 255.83 Kcal / 1,069.37 KJ	Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.88 g 14.43 g 5.51 g	13.92 g 13.23 g 7.48 g	8.66 g 14.60 g 4.36 g	7.23 g 12.29 g 6.91 g	10.82 g 8.57 g 2.21 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	59.53 g 0.00 g 0.61 g	29.13 g 0.00 g 1.56 g	56.22 g 0.00 g 0.79 g	28.79 g 0.00 g 0.51 g	57.43 g 0.00 g 0.83 g	g g g	g g g	
	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár		
		Energia: 320.49 Kcal / 1,339.65 KJ	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ	Energia: 328.01 Kcal / 1,371.08 KJ	Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ	Energia: 196.92 Kcal / 823.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.68 g 12.52 g 3.69 g	12.46 g 10.73 g 3.57 g	9.55 g 13.23 g 4.30 g	12.66 g 10.76 g 3.59 g	12.40 g 13.56 g 4.70 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	41.90 g 13.39 g 0.78 g	54.97 g 16.20 g 0.45 g	42.30 g 17.79 g 0.87 g	48.78 g 9.99 g 0.45 g	40.71 g 13.39 g 1.01 g	g g g	g g g	
<b>Ebéd</b>	Magyaros zöldségleves, Rakott burgonya, Csemege uborka	Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			
	Energia: 585.94 Kcal / 2,449.23 KJ	Energia: 712.91 Kcal / 2,979.96 KJ	Energia: 943.53 Kcal / 3,943.96 KJ	Energia: 583.73 Kcal / 2,439.99 KJ	Energia: 742.41 Kcal / 3,103.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	21.64 g 28.91 g 9.41 g	21.36 g 35.19 g 9.23 g	25.32 g 49.89 g 7.29 g	25.86 g 23.84 g 8.15 g	15.61 g 28.42 g 3.95 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	58.94 g	0.05 g	9.42 g	76.90 g	0.01 g	3.83 g	96.54 g	16.15 g	4.81 g	66.14 g	0.02 g	2.39 g	104.52 g	8.00 g	0.48 g						
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.08 g	12.56 g	3.99 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.19 g	4.40 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgarral, Vegyes vágott			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Energia: 426.40 Kcal / 1,782.35 Kj			Energia: 822.78 Kcal / 3,439.22 Kj			Energia: 753.72 Kcal / 3,150.55 Kj			Energia: 447.54 Kcal / 1,870.72 Kj			Energia: 574.78 Kcal / 2,402.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	18.81 g	13.92 g	6.49 g	29.44 g	28.35 g	7.61 g	34.27 g	53.37 g	18.05 g	18.46 g	8.68 g	2.20 g	23.86 g	24.37 g	7.23 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
55.96 g	0.00 g	0.32 g	110.61 g	0.20 g	3.23 g	33.68 g	4.68 g	3.91 g	71.85 g	0.16 g	2.00 g	66.13 g	3.59 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Energia: 310.69 Kcal / 1,298.68 Kj			Energia: 439.17 Kcal / 1,835.73 Kj			Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 Kj			Energia: 467.84 Kcal / 1,955.57 Kj			Energia: 317.32 Kcal / 1,326.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.09 g	17.01 g	5.68 g	8.22 g	18.33 g	5.05 g	11.08 g	8.61 g	2.51 g	12.89 g	19.40 g	6.00 g	7.29 g	18.08 g	4.77 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.94 g	4.40 g	1.53 g	58.82 g	0.00 g	0.48 g	30.11 g	4.40 g	0.91 g	58.87 g	0.00 g	1.53 g	30.96 g	0.00 g	0.57 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05094) Symcumar diéta 15-18</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 318.21 Kcal / 1,330.12 KJ	Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ	Energia: 344.23 Kcal / 1,438.88 KJ	Energia: 153.34 Kcal / 640.96 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.83 g 19.29 g 7.67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.41 g 12.50 g 7.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.15 g 23.16 g 7.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.29 g 15.41 g 9.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.03 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 32.93 g 0.00 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só 1.29 g 0.00 g 1.48 g	Szénhidrát Cukor Só 28.43 g 0.00 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 1.20 g 0.00 g 0.55 g	Szénhidrát Cukor Só 30.05 g 0.00 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár		
		Energia: 276.63 Kcal / 1,156.31 KJ	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ	Energia: 285.10 Kcal / 1,191.72 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.55 g 20.38 g 6.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.45 g 18.50 g 6.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.25 g 21.32 g 6.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.57 g 18.53 g 6.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.23 g 26.48 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 17.41 g 16.58 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 48.67 g 32.40 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 17.71 g 20.98 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 31.27 g 14.99 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 69.02 g 16.58 g 1.83 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	<b>Ebéd</b>	Magyaros zöldségleves, Rakott burgonya, Csemege uborka	Daragaluska leves, Csíkos tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Céklesaláta	Tárkonyos zöldségleves , Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye		
		Energia: 904.44 Kcal / 3,780.56 KJ	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 KJ	Energia: 1,512.53 Kcal / 6,322.38 KJ	Energia: 816.59 Kcal / 3,413.35 KJ	Energia: 832.71 Kcal / 3,480.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	30.05 g	47.86 g	13.90 g	31.30 g	51.28 g	13.83 g	35.82 g	98.48 g	13.94 g	36.65 g	38.90 g	13.02 g	19.90 g	30.94 g	4.70 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	86.80 g	0.05 g	14.39 g	96.07 g	0.03 g	6.73 g	117.79 g	12.17 g	7.80 g	79.47 g	0.02 g	3.19 g	116.81 g	9.49 g	0.58 g							
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény									
	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g								
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgarral, Vegyes vágott									
	Energia: 533.31 Kcal / 2,229.24 KJ			Energia: 822.78 Kcal / 3,439.22 KJ			Energia: 631.42 Kcal / 2,639.34 KJ			Energia: 580.47 Kcal / 2,426.36 KJ			Energia: 793.01 Kcal / 3,314.78 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	22.52 g	20.11 g	8.96 g	29.44 g	28.35 g	7.61 g	29.44 g	53.29 g	18.01 g	28.51 g	13.50 g	3.54 g	30.26 g	43.57 g	11.52 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
64.92 g	0.00 g	0.41 g	110.61 g	0.20 g	3.23 g	8.30 g	6.24 g	4.03 g	83.93 g	0.23 g	4.12 g	70.86 g	5.99 g	4.63 g								
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Lilahagyma									
	Energia: 267.08 Kcal / 1,116.39 KJ			Energia: 358.61 Kcal / 1,498.99 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 461.22 Kcal / 1,927.90 KJ			Energia: 235.12 Kcal / 982.80 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.97 g	26.36 g	8.68 g	3.55 g	23.46 g	6.68 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	11.59 g	31.16 g	9.62 g	2.35 g	23.13 g	6.31 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Szénhidrát			Cukor			Só			2.73 g			4.40 g			1.14 g			Szénhidrát			Cukor			Só			4.06 g			0.00 g			0.62 g			g			g			g			g			g		
1.17 g			4.40 g			1.97 g			31.87 g			0.00 g			0.52 g			32.05 g			0.00 g			2.04 g																										
<b>Reggeli</b>	Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, paprika						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika						Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL													
	Energia: 232.13 Kcal / 970.30 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ						Energia: 344.23 Kcal / 1,438.88 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ						Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ						Energia: 267.97 Kcal / 1,120.11 KJ						Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 KJ													
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír									
	1.23 g		10.70 g		2.85 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		4.15 g		23.16 g		7.02 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		7.03 g		15.12 g		4.17 g		11.33 g		23.66 g		6.28 g		3.07 g		23.42 g		6.68 g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
31.50 g		0.00 g		0.36 g		2.89 g		0.00 g		0.72 g		28.43 g		0.00 g		1.01 g		2.89 g		0.00 g		0.72 g		30.05 g		0.00 g		1.06 g		2.11 g		0.00 g		0.56 g		28.55 g		0.00 g		0.51 g										
<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Limonádé, Hot-dog						Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL													
	Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ						Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ						Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ						Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ						Energia: 262.67 Kcal / 1,097.96 KJ						Energia: 370.57 Kcal / 1,548.98 KJ						Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ													
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír									
	5.55 g		20.38 g		6.13 g		0.34 g		16.86 g		4.15 g		5.33 g		21.40 g		6.55 g		0.46 g		16.89 g		4.17 g		22.57 g		24.62 g		9.39 g		0.32 g		2.98 g		0.42 g		5.57 g		26.32 g		8.38 g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
20.81 g		19.98 g		1.00 g		56.44 g		44.39 g		0.20 g		21.63 g		19.98 g		1.11 g		44.04 g		31.97 g		0.21 g		56.21 g		9.99 g		0.82 g		84.18 g		51.95 g		0.01 g		20.47 g		19.98 g		1.88 g										
<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiolleves, Rakott burgonya, Csemege uborka						Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs						Cukkinikrémléves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta						Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat						Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma						Zöldborsóleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Brokkolikrémléves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Galuska													
	Energia: 570.52 Kcal / 2,384.77 KJ						Energia: 906.52 Kcal / 3,789.25 KJ						Energia: 1,436.57 Kcal / 6,004.86 KJ						Energia: 777.10 Kcal / 3,248.28 KJ						Energia: 898.64 Kcal / 3,756.32 KJ						Energia: 1,026.03 Kcal / 4,288.81 KJ						Energia: 1,086.57 Kcal / 4,541.86 KJ													
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír									
	23.96 g		23.77 g		7.61 g		30.40 g		44.55 g		11.06 g		35.16 g		94.28 g		12.74 g		32.41 g		34.85 g		9.66 g		24.13 g		28.34 g		3.62 g		34.38 g		45.19 g		10.15 g		72.53 g		35.74 g		6.27 g									



(05300) Tej és rozslisztment es



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	63.68 g	0.03 g	6.21 g	95.04 g	0.03 g	5.26 g	107.44 g	5.99 g	7.45 g	82.80 g	5.01 g	3.06 g	134.42 g	16.70 g	2.35 g	119.13 g	3.07 g	5.67 g	117.39 g	0.00 g	6.13 g
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, paprika			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 94.86 Kcal / 396.51 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	3.95 g	7.68 g	2.08 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.37 g	0.00 g	0.53 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott			Almalé, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL, Lilahagyma		
	Energia: 329.79 Kcal / 1,378.52 KJ			Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 KJ			Energia: 634.53 Kcal / 2,652.34 KJ			Energia: 580.47 Kcal / 2,426.36 KJ			Energia: 569.10 Kcal / 2,378.84 KJ			Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ			Energia: 1,776.39 Kcal / 7,425.31 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.19 g	5.75 g	0.51 g	18.54 g	16.95 g	2.68 g	29.40 g	53.33 g	18.02 g	28.51 g	13.50 g	3.54 g	25.93 g	26.08 g	7.56 g	5.71 g	26.32 g	8.38 g	35.58 g	156.14 g	57.86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58.88 g	0.05 g	0.35 g	109.77 g	0.20 g	3.12 g	8.85 g	0.00 g	4.02 g	83.93 g	0.23 g	4.12 g	58.84 g	5.99 g	4.50 g	28.49 g	0.00 g	1.89 g	54.09 g	0.00 g	7.40 g	
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: 271.14 Kcal / 1,133.37 KJ			Energia: 358.61 Kcal / 1,498.99 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 453.23 Kcal / 1,894.50 KJ			Energia: 227.13 Kcal / 949.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.97 g	26.40 g	8.40 g	3.55 g	23.46 g	6.68 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	11.59 g	31.24 g	9.62 g	2.35 g	23.21 g	6.31 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	2.73 g	4.40 g	1.14 g	Szénhidrát	Cukor	Só	1.94 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	g
2.09 g	0.00 g	1.97 g	31.87 g	0.00 g	0.52 g				29.93 g	0.00 g	2.03 g										

(05302) Tej és rozslisztment es 4-6

Reggeli

Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL		
Energia: 315.86 Kcal / 1,320.29 Kj	Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj	Energia: 371.91 Kcal / 1,554.58 Kj	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj	Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
6.22 g 6.08 g 1.47 g	5.78 g 5.53 g 4.24 g	7.68 g 12.31 g 3.55 g	6.00 g 10.33 g 8.44 g	9.12 g 8.29 g 2.12 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.74 g 0.00 g 0.27 g	29.43 g 0.00 g 0.48 g	56.20 g 0.00 g 0.59 g	30.73 g 0.00 g 0.80 g	57.01 g 0.00 g 0.62 g	g g g	g g g

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog		
Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 245.03 Kcal / 1,024.23 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
8.31 g 10.92 g 3.11 g	5.72 g 9.65 g 2.17 g	8.20 g 11.43 g 3.32 g	5.83 g 9.67 g 2.19 g	22.55 g 24.60 g 9.39 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41.79 g 13.39 g 0.58 g	60.23 g 24.23 g 0.18 g	42.20 g 13.39 g 0.64 g	57.43 g 21.42 g 0.19 g	52.06 g 5.99 g 0.82 g	g g g	g g g

Ebéd

Magyaros karfiolleves, Rakott burgonya, Csemege uborka	Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
--	---	---	---	---	--	--



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Energia: 317.47 Kcal / 1,327.02 KJ			Energia: 504.95 Kcal / 2,110.69 KJ			Energia: 730.72 Kcal / 3,054.41 KJ			Energia: 454.96 Kcal / 1,901.73 KJ			Energia: 594.98 Kcal / 2,487.02 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13.38 g	13.30 g	4.31 g	16.20 g	23.24 g	5.65 g	21.32 g	40.12 g	5.87 g	18.71 g	17.18 g	4.80 g	12.81 g	24.58 g	2.57 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.20 g	0.02 g	3.05 g	57.22 g	0.02 g	1.95 g	68.53 g	2.40 g	4.42 g	56.01 g	2.51 g	5.44 g	79.29 g	8.36 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka			Diétás péksütemény								
	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgarral, Vegyes vágott								
	Energia: 232.95 Kcal / 973.73 KJ			Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 KJ			Energia: 753.87 Kcal / 3,151.18 KJ			Energia: 404.51 Kcal / 1,690.85 KJ			Energia: 314.58 Kcal / 1,314.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.61 g	2.77 g	0.22 g	18.54 g	16.95 g	2.68 g	34.14 g	53.38 g	18.05 g	15.69 g	7.33 g	1.85 g	14.54 g	14.84 g	4.31 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.09 g	0.04 g	4.13 g	109.77 g	0.20 g	3.12 g	33.69 g	0.00 g	3.90 g	67.00 g	0.14 g	1.39 g	31.43 g	2.40 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka			Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 276.89 Kcal / 1,157.40 KJ			Energia: 379.11 Kcal / 1,584.68 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 426.41 Kcal / 1,782.39 KJ			Energia: 254.89 Kcal / 1,065.44 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.38 g	8.33 g	2.42 g													g	g	g	g	g	g





## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.																								
			8.52 g	13.93 g	4.24 g	7.38 g	12.46 g	3.38 g	Szénhidrát	Cukor	Só	11.40 g	16.35 g	4.85 g	6.71 g	12.34 g	3.20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	29.69 g	4.40 g	0.70 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
			29.03 g	0.00 g	1.10 g	57.92 g	0.00 g	0.34 g				56.95 g	0.00 g	1.10 g	28.96 g	0.00 g	0.43 g							
<b>Reggeli</b>	Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 344.32 Kcal / 1,439.26 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 396.61 Kcal / 1,657.83 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.48 g	8.76 g	2.18 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	8.66 g	14.60 g	4.36 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.82 g	8.57 g	2.21 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	58.54 g	0.00 g	0.35 g	30.08 g	0.00 g	0.64 g	56.22 g	0.00 g	0.79 g	30.73 g	0.00 g	0.80 g	57.43 g	0.00 g	0.83 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Hot- dog											
	Energia: 320.49 Kcal / 1,339.65 KJ			Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 KJ			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ			Energia: 261.45 Kcal / 1,092.86 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.68 g	12.52 g	3.69 g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	22.55 g	24.60 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	41.90 g	13.39 g	0.78 g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	56.12 g	9.99 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiolleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémleves , Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma											
	Energia: 395.08 Kcal / 1,651.43 KJ			Energia: 618.12 Kcal / 2,583.74 KJ			Energia: 844.24 Kcal / 3,528.92 KJ			Energia: 538.96 Kcal / 2,252.85 KJ			Energia: 724.15 Kcal / 3,026.95 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	16.67 g	16.50 g	5.36 g	19.76 g	27.71 g	6.76 g	24.46 g	46.52 g	6.78 g	22.20 g	20.62 g	5.76 g	15.54 g	25.27 g	2.76 g	g	g	g	g	g	g																							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																							
	43.90 g	0.02 g	4.02 g	71.75 g	0.02 g	2.37 g	78.97 g	3.59 g	5.22 g	65.68 g	3.01 g	1.87 g	106.84 g	9.86 g	1.47 g	g	g	g	g	g	g																							
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény																															
	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																							
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.39 g	20.08 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.08 g	12.56 g	3.99 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g																							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Só																							
31.80 g			18.90 g			0.30 g			29.08 g			4.68 g			1.87 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g																				
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgarral, Vegyes vágott																															
	Energia: 273.12 Kcal / 1,141.64 KJ			Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 KJ			Energia: 756.06 Kcal / 3,160.33 KJ			Energia: 447.54 Kcal / 1,870.72 KJ			Energia: 397.71 Kcal / 1,662.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																							
	8.87 g	3.39 g	0.27 g	18.54 g	16.95 g	2.68 g	34.24 g	53.40 g	18.05 g	18.46 g	8.68 g	2.20 g	18.26 g	18.50 g	5.36 g	g	g	g	g	g	g																							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Só																							
51.42 g			0.04 g			0.27 g			109.77 g			0.20 g			3.12 g			34.09 g			0.00 g			3.90 g			71.85 g			0.16 g			2.00 g			40.42 g			3.59 g			3.08 g		
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika																															
	Energia: 312.56 Kcal / 1,306.50 KJ			Energia: 439.17 Kcal / 1,835.73 KJ			Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ			Energia: 461.85 Kcal / 1,930.53 KJ			Energia: 311.33 Kcal / 1,301.36 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																							
	9.99 g	17.03 g	5.39 g	8.22 g	18.33 g	5.05 g	11.08 g	8.61 g	2.51 g	12.89 g	19.46 g	6.00 g	7.29 g	18.14 g	4.77 g	g	g	g	g	g	g																							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Só																							
g			g			g			g			g			g			g			g																							



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.																			
	29.46 g	0.00 g	1.52 g	58.82 g	0.00 g	0.48 g	30.11 g	4.40 g	0.91 g	57.28 g	0.00 g	1.52 g	29.37 g	0.00 g	0.56 g				
<b>Reggeli</b>	Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						
	Energia: 232.13 Kcal / 970.30 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 344.23 Kcal / 1,438.88 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.23 g	10.70 g	2.85 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	4.15 g	23.16 g	7.02 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	7.03 g	15.12 g	4.17 g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		
31.50 g 0.00 g 0.36 g			2.89 g 0.00 g 0.72 g			28.43 g 0.00 g 1.01 g			2.89 g 0.00 g 0.72 g			30.05 g 0.00 g 1.06 g			g g g		g g g		
<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Hot-dog						
	Energia: 276.63 Kcal / 1,156.31 KJ			Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ			Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 KJ			Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 KJ			Energia: 262.67 Kcal / 1,097.96 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.55 g	20.38 g	6.13 g	0.32 g	16.37 g	4.09 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.40 g	16.40 g	4.11 g	22.57 g	24.62 g	9.39 g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		
17.41 g 16.58 g 1.00 g			52.42 g 42.35 g 0.20 g			18.23 g 16.58 g 1.11 g			36.62 g 26.54 g 0.21 g			56.21 g 9.99 g 0.82 g			g g g		g g g		
<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiolleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma						
	Energia: 555.12 Kcal / 2,320.40 KJ			Energia: 882.78 Kcal / 3,690.02 KJ			Energia: 1,415.20 Kcal / 5,915.54 KJ			Energia: 767.12 Kcal / 3,206.56 KJ			Energia: 847.13 Kcal / 3,541.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	23.45 g	23.11 g	7.52 g	29.44 g	44.23 g	10.99 g	34.59 g	93.39 g	12.62 g	31.83 g	34.79 g	9.65 g	19.87 g	27.25 g	3.25 g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		
g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g		g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	61.82 g	0.02 g	5.99 g	90.79 g	0.02 g	4.93 g	104.68 g	5.99 g	7.15 g	80.98 g	5.01 g	2.64 g	128.33 g	16.70 g	1.91 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény									
	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgarral, Vegyes vágott									
	Energia: 329.79 Kcal / 1,378.52 KJ			Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 KJ			Energia: 634.53 Kcal / 2,652.34 KJ			Energia: 580.47 Kcal / 2,426.36 KJ			Energia: 569.10 Kcal / 2,378.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.19 g	5.75 g	0.51 g	18.54 g	16.95 g	2.68 g	29.40 g	53.33 g	18.02 g	28.51 g	13.50 g	3.54 g	25.93 g	26.08 g	7.56 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
58.88 g	0.05 g	0.35 g	109.77 g	0.20 g	3.12 g	8.85 g	0.00 g	4.02 g	83.93 g	0.23 g	4.12 g	58.84 g	5.99 g	4.50 g	g	g	g	g	g	g		
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, paprika									
	Energia: 271.14 Kcal / 1,133.37 KJ			Energia: 358.61 Kcal / 1,498.99 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 453.23 Kcal / 1,894.50 KJ			Energia: 227.13 Kcal / 949.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.97 g	26.40 g	8.40 g	3.55 g	23.46 g	6.68 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	11.59 g	31.24 g	9.62 g	2.35 g	23.21 g	6.31 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
2.09 g	0.00 g	1.97 g	31.87 g	0.00 g	0.52 g	2.73 g	4.40 g	1.14 g	29.93 g	0.00 g	2.03 g	1.94 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05550)</b> <b>Kímélő:TMT</b> <b>O,bors,kuk,m</b> <b>éz,tart</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 225.32 Kcal / 941.84 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 144.38 Kcal / 603.51 KJ	Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.84 g 10.60 g 2.85 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	0.53 g 14.75 g 3.80 g	3.07 g 23.42 g 6.68 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	30.43 g 0.00 g 0.36 g	2.89 g 0.00 g 0.72 g	30.05 g 0.00 g 1.06 g	2.89 g 0.00 g 0.72 g	30.05 g 0.00 g 1.06 g	2.23 g 0.00 g 0.28 g	28.55 g 0.00 g 0.51 g	
	<b>Tízórai</b>	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Hot-dog, Salátalevél	Almalé, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53 KJ	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 331.72 Kcal / 1,386.59 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 336.53 Kcal / 1,406.70 KJ	Energia: 146.40 Kcal / 611.95 KJ	Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.69 g 20.38 g 6.13 g	6.98 g 17.98 g 4.52 g	5.08 g 21.30 g 6.55 g	0.18 g 16.86 g 4.15 g	22.75 g 24.58 g 9.39 g	0.22 g 0.30 g 0.04 g	5.71 g 26.32 g 8.38 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	28.83 g 0.00 g 1.01 g	25.72 g 11.99 g 1.05 g	28.58 g 0.00 g 1.12 g	24.04 g 11.99 g 0.20 g	73.97 g 0.00 g 0.83 g	34.48 g 3.00 g 0.01 g	28.49 g 0.00 g 1.89 g	
<b>Ebéd</b>	Magyaros zöldségleves, Rakott burgonya, Céklasaláta	Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Csirkepaprikás, Galuska	
	Energia: 598.70 Kcal / 2,502.57 KJ	Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 KJ	Energia: 667.13 Kcal / 2,788.60 KJ	Energia: 681.09 Kcal / 2,846.96 KJ	Energia: 808.79 Kcal / 3,380.74 KJ	Energia: 959.16 Kcal / 4,009.29 KJ	Energia: 1,068.41 Kcal / 4,465.95 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	20.76 g	26.34 g	7.30 g	28.49 g	43.50 g	10.80 g	40.92 g	22.60 g	3.43 g	20.61 g	32.79 g	7.82 g	17.06 g	31.21 g	3.77 g	27.81 g	48.86 g	10.41 g	71.04 g	34.41 g	5.94 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	68.27 g	0.05 g	5.56 g	92.63 g	0.00 g	5.22 g	72.97 g	0.00 g	5.61 g	74.95 g	4.01 g	2.61 g	112.74 g	10.59 g	0.38 g	100.70 g	3.00 g	4.49 g	117.35 g	0.00 g	6.09 g
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 88.05 Kcal / 368.05 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	20.40 g	6.13 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	3.56 g	7.58 g	2.08 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.96 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.30 g	0.00 g	0.53 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Sertéspörkölt, Tört burgonya, Céklasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott brokkoli hajdinával, Céklasaláta			Almalé, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült bécsi virsli, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ			Energia: 10.79 Kcal / 45.10 KJ			Energia: 687.99 Kcal / 2,875.80 KJ			Energia: 522.89 Kcal / 2,185.68 KJ			Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ			Energia: 245.21 Kcal / 1,024.98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.39 g	8.43 g	0.60 g	18.94 g	16.36 g	4.54 g	15.14 g	24.95 g	9.30 g	29.48 g	22.79 g	4.54 g	26.23 g	27.82 g	7.80 g	5.71 g	26.32 g	8.38 g	21.39 g	25.45 g	9.36 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.08 g	4.05 g	0.38 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	0.66 g	0.00 g	0.08 g	88.13 g	0.00 g	3.06 g	40.91 g	0.00 g	4.50 g	28.49 g	0.00 g	1.89 g	50.66 g	0.00 g	0.11 g	
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 343.81 Kcal / 1,437.13 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 388.90 Kcal / 1,625.60 KJ			Energia: 220.32 Kcal / 920.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.66 g	26.34 g	8.38 g	3.16 g	23.44 g	6.68 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	5.80 g	27.03 g	8.38 g	1.96 g	23.11 g	6.31 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Szénhidrát			Cukor			Só			2.73 g			4.40 g			1.14 g			Szénhidrát			Cukor			Só			0.87 g			0.00 g			0.61 g			g			g			g			g			g		
0.62 g			0.00 g			1.96 g			28.68 g			0.00 g			0.51 g			29.22 g			0.00 g			1.89 g																										
<b>Reggeli</b>	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																									
	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 Kj						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj						Energia: 344.23 Kcal / 1,438.88 Kj						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj						Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj													
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír									
	9.11 g		14.56 g		4.01 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		4.15 g		23.16 g		7.02 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		7.03 g		15.12 g		4.17 g		g		g		g		g		g											
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
31.17 g		0.00 g		1.13 g		2.89 g		0.00 g		0.72 g		28.43 g		0.00 g		1.01 g		2.89 g		0.00 g		0.72 g		30.05 g		0.00 g		1.06 g		g		g		g		g		g		g										
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Limonádé, Hot-dog																									
	Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 Kj						Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj						Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj						Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj						Energia: 262.67 Kcal / 1,097.96 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj													
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír									
	0.20 g		16.86 g		4.15 g		0.32 g		16.37 g		4.09 g		5.33 g		21.40 g		6.55 g		0.40 g		16.40 g		4.11 g		22.57 g		24.62 g		9.39 g		g		g		g		g		g		g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
44.10 g		31.97 g		0.20 g		52.42 g		42.35 g		0.20 g		18.23 g		16.58 g		1.11 g		36.62 g		26.54 g		0.21 g		56.21 g		9.99 g		0.82 g		g		g		g		g		g		g										
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat						Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs						Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta						Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat						Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye																									
	Energia: 1,339.12 Kcal / 5,597.52 Kj						Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 Kj						Energia: 1,072.16 Kcal / 4,481.63 Kj						Energia: 779.37 Kcal / 3,257.77 Kj						Energia: 857.20 Kcal / 3,583.10 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj													
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír									
	14.52 g		72.46 g		23.75 g		27.91 g		43.39 g		10.78 g		30.39 g		64.75 g		9.27 g		25.03 g		37.47 g		9.74 g		20.27 g		27.05 g		3.25 g		g		g		g		g		g											
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										



(05574)  
Tej,tojás,rozs mentes15-18



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	154.67 g	66.84 g	9.54 g	88.87 g	0.00 g	4.90 g	87.85 g	5.99 g	6.62 g	84.18 g	9.01 g	2.67 g	130.83 g	16.70 g	1.91 g	g	g	g	g	g	g
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott								
	Energia: 622.18 Kcal / 2,600.71 KJ			Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 KJ			Energia: 634.53 Kcal / 2,652.34 KJ			Energia: 580.47 Kcal / 2,426.36 KJ			Energia: 569.10 Kcal / 2,378.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	33.77 g	18.89 g	2.98 g	18.54 g	16.95 g	2.68 g	29.40 g	53.33 g	18.02 g	28.51 g	13.50 g	3.54 g	25.93 g	26.08 g	7.56 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
77.42 g	5.99 g	4.98 g	109.77 g	0.20 g	3.12 g	8.85 g	0.00 g	4.02 g	83.93 g	0.23 g	4.12 g	58.84 g	5.99 g	4.50 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: 188.50 Kcal / 787.93 KJ			Energia: 358.61 Kcal / 1,498.99 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 387.16 Kcal / 1,618.33 KJ			Energia: 227.13 Kcal / 949.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.37 g	15.16 g	4.17 g	3.55 g	23.46 g	6.68 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	6.19 g	26.44 g	8.38 g	2.35 g	23.21 g	6.31 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
5.37 g	0.00 g	1.14 g	2.73 g	4.40 g	1.14 g	2.73 g	4.40 g	1.14 g	1.94 g	0.00 g	0.61 g	1.94 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.



(05800)  
GM, TM, OM, h  
al, citrus

		31.87 g	0.00 g	0.52 g				29.69 g	0.00 g	1.89 g											
<b>Reggeli</b>	Almalé, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojás, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika			Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru				
	Energia: 514.78 Kcal / 2,151.78 Kj		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 634.86 Kcal / 2,653.71 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj			Energia: 558.60 Kcal / 2,334.95 Kj			Energia: 633.41 Kcal / 2,647.65 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.97 g	12.58 g	3.25 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	11.38 g	25.16 g	7.42 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	18.56 g	25.66 g	6.68 g	10.30 g	25.42 g	7.08 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84.98 g	0.80 g	1.06 g	57.60 g	0.80 g	1.42 g	83.14 g	0.80 g	1.71 g	57.60 g	0.80 g	1.42 g	84.76 g	0.80 g	1.76 g	56.82 g	0.80 g	1.26 g	83.26 g	0.80 g	1.21 g	
<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog			Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru				
	Energia: 580.91 Kcal / 2,428.20 Kj		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj			Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 Kj			Energia: 661.20 Kcal / 2,763.82 Kj			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.78 g	22.38 g	6.53 g	7.57 g	18.86 g	4.55 g	12.56 g	23.40 g	6.95 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	7.55 g	4.98 g	0.82 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
75.52 g	20.78 g	1.70 g	111.15 g	45.19 g	0.90 g	76.34 g	20.78 g	1.81 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	75.22 g	20.78 g	0.70 g	138.89 g	52.75 g	0.71 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	
<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiolleves, Rakott burgonya, Csemege uborka	Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Zöldborsóleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Galuska				
	Energia: 559.98 Kcal / 2,340.72 Kj		Energia: 903.54 Kcal / 3,776.80 Kj			Energia: 1,103.13 Kcal / 4,611.08 Kj			Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 Kj			Energia: 882.92 Kcal / 3,690.61 Kj			Energia: 813.10 Kcal / 3,398.76 Kj			Energia: 1,058.97 Kcal / 4,426.49 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.65 g	23.65 g	7.53 g	28.25 g	48.41 g	10.95 g	31.09 g	66.11 g	9.48 g	25.61 g	37.53 g	9.75 g	19.42 g	34.47 g	4.41 g	26.28 g	43.90 g	9.85 g	68.16 g	38.35 g	6.61 g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	61.55 g	0.00 g	6.21 g	88.51 g	0.01 g	5.75 g	93.05 g	6.05 g	6.92 g	86.00 g	9.01 g	3.09 g	121.46 g	16.70 g	2.31 g	77.28 g	3.00 g	5.46 g	110.49 g	0.06 g	8.00 g
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, paprika			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 385.49 Kcal / 1,611.35 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.18 g	22.42 g	6.83 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.18 g	9.68 g	2.48 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.25 g	7.04 g	2.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.22 g	5.20 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	57.08 g	0.80 g	1.23 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbaböldbab hajdinával GMTM, Vegyes vágott			Almalé, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Héjában sült burgonya, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma		
	Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 KJ			Energia: 925.16 Kcal / 3,867.17 KJ			Energia: 760.36 Kcal / 3,178.30 KJ			Energia: 459.30 Kcal / 1,919.87 KJ			Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 KJ			Energia: 2,067.02 Kcal / 8,640.14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.39 g	8.43 g	0.60 g	7.37 g	15.44 g	2.19 g	36.63 g	55.33 g	18.42 g	28.31 g	33.94 g	10.88 g	20.36 g	25.59 g	7.54 g	12.94 g	28.32 g	8.78 g	42.81 g	158.14 g	58.26 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.08 g	4.05 g	0.38 g	39.11 g	0.20 g	3.11 g	63.56 g	0.80 g	4.72 g	82.58 g	0.00 g	4.12 g	35.95 g	5.99 g	4.50 g	83.20 g	0.80 g	2.59 g	108.80 g	0.80 g	8.10 g	
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, paprika								
	Energia: 561.77 Kcal / 2,348.20 KJ			Energia: 649.24 Kcal / 2,713.82 KJ			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 743.86 Kcal / 3,109.33 KJ			Energia: 517.76 Kcal / 2,164.24 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
13.20 g	28.40 g	8.80 g	10.78 g	25.46 g	7.08 g	14.52 g	17.16 g	4.87 g	18.82 g	33.24 g	10.02 g	9.58 g	25.21 g	6.71 g				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				g	g	g	g	g	g
56.80 g	0.80 g	2.67 g	86.58 g	0.80 g	1.22 g	57.44 g	5.20 g	1.84 g	84.64 g	0.80 g	2.73 g	56.65 g	0.80 g	1.31 g									

(05802)  
GM, TM, OM, h  
al, citr 4-6

Reggeli

Almalé, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Energia: 315.86 Kcal / 1,320.29 Kj			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 Kj			Energia: 375.90 Kcal / 1,571.26 Kj			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 Kj			Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.05 g	6.29 g	1.62 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	5.76 g	12.58 g	3.71 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	7.20 g	8.56 g	2.28 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.49 g	0.40 g	0.53 g	28.80 g	0.40 g	0.75 g	55.57 g	0.40 g	0.86 g	30.10 g	0.40 g	1.07 g	56.38 g	0.40 g	0.89 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Energia: 304.10 Kcal / 1,271.14 Kj			Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj			Energia: 309.90 Kcal / 1,295.38 Kj			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj			Energia: 345.80 Kcal / 1,445.44 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.39 g	11.19 g	3.27 g	3.80 g	9.92 g	2.33 g	6.28 g	11.70 g	3.48 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.16 g	13.79 g	0.85 g	59.60 g	24.63 g	0.45 g	41.57 g	13.79 g	0.91 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	68.63 g	14.19 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Magyaros karfiollevés, Rakott burgonya, Csemege uborka			Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldséglevés, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 312.20 Kcal / 1,305.00			Energia: 503.46 Kcal / 2,104.46			Energia: 611.55 Kcal / 2,556.28			Energia: 467.63 Kcal / 1,954.69			Energia: 567.25 Kcal / 2,371.11			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
	13.22 g	13.24 g	4.26 g	15.13 g	25.17 g	5.59 g	16.88 g	34.56 g	5.13 g	13.51 g	20.44 g	5.01 g	10.25 g	27.39 g	2.97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.13 g	0.00 g	3.05 g	53.95 g	0.01 g	2.19 g	56.60 g	2.44 g	3.93 g	56.56 g	5.39 g	1.59 g	68.86 g	8.36 g	1.21 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.36 g	20.34 g	6.69 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.19 g	3.52 g	2.14 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.45 g	4.80 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbaböldbab hajdinával GMTM, Vegyes vágott			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Energia: 245.62 Kcal / 1,026.69 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 757.86 Kcal / 3,167.85 Kj			Energia: 488.85 Kcal / 2,043.39 Kj			Energia: 252.00 Kcal / 1,053.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	2.41 g	6.03 g	0.43 g	7.37 g	15.44 g	2.19 g	32.22 g	53.65 g	18.21 g	15.54 g	17.07 g	5.46 g	11.37 g	14.56 g	4.30 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
44.64 g	2.92 g	0.28 g	39.11 g	0.20 g	3.11 g	33.06 g	0.40 g	4.17 g	66.03 g	0.00 g	1.39 g	18.38 g	2.40 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paprika			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Energia: 280.88 Kcal / 1,174.08			Energia: 383.10 Kcal / 1,601.36			Energia: 236.35 Kcal / 987.94 Kj			Energia: 430.40 Kcal / 1,799.07			Energia: 258.88 Kcal / 1,082.12			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

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

	Kj						Kj						Kj						Kj																							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																					
	6.60 g	14.20 g	4.40 g	5.46 g	12.73 g	3.54 g	7.46 g	8.60 g	2.58 g	9.48 g	16.62 g	5.01 g	4.79 g	12.61 g	3.36 g	g	g	g	g	g	g																					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
	28.40 g	0.40 g	1.37 g	57.29 g	0.40 g	0.61 g	29.06 g	4.80 g	0.97 g	56.32 g	0.40 g	1.37 g	28.33 g	0.40 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g																					
<b>Reggeli</b>	Almalé, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru						Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru						Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																	
	Energia: 342.32 Kcal / 1,430.90 Kj						Energia: 219.20 Kcal / 916.26 Kj						Energia: 400.60 Kcal / 1,674.51 Kj						Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 Kj						Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
	4.19 g	8.93 g	2.33 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	6.74 g	14.87 g	4.52 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	8.90 g	8.84 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
	56.98 g	0.40 g	0.62 g	29.45 g	0.40 g	0.91 g	55.59 g	0.40 g	1.06 g	30.10 g	0.40 g	1.07 g	56.80 g	0.40 g	1.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika						Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																	
	Energia: 324.48 Kcal / 1,356.33 Kj						Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj						Energia: 333.18 Kcal / 1,392.69 Kj						Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj						Energia: 345.80 Kcal / 1,445.44 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
	7.76 g	12.79 g	3.85 g	3.80 g	9.92 g	2.33 g	7.59 g	13.55 g	4.16 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
	41.27 g	13.79 g	1.05 g	59.60 g	24.63 g	0.45 g	41.89 g	13.79 g	1.13 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	68.63 g	14.19 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
<b>Ebéd</b>																																										





## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05803)</b> <b>GM, TM, OM, h</b> <b>al, citr 7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiollevés, Rakott burgonya, Csemege uborka	Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldséglevés, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye		
		Energia: 388.75 Kcal / 1,624.98 Kj	Energia: 616.32 Kcal / 2,576.22 Kj	Energia: 656.12 Kcal / 2,742.58 Kj	Energia: 539.07 Kcal / 2,253.31 Kj	Energia: 703.19 Kcal / 2,939.33 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 16.48 g    16.42 g    5.31 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 18.47 g    30.03 g    6.69 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 17.95 g    35.61 g    5.35 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 16.01 g    23.97 g    5.97 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 12.62 g    28.77 g    3.24 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 42.62 g    0.00 g    4.02 g	Szénhidrát    Cukor    Só 67.83 g    0.01 g    2.66 g	Szénhidrát    Cukor    Só 64.08 g    3.63 g    4.49 g	Szénhidrát    Cukor    Só 63.86 g    6.21 g    1.89 g	Szénhidrát    Cukor    Só 96.81 g    9.86 g    1.45 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény	Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 275.38 Kcal / 1,151.09 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 1.50 g    11.90 g    0.90 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 9.47 g    20.35 g    6.69 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 1.50 g    11.90 g    0.90 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 8.16 g    12.83 g    4.15 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 1.50 g    11.90 g    0.90 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 31.80 g    18.90 g    0.30 g	Szénhidrát    Cukor    Só 28.45 g    5.08 g    2.14 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31.80 g    18.90 g    0.30 g	Szénhidrát    Cukor    Só 28.56 g    4.80 g    1.06 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31.80 g    18.90 g    0.30 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta	Almalé, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbaböldbab hajdinával GMTM, Vegyes vágott		
		Energia: 273.23 Kcal / 1,142.10 Kj	Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj	Energia: 760.05 Kcal / 3,177.01 Kj	Energia: 510.35 Kcal / 2,133.26 Kj	Energia: 319.75 Kcal / 1,336.56 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 2.68 g    6.74 g    0.48 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 7.37 g    15.44 g    2.19 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 32.32 g    53.67 g    18.21 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 16.16 g    17.13 g    5.46 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 14.31 g    18.15 g    5.35 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 49.60 g    3.24 g    0.29 g	Szénhidrát    Cukor    Só 39.11 g    0.20 g    3.11 g	Szénhidrát    Cukor    Só 33.46 g    0.40 g    4.17 g	Szénhidrát    Cukor    Só 70.55 g    0.00 g    1.98 g	Szénhidrát    Cukor    Só 24.16 g    3.59 g    3.08 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05803)</b> GM, TM, OM, h al, citr 7-14	<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paprika																
		Energia: 316.55 Kcal / 1,323.18 Kj		Energia: 443.16 Kcal / 1,852.41 Kj		Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 Kj		Energia: 465.84 Kcal / 1,947.21 Kj		Energia: 315.32 Kcal / 1,318.04 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.07 g	17.30 g	5.55 g	6.30 g	18.60 g	5.21 g	9.16 g	8.88 g	2.67 g	10.97 g	19.73 g	6.16 g	5.37 g	18.41 g	4.93 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
28.83 g	0.40 g	1.79 g	58.19 g	0.40 g	0.75 g	29.48 g	4.80 g	1.18 g	56.65 g	0.40 g	1.79 g	28.74 g	0.40 g	0.83 g	g	g	g	g	g	g		
<b>(05804)</b> GM, TM, OM, h al, citr 15-18	<b>Reggeli</b>	Almalé, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																
		Energia: 514.78 Kcal / 2,151.78 Kj		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj		Energia: 634.86 Kcal / 2,653.71 Kj		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj		Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.97 g	12.58 g	3.25 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	11.38 g	25.16 g	7.42 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
84.98 g	0.80 g	1.06 g	57.60 g	0.80 g	1.42 g	83.14 g	0.80 g	1.71 g	57.60 g	0.80 g	1.42 g	84.76 g	0.80 g	1.76 g	g	g	g	g	g	g		
<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																	
	Energia: 567.26 Kcal / 2,371.15	Energia: 653.99 Kcal / 2,733.68	Energia: 578.87 Kcal / 2,419.68	Energia: 606.44 Kcal / 2,534.92	Energia: 358.65 Kcal / 1,499.16	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj															



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiollevés, Rakott burgonya, Csemege uborka			Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldséglevés, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye									
	Energia: 546.68 Kcal / 2,285.12 Kj			Energia: 883.87 Kcal / 3,694.58 Kj			Energia: 1,081.75 Kcal / 4,521.72 Kj			Energia: 779.37 Kcal / 3,257.77 Kj			Energia: 836.56 Kcal / 3,496.82 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	
	23.20 g	23.01 g	7.46 g	27.72 g	47.44 g	10.84 g	30.56 g	65.18 g	9.35 g	25.03 g	37.47 g	9.74 g	16.18 g	32.12 g	3.88 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	
60.11 g	0.00 g	5.99 g	86.23 g	0.01 g	5.33 g	90.36 g	6.05 g	6.62 g	84.18 g	9.01 g	2.67 g	118.47 g	16.70 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény									
	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.24 g	28.36 g	8.79 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.18 g	22.42 g	6.83 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	
31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.25 g	7.04 g	2.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.22 g	5.20 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta			Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Almalé, Fokhagymás sertéssült, Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbaböldbab hajdinával GMTM, Vegyes vágott									
	Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 925.16 Kcal / 3,867.17 Kj			Energia: 760.36 Kcal / 3,178.30 Kj			Energia: 459.30 Kcal / 1,919.87 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	
																g	g	g	g	g	g	g





## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.																										
		3.39 g	8.43 g	0.60 g	7.37 g	15.44 g	2.19 g	36.63 g	55.33 g	18.42 g	28.31 g	33.94 g	10.88 g	20.36 g	25.59 g	7.54 g	g	g	g	g	g	g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
		62.08 g	4.05 g	0.38 g	39.11 g	0.20 g	3.11 g	63.56 g	0.80 g	4.72 g	82.58 g	0.00 g	4.12 g	35.95 g	5.99 g	4.50 g	g	g	g	g	g	g				
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru, paprika															
	Energia: 561.77 Kcal / 2,348.20 KJ				Energia: 649.24 Kcal / 2,713.82 KJ				Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ				Energia: 743.86 Kcal / 3,109.33 KJ				Energia: 517.76 Kcal / 2,164.24 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	13.20 g	28.40 g	8.80 g	10.78 g	25.46 g	7.08 g	14.52 g	17.16 g	4.87 g	18.82 g	33.24 g	10.02 g	9.58 g	25.21 g	6.71 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		56.80 g	0.80 g	2.67 g	86.58 g	0.80 g	1.22 g	57.44 g	5.20 g	1.84 g	84.64 g	0.80 g	2.73 g	56.65 g	0.80 g	1.31 g	g	g	g	g	g	g				
<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB									
	Energia: 265.30 Kcal / 1,108.95 KJ				Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ				Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 KJ				Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42 KJ				Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ				Energia: 418.08 Kcal / 1,747.57 KJ			Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	6.97 g	11.48 g	2.90 g	14.29 g	13.28 g	7.49 g	9.89 g	23.94 g	7.07 g	8.17 g	16.19 g	9.21 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	17.21 g	24.44 g	6.33 g	8.81 g	24.20 g	6.73 g					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		33.22 g	0.00 g	0.52 g	31.01 g	0.00 g	1.57 g	30.15 g	0.00 g	1.17 g	30.92 g	0.00 g	0.64 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	31.83 g	0.00 g	0.65 g	30.27 g	0.00 g	0.67 g				
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog			Herba tea édesítőszerrel, Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									
	Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61				Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66				Energia: 338.79 Kcal / 1,416.14				Energia: 386.73 Kcal / 1,616.53				Energia: 111.87 Kcal / 467.62 KJ				Energia: 135.22 Kcal / 565.22 KJ			Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64		

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



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11.26 g	12.28 g	4.70 g	4.58 g	0.62 g	0.05 g	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.04 g	20.98 g	6.17 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	9.82 g	22.00 g	6.59 g	15.06 g	25.24 g	10.61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	10.06 g	26.92 g	8.42 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	23.00 g	0.04 g	0.63 g	27.10 g	0.04 g	0.07 g	Szénhidrát	Cukor	Só
<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiollevés, Rakott burgonya, Csemege uborka			Zöldséglevés, Csikós tokány, Párolt barna rizs			CukkinikréMLEVES, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldséglevés, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyáslevés csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Alma			Zöldborsólevés, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Galuska		
	Energia: 691.73 Kcal / 2,891.43 Kj			Energia: 924.98 Kcal / 3,866.42 Kj			Energia: 996.30 Kcal / 4,164.53 Kj			Energia: 917.81 Kcal / 3,836.45 Kj			Energia: 548.91 Kcal / 2,294.44 Kj			Energia: 819.95 Kcal / 3,427.39 Kj			Energia: 840.24 Kcal / 3,512.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24.99 g	33.93 g	13.64 g	26.48 g	59.46 g	14.27 g	28.36 g	65.41 g	9.12 g	39.51 g	59.39 g	15.19 g	26.61 g	16.24 g	3.92 g	30.73 g	44.50 g	9.52 g	65.45 g	33.49 g	7.26 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69.96 g	0.01 g	6.28 g	70.44 g	0.00 g	5.54 g	72.50 g	9.39 g	5.44 g	70.59 g	2.14 g	5.02 g	72.56 g	0.02 g	0.60 g	73.52 g	1.20 g	5.43 g	69.66 g	0.06 g	4.21 g	
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Diétás péksütemény			Sonkakrém Liga margarinnaL, Diétás pékáru BL DIAB			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 Kj			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: 329.29 Kcal / 1,376.43 Kj			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: 201.63 Kcal / 842.81 Kj			Energia: 132.27 Kcal / 552.89 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.50 g	26.96 g	8.43 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.44 g	21.02 g	6.47 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	7.96 g	8.16 g	2.12 g	4.57 g	0.99 g	0.04 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.44 g	15.12 g	0.24 g	24.22 g	6.24 g	1.97 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	24.19 g	4.40 g	1.08 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	23.85 g	0.00 g	0.60 g	26.09 g	3.02 g	0.07 g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL , Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma		
	Energia: 449.38 Kcal / 1,878.41 Kj			Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36 Kj			Energia: 888.78 Kcal / 3,715.10 Kj			Energia: 440.09 Kcal / 1,839.58 Kj			Energia: 572.41 Kcal / 2,392.67 Kj			Energia: 516.63 Kcal / 2,159.51 Kj			Energia: 1,773.79 Kcal / 7,414.44 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.																					
	14.92 g	19.39 g	8.79 g	11.04 g	10.17 g	1.61 g	39.35 g	54.65 g	18.10 g	27.75 g	13.45 g	3.53 g	21.59 g	30.55 g	8.07 g	15.52 g	27.64 g	8.46 g	36.95 g	156.49 g	57.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.72 g	3.00 g	0.33 g	49.06 g	0.12 g	1.95 g	59.20 g	0.00 g	4.17 g	50.93 g	0.23 g	4.04 g	53.33 g	5.99 g	3.66 g	50.84 g	0.00 g	2.11 g	51.77 g	0.00 g	7.46 g
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL , Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL , paprika								
	Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 Kj			Energia: 495.92 Kcal / 2,072.95 Kj			Energia: 431.62 Kcal / 1,804.17 Kj			Energia: 590.54 Kcal / 2,468.46 Kj			Energia: 481.38 Kcal / 2,012.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15.92 g	27.72 g	8.48 g	13.36 g	24.78 g	6.76 g	17.24 g	16.48 g	4.55 g	21.40 g	32.56 g	9.70 g	12.30 g	24.53 g	6.39 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.44 g	0.00 g	2.12 g	54.22 g	0.00 g	0.74 g	53.08 g	4.40 g	1.29 g	52.28 g	0.00 g	2.25 g	52.29 g	0.00 g	0.76 g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 265.30 Kcal / 1,108.95 Kj			Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 Kj			Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 Kj			Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42 Kj			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 418.08 Kcal / 1,747.57 Kj			Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.97 g	11.48 g	2.90 g	14.29 g	13.28 g	7.49 g	9.89 g	23.94 g	7.07 g	8.17 g	16.19 g	9.21 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	17.21 g	24.44 g	6.33 g	8.81 g	24.20 g	6.73 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33.22 g	0.00 g	0.52 g	31.01 g	0.00 g	1.57 g	30.15 g	0.00 g	1.17 g	30.92 g	0.00 g	0.64 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	31.83 g	0.00 g	0.65 g	30.27 g	0.00 g	0.67 g	
<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiolleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma			Zöldborsóleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Galuska		
	Energia: 641.62 Kcal / 2,681.97 Kj			Energia: 903.73 Kcal / 3,777.59 Kj			Energia: 963.82 Kcal / 4,028.77 Kj			Energia: 878.16 Kcal / 3,670.71 Kj			Energia: 498.88 Kcal / 2,085.32 Kj			Energia: 766.56 Kcal / 3,204.22 Kj			Energia: 840.24 Kcal / 3,512.20 Kj		

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



## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.19 g	31.41 g	12.52 g	26.18 g	58.87 g	14.20 g	27.68 g	64.35 g	9.04 g	38.04 g	57.69 g	15.09 g	24.19 g	14.84 g	3.45 g	28.90 g	42.10 g	9.24 g	65.45 g	33.49 g	7.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	65.06 g	0.01 g	6.05 g	66.78 g	0.00 g	5.44 g	67.39 g	9.39 g	5.19 g	63.89 g	1.84 g	4.81 g	65.70 g	0.02 g	0.55 g	67.51 g	1.20 g	5.10 g	69.66 g	0.06 g	4.21 g
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL , Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma		
	Energia: 449.38 Kcal / 1,878.41 KJ			Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36 KJ			Energia: 888.78 Kcal / 3,715.10 KJ			Energia: 440.09 Kcal / 1,839.58 KJ			Energia: 572.41 Kcal / 2,392.67 KJ			Energia: 516.63 Kcal / 2,159.51 KJ			Energia: 1,773.79 Kcal / 7,414.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.92 g	19.39 g	8.79 g	11.04 g	10.17 g	1.61 g	39.35 g	54.65 g	18.10 g	27.75 g	13.45 g	3.53 g	21.59 g	30.55 g	8.07 g	15.52 g	27.64 g	8.46 g	36.95 g	156.49 g	57.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.72 g	3.00 g	0.33 g	49.06 g	0.12 g	1.95 g	59.20 g	0.00 g	4.17 g	50.93 g	0.23 g	4.04 g	53.33 g	5.99 g	3.66 g	50.84 g	0.00 g	2.11 g	51.77 g	0.00 g	7.46 g	
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL , Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kigyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL , paprika								
	Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ			Energia: 495.92 Kcal / 2,072.95 KJ			Energia: 431.62 Kcal / 1,804.17 KJ			Energia: 590.54 Kcal / 2,468.46 KJ			Energia: 481.38 Kcal / 2,012.17 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.92 g	27.72 g	8.48 g	13.36 g	24.78 g	6.76 g	17.24 g	16.48 g	4.55 g	21.40 g	32.56 g	9.70 g	12.30 g	24.53 g	6.39 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.44 g	0.00 g	2.12 g	54.22 g	0.00 g	0.74 g	53.08 g	4.40 g	1.29 g	52.28 g	0.00 g	2.25 g	52.29 g	0.00 g	0.76 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Póréhagymakarika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 265.30 Kcal / 1,108.95 KJ	Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ	Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 KJ	Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 418.08 Kcal / 1,747.57 KJ	Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.97 g 11.48 g 2.90 g	14.29 g 13.28 g 7.49 g	9.89 g 23.94 g 7.07 g	8.17 g 16.19 g 9.21 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	17.21 g 24.44 g 6.33 g	8.81 g 24.20 g 6.73 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	33.22 g 0.00 g 0.52 g	31.01 g 0.00 g 1.57 g	30.15 g 0.00 g 1.17 g	30.92 g 0.00 g 0.64 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	31.83 g 0.00 g 0.65 g	30.27 g 0.00 g 0.67 g	
	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog	Herba tea édesítőszerrel, Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 298.55 Kcal / 1,247.94 KJ	Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 KJ	Energia: 68.16 Kcal / 284.91 KJ	Energia: 71.31 Kcal / 298.08 KJ	Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.46 g 20.77 g 6.15 g	9.80 g 15.51 g 4.19 g	8.24 g 21.79 g 6.57 g	13.48 g 25.03 g 10.59 g	6.76 g 7.37 g 2.82 g	2.08 g 0.29 g 0.03 g	8.48 g 26.71 g 8.40 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15.62 g 0.04 g 1.04 g	16.84 g 0.04 g 1.09 g	16.44 g 0.04 g 1.15 g	15.84 g 0.04 g 1.04 g	13.83 g 0.04 g 0.38 g	14.45 g 0.04 g 0.03 g	15.28 g 0.04 g 1.92 g	
<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiolleves, Rakott burgonya, Csemege uborka	Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma	Zöldborsóleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Galuska	
	Energia: 591.50 Kcal / 2,472.47 KJ	Energia: 861.22 Kcal / 3,599.90 KJ	Energia: 685.00 Kcal / 2,863.30 KJ	Energia: 771.54 Kcal / 3,225.04 KJ	Energia: 420.26 Kcal / 1,756.69 KJ	Energia: 778.58 Kcal / 3,254.46 KJ	Energia: 787.52 Kcal / 3,291.83 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	21.39 g 28.88 g 11.41 g	25.58 g 57.69 g 14.06 g	19.27 g 41.33 g 5.84 g	33.69 g 49.84 g 13.12 g	19.59 g 11.96 g 3.01 g	30.49 g 44.44 g 9.52 g	63.89 g 32.20 g 7.05 g	





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.16 g	0.01 g	5.82 g	59.46 g	0.00 g	5.24 g	58.71 g	8.56 g	4.12 g	59.29 g	1.83 g	4.21 g	57.34 g	0.01 g	0.45 g	63.71 g	0.60 g	5.42 g	60.99 g	0.06 g	3.81 g
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 161.39 Kcal / 674.61 KJ			Energia: 85.51 Kcal / 357.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.92 g	26.75 g	8.41 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.86 g	20.81 g	6.45 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	6.38 g	7.95 g	2.10 g	2.98 g	0.62 g	0.02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.90 g	9.45 g	0.15 g	16.25 g	6.24 g	1.94 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	16.22 g	4.40 g	1.05 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.88 g	0.00 g	0.57 g	16.87 g	1.81 g	0.04 g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL , Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma		
	Energia: 449.38 Kcal / 1,878.41 KJ			Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36 KJ			Energia: 888.78 Kcal / 3,715.10 KJ			Energia: 440.09 Kcal / 1,839.58 KJ			Energia: 572.41 Kcal / 2,392.67 KJ			Energia: 516.63 Kcal / 2,159.51 KJ			Energia: 1,773.79 Kcal / 7,414.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14.92 g	19.39 g	8.79 g	11.04 g	10.17 g	1.61 g	39.35 g	54.65 g	18.10 g	27.75 g	13.45 g	3.53 g	21.59 g	30.55 g	8.07 g	15.52 g	27.64 g	8.46 g	36.95 g	156.49 g	57.87 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.72 g	3.00 g	0.33 g	49.06 g	0.12 g	1.95 g	59.20 g	0.00 g	4.17 g	50.93 g	0.23 g	4.04 g	53.33 g	5.99 g	3.66 g	50.84 g	0.00 g	2.11 g	51.77 g	0.00 g	7.46 g	
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL , Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL , paprika								
	Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ			Energia: 495.92 Kcal / 2,072.95 KJ			Energia: 431.62 Kcal / 1,804.17 KJ			Energia: 590.54 Kcal / 2,468.46 KJ			Energia: 481.38 Kcal / 2,012.17 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15.92 g	27.72 g	8.48 g	13.36 g	24.78 g	6.76 g	17.24 g	16.48 g	4.55 g	21.40 g	32.56 g	9.70 g	12.30 g	24.53 g	6.39 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só												
52.44 g			0.00 g			2.12 g			54.22 g			0.00 g			0.74 g			53.08 g			4.40 g			1.29 g			52.28 g			0.00 g			2.25 g			52.29 g			0.00 g			0.76 g																					
<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , paprika									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Póréhagymakarika									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 265.30 Kcal / 1,108.95 KJ									Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ									Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 KJ									Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42 KJ									Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ									Energia: 418.08 Kcal / 1,747.57 KJ									Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47 KJ								
	Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
	6.97 g			11.48 g			2.90 g			14.29 g			13.28 g			7.49 g			9.89 g			23.94 g			7.07 g			8.17 g			16.19 g			9.21 g			12.77 g			15.90 g			4.22 g			17.21 g			24.44 g			6.33 g			8.81 g			24.20 g			6.73 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só												
33.22 g			0.00 g			0.52 g			31.01 g			0.00 g			1.57 g			30.15 g			0.00 g			1.17 g			30.92 g			0.00 g			0.64 g			31.77 g			0.00 g			1.22 g			31.83 g			0.00 g			0.65 g			30.27 g			0.00 g			0.67 g			
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika									Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog									Herba tea édesítőszerrel, Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB									Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 KJ									Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ									Energia: 298.55 Kcal / 1,247.94 KJ									Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 KJ									Energia: 68.16 Kcal / 284.91 KJ									Energia: 71.31 Kcal / 298.08 KJ									Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ								
	Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
	8.46 g			20.77 g			6.15 g			9.80 g			15.51 g			4.19 g			8.24 g			21.79 g			6.57 g			13.48 g			25.03 g			10.59 g			6.76 g			7.37 g			2.82 g			2.08 g			0.29 g			0.03 g			8.48 g			26.71 g			8.40 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			
15.62 g			0.04 g			1.04 g			16.84 g			0.04 g			1.09 g			16.44 g			0.04 g			1.15 g			15.84 g			0.04 g			1.04 g			13.83 g			0.04 g			0.38 g			14.45 g			0.04 g			0.03 g			15.28 g			0.04 g			1.92 g			
<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiolleves, Rakott burgonya, Csemege uborka									Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs									Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta									Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt									Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma									Zöldborsóleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Galuska								
	Energia: 591.50 Kcal / 2,472.47 KJ									Energia: 861.22 Kcal / 3,599.90 KJ									Energia: 685.00 Kcal / 2,863.30 KJ									Energia: 771.54 Kcal / 3,225.04 KJ									Energia: 420.26 Kcal / 1,756.69 KJ									Energia: 778.58 Kcal / 3,254.46 KJ									Energia: 787.52 Kcal / 3,291.83 KJ								
	Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
	21.39 g			28.88 g			11.41 g			25.58 g			57.69 g			14.06 g			19.27 g			41.33 g			5.84 g			33.69 g			49.84 g			13.12 g			19.59 g			11.96 g			3.01 g			30.49 g			44.44 g			9.52 g			63.89 g			32.20 g			7.05 g		

(06180)  
Diab.30-15-  
60-15-40 CH



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.16 g	0.01 g	5.82 g	59.46 g	0.00 g	5.24 g	58.71 g	8.56 g	4.12 g	59.29 g	1.83 g	4.21 g	57.34 g	0.01 g	0.45 g	63.71 g	0.60 g	5.42 g	60.99 g	0.06 g	3.81 g
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 161.39 Kcal / 674.61 KJ			Energia: 85.51 Kcal / 357.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.92 g	26.75 g	8.41 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.86 g	20.81 g	6.45 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	6.38 g	7.95 g	2.10 g	2.98 g	0.62 g	0.02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.90 g	9.45 g	0.15 g	16.25 g	6.24 g	1.94 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	16.22 g	4.40 g	1.05 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.88 g	0.00 g	0.57 g	16.87 g	1.81 g	0.04 g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma		
	Energia: 370.92 Kcal / 1,550.45 KJ			Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ			Energia: 796.00 Kcal / 3,327.28 KJ			Energia: 393.20 Kcal / 1,643.58 KJ			Energia: 425.35 Kcal / 1,777.96 KJ			Energia: 464.56 Kcal / 1,941.86 KJ			Energia: 1,733.55 Kcal / 7,246.24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.12 g	18.00 g	8.68 g	9.20 g	8.48 g	1.34 g	35.72 g	54.17 g	18.07 g	26.50 g	13.35 g	3.52 g	15.81 g	21.87 g	5.77 g	13.48 g	27.37 g	8.44 g	35.37 g	156.28 g	57.85 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37.32 g	2.00 g	0.31 g	40.89 g	0.10 g	1.64 g	40.82 g	0.00 g	4.12 g	40.93 g	0.23 g	3.74 g	41.64 g	5.99 g	3.01 g	40.52 g	0.00 g	2.08 g	43.80 g	0.00 g	7.43 g	
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, paprika								
	Energia: 473.32 Kcal / 1,978.48 KJ			Energia: 443.85 Kcal / 1,855.29 KJ			Energia: 379.55 Kcal / 1,586.52 KJ			Energia: 538.47 Kcal / 2,250.80 KJ			Energia: 429.31 Kcal / 1,794.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

13.88 g	27.45 g	8.46 g	11.32 g	24.51 g	6.74 g	15.20 g	16.21 g	4.53 g	19.36 g	32.29 g	9.68 g	10.26 g	24.26 g	6.37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
42.12 g	0.00 g	2.09 g	43.90 g	0.00 g	0.71 g	42.76 g	4.40 g	1.26 g	41.96 g	0.00 g	2.22 g	41.97 g	0.00 g	0.73 g						

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

	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 265.30 Kcal / 1,108.95 KJ			Energia: 249.08 Kcal / 1,041.15 KJ			Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 KJ			Energia: 249.08 Kcal / 1,041.15 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 418.08 Kcal / 1,747.57 KJ			Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.97 g	11.48 g	2.90 g	6.37 g	10.38 g	8.45 g	9.89 g	23.94 g	7.07 g	6.37 g	10.38 g	8.45 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	17.21 g	24.44 g	6.33 g	8.81 g	24.20 g	6.73 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
33.22 g	0.00 g	0.52 g	32.61 g	0.00 g	0.81 g	30.15 g	0.00 g	1.17 g	32.61 g	0.00 g	0.81 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	31.83 g	0.00 g	0.65 g	30.27 g	0.00 g	0.67 g		
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Herba tea édesítőszerrel, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog			Herba tea édesítőszerrel, Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 338.79 Kcal / 1,416.14 KJ			Energia: 254.21 Kcal / 1,062.60 KJ			Energia: 111.87 Kcal / 467.62 KJ			Energia: 129.42 Kcal / 540.98 KJ			Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.04 g	20.98 g	6.17 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	9.82 g	22.00 g	6.59 g	4.58 g	15.29 g	3.84 g	11.26 g	12.28 g	4.70 g	4.34 g	0.59 g	0.05 g	10.06 g	26.92 g	8.42 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
23.59 g	0.04 g	1.07 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	24.41 g	0.04 g	1.18 g	23.73 g	0.04 g	0.27 g	23.00 g	0.04 g	0.41 g	25.95 g	0.04 g	0.07 g	23.25 g	0.04 g	1.95 g		
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórat			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Gyümölcsmártás, Alma			Zöldborsóleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Galuska		
		Energia: 581.25 Kcal / 2,429.63 KJ			Energia: 864.53 Kcal / 3,613.74 KJ			Energia: 983.29 Kcal / 4,110.15 KJ			Energia: 819.17 Kcal / 3,424.13 KJ			Energia: 427.82 Kcal / 1,788.29 KJ			Energia: 774.47 Kcal / 3,237.28 KJ			Energia: 799.49 Kcal / 3,341.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.37 g	22.61 g	7.39 g	25.31 g	52.93 g	11.09 g	28.34 g	64.59 g	8.12 g	32.03 g	51.85 g	10.58 g	16.33 g	9.63 g	1.48 g	29.01 g	41.56 g	9.30 g	63.12 g	28.80 g	5.42 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70.45 g	0.01 g	20.16 g	71.67 g	0.00 g	5.21 g	71.11 g	6.05 g	5.60 g	70.52 g	2.14 g	4.41 g	71.01 g	0.56 g	1.15 g	70.51 g	1.20 g	5.02 g	72.13 g	0.10 g	5.36 g
<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Diétás péksütemény			Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 329.29 Kcal / 1,376.43 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 201.63 Kcal / 842.81 KJ			Energia: 132.27 Kcal / 552.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.50 g	26.96 g	8.43 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.44 g	21.02 g	6.47 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	7.96 g	8.16 g	2.12 g	4.57 g	0.99 g	0.04 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.44 g	15.12 g	0.24 g	24.22 g	6.24 g	1.97 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	24.19 g	4.40 g	1.08 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	23.85 g	0.00 g	0.60 g	26.09 g	3.02 g	0.07 g	
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Cornito főtt tézta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL , Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma		
	Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 KJ			Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36 KJ			Energia: 830.32 Kcal / 3,470.74 KJ			Energia: 619.98 Kcal / 2,591.52 KJ			Energia: 758.44 Kcal / 3,170.28 KJ			Energia: 516.63 Kcal / 2,159.51 KJ			Energia: 1,773.79 Kcal / 7,414.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	2.79 g	5.38 g	0.36 g	11.04 g	10.17 g	1.61 g	37.31 g	52.85 g	18.10 g	27.55 g	33.89 g	10.87 g	34.93 g	45.44 g	13.61 g	15.52 g	27.64 g	8.46 g	36.95 g	156.49 g	57.87 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.53 g	3.30 g	0.28 g	49.06 g	0.12 g	1.95 g	50.73 g	0.00 g	3.65 g	49.58 g	0.00 g	4.04 g	51.01 g	0.00 g	6.95 g	50.84 g	0.00 g	2.11 g	51.77 g	0.00 g	7.46 g	
<b>Pótétkezés</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL , Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kigyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL , paprika								
	Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ			Energia: 483.14 Kcal / 2,019.53 KJ			Energia: 418.84 Kcal / 1,750.75 KJ			Energia: 590.54 Kcal / 2,468.46 KJ			Energia: 481.38 Kcal / 2,012.17 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
15.92 g	27.72 g	8.48 g	12.86 g	24.71 g	6.76 g	16.74 g	16.41 g	4.55 g	21.40 g	32.56 g	9.70 g	12.30 g	24.53 g	6.39 g				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.44 g	0.00 g	2.12 g	51.69 g	0.00 g	0.73 g	50.55 g	4.40 g	1.28 g	52.28 g	0.00 g	2.25 g	52.29 g	0.00 g	0.76 g				g	g	g	g	g	g

(06550)  
Diab.175g  
(PÉPES)30-  
65-50REV

<b>Reggeli</b>																														
Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle							Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle							Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle							Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle							Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle		
Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ							Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ							Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ							Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ							Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
12.51 g	0.00 g	0.79 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g							
<b>Ebéd</b>																														
Magyaros karfioleves, Rakott burgonya							Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs							Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya							Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt							Gulyásleves csirkehúsból, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Almapüré		
Energia: 825.33 Kcal / 3,449.88 KJ							Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 KJ							Energia: 695.11 Kcal / 2,905.56 KJ							Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 KJ							Energia: 627.34 Kcal / 2,622.28 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
28.99 g	41.30 g	13.16 g	31.30 g	51.28 g	13.83 g	37.66 g	27.16 g	5.69 g	41.65 g	43.64 g	14.95 g	19.83 g	30.69 g	4.19 g	32.82 g	44.84 g	9.95 g	73.70 g	39.84 g	8.69 g										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
82.37 g	0.01 g	10.96 g	96.07 g	0.03 g	6.73 g	74.63 g	25.46 g	7.31 g	90.52 g	5.02 g	3.67 g	70.79 g	7.51 g	0.61 g	69.68 g	0.07 g	5.62 g	116.30 g	0.01 g	7.61 g										
<b>Vacsora</b>																														
Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle							Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle							Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle							Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle							Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle		
Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ							Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ							Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ							Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ							Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							





## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.																												
		4.92 g			4.79 g			1.24 g			4.92 g			4.79 g			1.24 g			4.92 g			4.79 g			1.24 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		12.51 g	0.00 g	0.79 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g						
<b>(05021) HaIOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma1-3</b>	<b>Reggeli</b>				Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Tej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom														
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 346.10 Kcal / 1,446.70 Kj			Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 Kj			Energia: 328.49 Kcal / 1,373.09 Kj			Energia: 306.75 Kcal / 1,282.22 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		g	g	g	12.50 g	13.33 g	4.98 g	12.88 g	15.16 g	5.46 g	10.87 g	11.95 g	4.23 g	7.13 g	8.97 g	2.26 g	g	g	g	g	g	g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
	g	g	g	43.51 g	3.48 g	0.42 g	39.54 g	0.00 g	0.44 g	44.13 g	7.99 g	0.35 g	49.01 g	19.98 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g							
	<b>Tízórai</b>				Körte			Körte			Körte			Körte														
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		g	g	g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
	g	g	g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g							
<b>Ebéd</b>				Daragaluska leves, Tojásropogós, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Cukkinikrémléves, Pírtott kenyérkocka, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Tejfölös sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Görögdinnye															
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 597.98 Kcal / 2,499.56 Kj			Energia: 641.53 Kcal / 2,681.60 Kj			Energia: 430.96 Kcal / 1,801.41 Kj			Energia: 490.36 Kcal / 2,049.70 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
	g	g	g	16.96 g	23.55 g	3.93 g	19.98 g	34.03 g	5.35 g	19.16 g	19.50 g	6.61 g	9.35 g	32.14 g	4.93 g	g	g	g	g	g	g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
g	g	g	79.30 g	16.50 g	3.88 g	63.28 g	5.10 g	2.82 g	44.40 g	2.51 g	4.83 g	40.96 g	5.61 g	1.29 g	g	g	g	g	g	g								
<b>Uzsonna</b>																												





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05021)</b> <b>HaIOCMmus,</b> <b>bar,ban,szilv</b> <b>szó,alma1-3</b>	<b>Uzsonna</b>		Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 Kj	Energia: 229.80 Kcal / 960.56 Kj	Energia: 274.12 Kcal / 1,145.82 Kj	Energia: 391.37 Kcal / 1,635.93 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	7.86 g 12.37 g 3.67 g	7.92 g 2.06 g 0.77 g	6.26 g 8.75 g 4.06 g	8.30 g 17.50 g 3.94 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	42.14 g 16.51 g 0.82 g	44.62 g 15.79 g 0.09 g	42.26 g 15.59 g 0.09 g	42.40 g 18.90 g 0.53 g	g g g	g g g		
<b>(05201)</b> <b>TOM,szój,zab</b> <b>,rozs,ban,fok</b> <b>,parM1-3</b>	<b>Reggeli</b>		Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Tej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 346.10 Kcal / 1,446.70 Kj	Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 Kj	Energia: 328.49 Kcal / 1,373.09 Kj	Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	12.50 g 13.33 g 4.98 g	12.88 g 15.16 g 5.46 g	10.87 g 11.95 g 4.23 g	7.66 g 6.68 g 1.67 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	43.51 g 3.48 g 0.42 g	39.54 g 0.00 g 0.44 g	44.13 g 7.99 g 0.35 g	42.11 g 13.39 g 0.42 g	g g g	g g g		
<b>Tízórai</b>		Alma	Körte	Alma	Körte			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05201)</b> TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM1-3	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	CukkinikréMLEVES , PíRított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Tejfölös sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Alma										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 533.74 Kcal / 2,231.03 KJ	Energia: 619.67 Kcal / 2,590.22 KJ	Energia: 391.35 Kcal / 1,635.84 KJ	Energia: 578.09 Kcal / 2,416.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Tej, Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 KJ	Energia: 229.80 Kcal / 960.56 KJ	Energia: 274.12 Kcal / 1,145.82 KJ	Energia: 391.37 Kcal / 1,635.93 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05301)</b> Tej és rozslisztment es 1-3	<b>Reggeli</b>		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ	Energia: 289.79 Kcal / 1,211.32 KJ	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ	Energia: 252.92 Kcal / 1,057.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g







Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05301) Tej és rozslisztment es 1-3</b>	<b>Tízórai</b>		Nektarin	Banán	Alma	Nektarin		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	0.47 g 0.23 g 0.03 g	1.95 g 0.15 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.47 g 0.23 g 0.03 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	5.89 g 0.00 g 0.00 g	36.30 g 0.00 g 0.08 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	5.89 g 0.00 g 0.00 g	g g g	g g g	
	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Tojásropogós, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	CukkinikréMLEves, Pirított kenyéRKocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 595.95 Kcal / 2,491.07 KJ	Energia: 374.58 Kcal / 1,565.74 KJ	Energia: 379.44 Kcal / 1,586.06 KJ	Energia: 655.36 Kcal / 2,739.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	15.95 g 23.39 g 3.72 g	17.49 g 9.58 g 2.09 g	15.91 g 16.82 g 4.73 g	9.57 g 41.69 g 6.26 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	80.07 g 17.70 g 3.84 g	52.95 g 3.00 g 3.58 g	40.80 g 2.50 g 4.23 g	59.88 g 13.74 g 2.23 g	g g g	g g g	
<b>Uzsonna</b>		Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Diétás péksütemény			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 KJ	Energia: 212.10 Kcal / 886.58 KJ	Energia: 246.96 Kcal / 1,032.29 KJ	Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	g g g	7.86 g 12.37 g 3.67 g	5.59 g 1.12 g 0.04 g	5.98 g 5.55 g 4.39 g	1.55 g 13.33 g 1.08 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	42.14 g 16.51 g 0.82 g	44.64 g 16.41 g 0.08 g	43.16 g 15.59 g 0.41 g	43.64 g 24.89 g 0.30 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05311)</b> <b>Tej,OM,cm,sz</b> <b>ój,ban,marha</b> <b>1-3</b>	<b>Reggeli</b>		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 Kj	Energia: 289.79 Kcal / 1,211.32 Kj	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 Kj	Energia: 280.25 Kcal / 1,171.45 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	5.75 g 9.16 g 2.12 g	6.13 g 10.99 g 2.60 g	5.81 g 9.18 g 2.13 g	7.13 g 8.97 g 2.26 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	44.75 g 9.47 g 0.19 g	40.78 g 5.99 g 0.21 g	48.01 g 13.99 g 0.18 g	42.42 g 13.39 g 0.22 g	g g g	g g g	
	<b>Tízórai</b>		Alma	Körte	Alma	Körte		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g	
<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Tojásropogós, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Cukkinikrémleves, Píritott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórt	Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Alma			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 595.95 Kcal / 2,491.07 Kj	Energia: 374.58 Kcal / 1,565.74 Kj	Energia: 379.44 Kcal / 1,586.06 Kj	Energia: 655.36 Kcal / 2,739.40 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	15.95 g 23.39 g 3.72 g	17.49 g 9.58 g 2.09 g	15.91 g 16.82 g 4.73 g	9.57 g 41.69 g 6.26 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	80.07 g 17.70 g 3.84 g	52.95 g 3.00 g 3.58 g	40.80 g 2.50 g 4.23 g	59.88 g 13.74 g 2.23 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05311) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 1-3	Uzsonna		Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 Kj	Energia: 212.10 Kcal / 886.58 Kj	Energia: 246.96 Kcal / 1,032.29 Kj	Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	7.86 g 12.37 g 3.67 g	5.59 g 1.12 g 0.04 g	5.98 g 5.55 g 4.39 g	1.55 g 13.33 g 1.08 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	42.14 g 16.51 g 0.82 g	44.64 g 16.41 g 0.08 g	43.16 g 15.59 g 0.41 g	43.64 g 24.89 g 0.30 g	g g g	g g g		
(05316) Tej,szója,citr. kóku,zabOM ban1-3	Reggeli		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 Kj	Energia: 289.79 Kcal / 1,211.32 Kj	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 Kj	Energia: 280.25 Kcal / 1,171.45 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	5.75 g 9.16 g 2.12 g	6.13 g 10.99 g 2.60 g	5.81 g 9.18 g 2.13 g	7.13 g 8.97 g 2.26 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	44.75 g 9.47 g 0.19 g	40.78 g 5.99 g 0.21 g	48.01 g 13.99 g 0.18 g	42.42 g 13.39 g 0.22 g	g g g	g g g	
	Tízórai		Alma	Körte	Alma	Körte		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g	
Ebéd		Daragaluska leves, Tojáspopogós, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Cukkinikrémleves , Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta	Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Alma			





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
<b>(05316)</b> Tej,szója,citr., kóku,zabOM ,ban1-3	<b>Ebéd</b>	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 595.95 Kcal / 2,491.07 Kj			Energia: 374.58 Kcal / 1,565.74 Kj			Energia: 370.89 Kcal / 1,550.32 Kj			Energia: 655.36 Kcal / 2,739.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	15.95 g	23.39 g	3.72 g	17.49 g	9.58 g	2.09 g	15.91 g	16.13 g	4.73 g	9.57 g	41.69 g	6.26 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	80.07 g	17.70 g	3.84 g	52.95 g	3.00 g	3.58 g	40.20 g	2.50 g	4.23 g	59.88 g	13.74 g	2.23 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
						Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL									
<b>(05316)</b> Tej,szója,citr., kóku,zabOM ,ban1-3	<b>Uzsonna</b>	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 Kj			Energia: 282.71 Kcal / 1,181.73 Kj			Energia: 261.70 Kcal / 1,093.91 Kj			Energia: 232.77 Kcal / 972.98 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	7.86 g	12.37 g	3.67 g	6.35 g	1.25 g	0.15 g	5.78 g	7.75 g	2.09 g	5.64 g	2.46 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	42.14 g	16.51 g	0.82 g	61.12 g	24.18 g	0.08 g	41.90 g	15.59 g	0.19 g	46.16 g	8.99 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
						Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
<b>(05331)</b> Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 1-3	<b>Reggeli</b>	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 Kj			Energia: 289.79 Kcal / 1,211.32 Kj			Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 Kj			Energia: 276.28 Kcal / 1,154.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	5.75 g	9.16 g	2.12 g	6.13 g	10.99 g	2.60 g	5.81 g	9.18 g	2.13 g	6.97 g	8.94 g	2.25 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	44.75 g	9.47 g	0.19 g	40.78 g	5.99 g	0.21 g	48.01 g	13.99 g	0.18 g	41.67 g	13.39 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
						Alma			Körte			Alma			Körte									
<b>(05331)</b> Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 1-3	<b>Tízórai</b>	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
						Alma			Körte			Alma			Körte									



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05331)</b> Tej,szója,zab cm,fokh,OM 1-3	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Tojásropogós, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórat	Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 595.95 Kcal / 2,491.07 KJ	Energia: 374.58 Kcal / 1,565.74 KJ	Energia: 325.31 Kcal / 1,359.80 KJ	Energia: 655.36 Kcal / 2,739.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	15.95 g	23.39 g	3.72 g	17.49 g	9.58 g	2.09 g	13.41 g	14.45 g	3.76 g	9.57 g	41.69 g	6.26 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	80.07 g	17.70 g	3.84 g	52.95 g	3.00 g	3.58 g	35.27 g	0.00 g	3.99 g	59.88 g	13.74 g	2.23 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 KJ	Energia: 212.10 Kcal / 886.58 KJ	Energia: 246.96 Kcal / 1,032.29 KJ	Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	7.86 g	12.37 g	3.67 g	5.59 g	1.12 g	0.04 g	5.98 g	5.55 g	4.39 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	42.14 g	16.51 g	0.82 g	44.64 g	16.41 g	0.08 g	43.16 g	15.59 g	0.41 g	43.64 g	24.89 g	0.30 g	g	g	g
<b>(05511)</b> TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par1-3	<b>Reggeli</b>		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ	Energia: 289.79 Kcal / 1,211.32 KJ	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ	Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	5.75 g	9.16 g	2.12 g	6.13 g	10.99 g	2.60 g	5.81 g	9.18 g	2.13 g	7.66 g	6.68 g	1.67 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

			44.75 g	9.47 g	0.19 g	40.78 g	5.99 g	0.21 g	48.01 g	13.99 g	0.18 g	42.11 g	13.39 g	0.42 g									
<b>Tízórai</b>				<b>Alma</b>			<b>Körte</b>			<b>Alma</b>			<b>Körte</b>										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Ebéd</b>				Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Görögdinnye										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 707.04 Kcal / 2,955.43 Kj			Energia: 538.79 Kcal / 2,252.14 Kj			Energia: 505.62 Kcal / 2,113.49 Kj			Energia: 634.31 Kcal / 2,651.42 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	20.69 g	36.45 g	8.81 g	15.39 g	32.38 g	4.64 g	11.61 g	20.51 g	4.20 g	9.47 g	41.29 g	6.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	73.52 g	17.69 g	1.90 g	44.54 g	3.00 g	3.32 g	67.67 g	4.00 g	1.19 g	55.88 g	13.74 g	2.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Uzsonna</b>				Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 Kj			Energia: 282.71 Kcal / 1,181.73 Kj			Energia: 262.55 Kcal / 1,097.46 Kj			Energia: 218.73 Kcal / 914.29 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	7.86 g	12.37 g	3.67 g	6.35 g	1.25 g	0.15 g	5.81 g	7.76 g	2.09 g	5.63 g	2.31 g	0.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	42.14 g	16.51 g	0.82 g	61.12 g	24.18 g	0.08 g	42.06 g	15.59 g	0.24 g	43.07 g	7.49 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(05516)</b> <b>Tej,tojás,szój</b> <b>a,parad.M1-3</b>	<b>Reggeli</b>																						



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05516) Tej,tojás,szój a,parad.M1-3</b>	<b>Reggeli</b>		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ	Energia: 289.79 Kcal / 1,211.32 KJ	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ	Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	5.75 g 9.16 g 2.12 g	6.13 g 10.99 g 2.60 g	5.81 g 9.18 g 2.13 g	7.66 g 6.68 g 1.67 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	44.75 g 9.47 g 0.19 g	40.78 g 5.99 g 0.21 g	48.01 g 13.99 g 0.18 g	42.11 g 13.39 g 0.42 g	g g g	g g g	
	<b>Tízórai</b>		Alma	Körte	Alma	Körte		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g	
<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Görögdinnye			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 707.04 Kcal / 2,955.43 KJ	Energia: 538.79 Kcal / 2,252.14 KJ	Energia: 505.62 Kcal / 2,113.49 KJ	Energia: 634.31 Kcal / 2,651.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	g g g	20.69 g 36.45 g 8.81 g	15.39 g 32.38 g 4.64 g	11.61 g 20.51 g 4.20 g	9.47 g 41.29 g 6.26 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	73.52 g 17.69 g 1.90 g	44.54 g 3.00 g 3.32 g	67.67 g 4.00 g 1.19 g	55.88 g 13.74 g 2.22 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05516)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M1-3	<b>Uzsonna</b>		Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 KJ		Energia: 212.10 Kcal / 886.58 KJ		Energia: 246.96 Kcal / 1,032.29 KJ		Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	7.86 g	12.37 g	3.67 g	5.59 g	1.12 g	0.04 g	5.98 g	5.55 g	4.39 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	42.14 g	16.51 g	0.82 g	44.64 g	16.41 g	0.08 g	43.16 g	15.59 g	0.41 g	43.64 g	24.89 g	0.30 g	g	g	g		
<b>(05521)</b> TMTOKu,pa,c si,hal,alm,ci, kő,zab1-3	<b>Reggeli</b>		Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Zellerkrém , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinna, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 KJ		Energia: 344.54 Kcal / 1,440.18 KJ		Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ		Energia: 294.58 Kcal / 1,231.34 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	8.18 g	9.58 g	2.26 g	6.25 g	16.29 g	4.02 g	5.81 g	9.18 g	2.13 g	6.98 g	10.96 g	2.84 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	40.64 g	5.99 g	0.50 g	42.10 g	5.99 g	0.55 g	48.01 g	13.99 g	0.18 g	41.65 g	13.39 g	0.28 g	g	g	g		
<b>Tízórai</b>			Szőlő	Szőlő	Szőlő	Szőlő													
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ		Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ		Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ		Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05521)</b> TMTOKu,pa,c si,hal,alm,ci, kö,zab1-3	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Cukkinikrémeleves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Burgonyapüré, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Szőlő										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 588.64 Kcal / 2,460.52 Kj	Energia: 346.29 Kcal / 1,447.49 Kj	Energia: 251.80 Kcal / 1,052.52 Kj	Energia: 643.50 Kcal / 2,689.83 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				20.24 g 30.03 g 8.09 g	15.53 g 14.55 g 3.24 g	9.16 g 19.10 g 4.06 g	9.27 g 41.24 g 6.26 g									
				58.46 g 4.49 g 2.02 g	37.30 g 3.50 g 2.11 g	10.95 g 0.08 g 1.10 g	58.43 g 13.74 g 2.21 g									
	<b>Uzsonna</b>		Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 Kj	Energia: 212.10 Kcal / 886.58 Kj	Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 Kj	Energia: 218.86 Kcal / 914.83 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			7.86 g 12.37 g 3.67 g	5.59 g 1.12 g 0.04 g	5.82 g 5.54 g 4.24 g	5.62 g 2.31 g 0.24 g										
			42.14 g 16.51 g 0.82 g	44.64 g 16.41 g 0.08 g	42.87 g 13.39 g 0.40 g	43.12 g 7.49 g 0.08 g										
<b>(05531)</b> TM,TO,szója, mogyM1-3	<b>Reggeli</b>		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsom										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 Kj	Energia: 289.79 Kcal / 1,211.32 Kj	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 Kj	Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			5.75 g 9.16 g 2.12 g	6.13 g 10.99 g 2.60 g	5.81 g 9.18 g 2.13 g	7.82 g 6.71 g 1.68 g										





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		44.75 g	9.47 g	0.19 g	40.78 g	5.99 g	0.21 g	48.01 g	13.99 g	0.18 g	42.86 g	13.39 g	0.42 g										
<b>Tízórai</b>		<b>Alma</b>			<b>Körte</b>			<b>Alma</b>			<b>Körte</b>												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Ebéd</b>		<b>Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>			<b>Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta</b>			<b>Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát</b>			<b>Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Görögdinnye</b>												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 707.04 Kcal / 2,955.43 Kj			Energia: 538.79 Kcal / 2,252.14 Kj			Energia: 559.75 Kcal / 2,339.76 Kj			Energia: 634.31 Kcal / 2,651.42 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	20.69 g	36.45 g	8.81 g	15.39 g	32.38 g	4.64 g	14.11 g	22.88 g	5.17 g	9.47 g	41.29 g	6.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	73.52 g	17.69 g	1.90 g	44.54 g	3.00 g	3.32 g	73.20 g	6.50 g	1.43 g	55.88 g	13.74 g	2.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Uzsonna</b>		<b>Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Uborka</b>			<b>Rizstej, Diétás péksütemény</b>												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 Kj			Energia: 212.10 Kcal / 886.58 Kj			Energia: 246.96 Kcal / 1,032.29 Kj			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	7.86 g	12.37 g	3.67 g	5.59 g	1.12 g	0.04 g	5.98 g	5.55 g	4.39 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	42.14 g	16.51 g	0.82 g	44.64 g	16.41 g	0.08 g	43.16 g	15.59 g	0.41 g	43.64 g	24.89 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(05570) Tej,tojás,rozs mentes</b>	<b>Reggeli</b>																						



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05570) Tej,tojás,rozsmentes</b>	<b>Reggeli</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 344.23 Kcal / 1,438.88 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	4.15 g 23.16 g 7.02 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	2.89 g 0.00 g 0.72 g	28.43 g 0.00 g 1.01 g	2.89 g 0.00 g 0.72 g	30.05 g 0.00 g 1.06 g	g g g	g g g	
	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ	Energia: 262.67 Kcal / 1,097.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0.34 g 16.86 g 4.15 g	5.33 g 21.40 g 6.55 g	0.46 g 16.89 g 4.17 g	22.57 g 24.62 g 9.39 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	56.44 g 44.39 g 0.20 g	21.63 g 19.98 g 1.11 g	44.04 g 31.97 g 0.21 g	56.21 g 9.99 g 0.82 g	g g g	g g g	
<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 KJ	Energia: 1,093.53 Kcal / 4,570.96 KJ	Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 KJ	Energia: 908.71 Kcal / 3,798.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	28.49 g 43.50 g 10.80 g	30.96 g 65.64 g 9.39 g	25.61 g 37.53 g 9.75 g	24.53 g 28.14 g 3.62 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		92.63 g	0.00 g	5.22 g	90.61 g	5.99 g	6.92 g	86.00 g	9.01 g	3.09 g	136.92 g	16.70 g	2.35 g							
<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g			
<b>Vacsora</b>		Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgarral, Vegyes vágott									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 Kj			Energia: 634.53 Kcal / 2,652.34 Kj			Energia: 580.47 Kcal / 2,426.36 Kj			Energia: 569.10 Kcal / 2,378.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	18.54 g	16.95 g	2.68 g	29.40 g	53.33 g	18.02 g	28.51 g	13.50 g	3.54 g	25.93 g	26.08 g	7.56 g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	109.77 g	0.20 g	3.12 g	8.85 g	0.00 g	4.02 g	83.93 g	0.23 g	4.12 g	58.84 g	5.99 g	4.50 g	g	g	g			
<b>Pótétkezés</b>		Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, paprika									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 358.61 Kcal / 1,498.99 Kj			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj			Energia: 387.16 Kcal / 1,618.33 Kj			Energia: 227.13 Kcal / 949.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	3.55 g	23.46 g	6.68 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	6.19 g	26.44 g	8.38 g	2.35 g	23.21 g	6.31 g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	31.87 g	0.00 g	0.52 g	2.73 g	4.40 g	1.14 g	29.69 g	0.00 g	1.89 g	1.94 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g			



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05571) Tej,tojás,rozs mentes1-3</b>	<b>Reggeli</b>		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 KJ	Energia: 289.79 Kcal / 1,211.32 KJ	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ	Energia: 236.96 Kcal / 990.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	5.75 g 9.16 g 2.12 g	6.13 g 10.99 g 2.60 g	5.81 g 9.18 g 2.13 g	7.85 g 6.75 g 1.68 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	44.75 g 9.47 g 0.19 g	40.78 g 5.99 g 0.21 g	48.01 g 13.99 g 0.18 g	35.69 g 5.99 g 0.42 g	g g g	g g g	
	<b>Tízórai</b>		Nektarin	Banán	Alma	Nektarin		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	0.47 g 0.23 g 0.03 g	1.95 g 0.15 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.47 g 0.23 g 0.03 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	5.89 g 0.00 g 0.00 g	36.30 g 0.00 g 0.08 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	5.89 g 0.00 g 0.00 g	g g g	g g g	
<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Alma			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 707.04 Kcal / 2,955.43 KJ	Energia: 538.79 Kcal / 2,252.14 KJ	Energia: 559.75 Kcal / 2,339.76 KJ	Energia: 655.36 Kcal / 2,739.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	g g g	20.69 g 36.45 g 8.81 g	15.39 g 32.38 g 4.64 g	14.11 g 22.88 g 5.17 g	9.57 g 41.69 g 6.26 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	73.52 g 17.69 g 1.90 g	44.54 g 3.00 g 3.32 g	73.20 g 6.50 g 1.43 g	59.88 g 13.74 g 2.23 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap															
<b>(05571)</b> Tej,tojás,rozs mentes1-3	<b>Uzsonna</b>		Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Diétás péksütemény																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 Kj			Energia: 212.10 Kcal / 886.58 Kj			Energia: 246.96 Kcal / 1,032.29 Kj			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	7.86 g	12.37 g	3.67 g	5.59 g	1.12 g	0.04 g	5.98 g	5.55 g	4.39 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	42.14 g	16.51 g	0.82 g	44.64 g	16.41 g	0.08 g	43.16 g	15.59 g	0.41 g	43.64 g	24.89 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(05572)</b> Tej,tojás,rozs mentes4-6	<b>Reggeli</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj			Energia: 371.91 Kcal / 1,554.58 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	7.68 g	12.31 g	3.55 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	9.12 g	8.29 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	29.43 g	0.00 g	0.48 g	56.20 g	0.00 g	0.59 g	30.73 g	0.00 g	0.80 g	57.01 g	0.00 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(05572)</b> Tej,tojás,rozs mentes4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog																	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj			Energia: 245.03 Kcal / 1,024.23 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	22.55 g	24.60 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	52.06 g	5.99 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05572) Tej,tojás,rozsmentes4-6</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj	Energia: 616.14 Kcal / 2,575.47 Kj	Energia: 467.63 Kcal / 1,954.69 Kj	Energia: 580.15 Kcal / 2,425.03 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	15.25 g	22.72 g	5.52 g	17.17 g	34.35 g	5.09 g	13.51 g	20.44 g	5.01 g	12.81 g	24.22 g	2.57 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	56.01 g	0.00 g	1.93 g	57.19 g	2.40 g	3.93 g	56.56 g	5.39 g	1.59 g	76.59 g	8.36 g	1.23 g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	
<b>Vacsora</b>		Almalé, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Almalé, Fokhagymás sertéssült, Tört burgonya, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott														
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 Kj	Energia: 753.87 Kcal / 3,151.18 Kj	Energia: 404.51 Kcal / 1,690.85 Kj	Energia: 314.58 Kcal / 1,314.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj												
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	18.54 g	16.95 g	2.68 g	34.14 g	53.38 g	18.05 g	15.69 g	7.33 g	1.85 g	14.54 g	14.84 g	4.31 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	109.77 g	0.20 g	3.12 g	33.69 g	0.00 g	3.90 g	67.00 g	0.14 g	1.39 g	31.43 g	2.40 g	2.37 g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05572)</b> Tej,tojás,rozs mentes4-6	<b>Pótlékezés</b>		Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 379.11 Kcal / 1,584.68 Kj	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj	Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 Kj	Energia: 254.89 Kcal / 1,065.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	7.38 g 12.46 g 3.38 g	9.38 g 8.33 g 2.42 g	8.70 g 13.95 g 4.23 g	6.71 g 12.34 g 3.20 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	57.92 g 0.00 g 0.34 g	29.69 g 4.40 g 0.70 g	56.83 g 0.00 g 1.03 g	28.96 g 0.00 g 0.43 g	g g g	g g g		
<b>(05573)</b> Tej,tojás,rozs mentes7-14	<b>Reggeli</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj	Energia: 396.61 Kcal / 1,657.83 Kj	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj	Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	5.89 g 7.93 g 6.34 g	8.66 g 14.60 g 4.36 g	6.00 g 10.33 g 8.44 g	10.82 g 8.57 g 2.21 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	30.08 g 0.00 g 0.64 g	56.22 g 0.00 g 0.79 g	30.73 g 0.00 g 0.80 g	57.43 g 0.00 g 0.83 g	g g g	g g g		
<b>Tízórai</b>			Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 261.45 Kcal / 1,092.86 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	5.72 g 9.65 g 2.17 g	9.51 g 13.28 g 4.00 g	5.83 g 9.67 g 2.19 g	22.55 g 24.60 g 9.39 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	5.72 g 9.65 g 2.17 g	9.51 g 13.28 g 4.00 g	5.83 g 9.67 g 2.19 g	22.55 g 24.60 g 9.39 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
				60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	56.12 g	9.99 g	0.82 g						
<b>Ebéd</b>				Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			CukkinikréMLEVES , PíRított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 KJ			Energia: 660.70 Kcal / 2,761.73 KJ			Energia: 539.07 Kcal / 2,253.31 KJ			Energia: 718.66 Kcal / 3,004.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	18.61 g	27.08 g	6.60 g	18.26 g	35.37 g	5.31 g	16.01 g	23.97 g	5.97 g	15.69 g	24.97 g	2.76 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	70.30 g	0.00 g	2.34 g	64.71 g	3.59 g	4.49 g	63.86 g	6.21 g	1.89 g	106.09 g	9.86 g	1.47 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>				Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	11.39 g	20.08 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.08 g	12.56 g	3.99 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.19 g	4.40 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Vacsora</b>				Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 KJ			Energia: 756.06 Kcal / 3,160.33 KJ			Energia: 447.54 Kcal / 1,870.72 KJ			Energia: 397.71 Kcal / 1,662.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	18.54 g	16.95 g	2.68 g	34.24 g	53.40 g	18.05 g	18.46 g	8.68 g	2.20 g	18.26 g	18.50 g	5.36 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	109.77 g	0.20 g	3.12 g	34.09 g	0.00 g	3.90 g	71.85 g	0.16 g	2.00 g	40.42 g	3.59 g	3.08 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Pótétkezés				Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 439.17 Kcal / 1,835.73 Kj			Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 Kj			Energia: 428.81 Kcal / 1,792.43 Kj			Energia: 311.33 Kcal / 1,301.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
						8.22 g	18.33 g	5.05 g	11.08 g	8.61 g	2.51 g	10.19 g	17.06 g	5.38 g	7.29 g	18.14 g	4.77 g					
						58.82 g	0.00 g	0.48 g	30.11 g	4.40 g	0.91 g	57.16 g	0.00 g	1.45 g	29.37 g	0.00 g	0.56 g					
(05581) TM,TO,él,par, méz,kakaó1- 3	Reggeli				Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 Kj			Energia: 289.79 Kcal / 1,211.32 Kj			Energia: 268.22 Kcal / 1,121.16 Kj			Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
						5.75 g	9.16 g	2.12 g	6.13 g	10.99 g	2.60 g	5.63 g	9.16 g	2.12 g	7.66 g	6.68 g	1.67 g					
						44.75 g	9.47 g	0.19 g	40.78 g	5.99 g	0.21 g	40.01 g	5.99 g	0.18 g	42.11 g	13.39 g	0.42 g					
Tízórai				Alma			Körte			Alma			Körte									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
						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					
						10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g					

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05581)</b> TM,TO,él,par, méz,kakaó1- 3	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Cukkinikrémeleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 707.04 Kcal / 2,955.43 Kj	Energia: 538.79 Kcal / 2,252.14 Kj	Energia: 505.62 Kcal / 2,113.49 Kj	Energia: 590.40 Kcal / 2,467.87 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	20.69 g	36.45 g	8.81 g	15.39 g	32.38 g	4.64 g	11.61 g	20.51 g	4.20 g	10.51 g	40.54 g	6.18 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	73.52 g	17.69 g	1.90 g	44.54 g	3.00 g	3.32 g	67.67 g	4.00 g	1.19 g	45.90 g	7.64 g	2.22 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 Kj	Energia: 212.10 Kcal / 886.58 Kj	Energia: 246.96 Kcal / 1,032.29 Kj	Energia: 92.13 Kcal / 385.10 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	7.86 g	12.37 g	3.67 g	5.59 g	1.12 g	0.04 g	5.98 g	5.55 g	4.39 g	0.13 g	1.73 g	0.22 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	42.14 g	16.51 g	0.82 g	44.64 g	16.41 g	0.08 g	43.16 g	15.59 g	0.41 g	18.32 g	8.99 g	0.00 g	g	g	g
<b>(05591)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack1-3	<b>Reggeli</b>		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsom													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 Kj	Energia: 289.79 Kcal / 1,211.32 Kj	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 Kj	Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	5.75 g	9.16 g	2.12 g	6.13 g	10.99 g	2.60 g	5.81 g	9.18 g	2.13 g	7.82 g	6.71 g	1.68 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

			44.75 g	9.47 g	0.19 g	40.78 g	5.99 g	0.21 g	48.01 g	13.99 g	0.18 g	42.86 g	13.39 g	0.42 g							
<b>Tízórai</b>				<b>Alma</b>			<b>Körte</b>			<b>Alma</b>			<b>Körte</b>								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Ebéd</b>				Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Görögdinnye								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 707.04 Kcal / 2,955.43 Kj			Energia: 538.79 Kcal / 2,252.14 Kj			Energia: 559.75 Kcal / 2,339.76 Kj			Energia: 634.31 Kcal / 2,651.42 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	20.69 g	36.45 g	8.81 g	15.39 g	32.38 g	4.64 g	14.11 g	22.88 g	5.17 g	9.47 g	41.29 g	6.26 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	73.52 g	17.69 g	1.90 g	44.54 g	3.00 g	3.32 g	73.20 g	6.50 g	1.43 g	55.88 g	13.74 g	2.22 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>				Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Diétás péksütemény								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 Kj			Energia: 212.10 Kcal / 886.58 Kj			Energia: 246.96 Kcal / 1,032.29 Kj			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	7.86 g	12.37 g	3.67 g	5.59 g	1.12 g	0.04 g	5.98 g	5.55 g	4.39 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	42.14 g	16.51 g	0.82 g	44.64 g	16.41 g	0.08 g	43.16 g	15.59 g	0.41 g	43.64 g	24.89 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05611) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par1-3</b>	<b>Reggeli</b>																				





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05611) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par1-3</b>	<b>Reggeli</b>		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 288.20 Kcal / 1,204.68 Kj	Energia: 289.79 Kcal / 1,211.32 Kj	Energia: 268.22 Kcal / 1,121.16 Kj	Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	5.75 g 9.16 g 2.12 g	6.13 g 10.99 g 2.60 g	5.63 g 9.16 g 2.12 g	7.66 g 6.68 g 1.67 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	44.75 g 9.47 g 0.19 g	40.78 g 5.99 g 0.21 g	40.01 g 5.99 g 0.18 g	42.11 g 13.39 g 0.42 g	g g g	g g g	
	<b>Tízórai</b>		Körte	Körte	Alma	Körte		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	0.60 g 0.45 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	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g	
<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Karalábéőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szosz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Körte			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 588.64 Kcal / 2,460.52 Kj	Energia: 438.95 Kcal / 1,834.81 Kj	Energia: 500.04 Kcal / 2,090.17 Kj	Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	g g g	20.24 g 30.03 g 8.09 g	32.42 g 16.86 g 3.23 g	11.19 g 20.49 g 4.21 g	13.86 g 45.52 g 7.88 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	58.46 g 4.49 g 2.02 g	38.33 g 24.28 g 5.51 g	66.80 g 4.01 g 1.18 g	56.01 g 7.64 g 2.19 g	g g g	g g g		
<b>Uzsonna</b>								



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05611)</b> <b>TOM,szój,ku</b> <b>k,hüv,zel,fok</b> <b>h,par1-3</b>	<b>Uzsonna</b>		Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 Kj	Energia: 212.10 Kcal / 886.58 Kj	Energia: 246.96 Kcal / 1,032.29 Kj	Energia: 78.22 Kcal / 326.96 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	7.86 g 12.37 g 3.67 g	5.59 g 1.12 g 0.04 g	5.98 g 5.55 g 4.39 g	0.11 g 1.58 g 0.20 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	42.14 g 16.51 g 0.82 g	44.64 g 16.41 g 0.08 g	43.16 g 15.59 g 0.41 g	15.28 g 7.49 g 0.00 g	g g g	g g g		
<b>(05630)</b> <b>TTO,BÚZA,c</b> <b>sir,sert,olajm</b> <b>,kók,szój</b>	<b>Reggeli</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 386.13 Kcal / 1,614.02 Kj	Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 Kj	Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 Kj	Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	8.40 g 10.97 g 8.19 g	10.16 g 25.42 g 7.08 g	8.06 g 27.99 g 7.46 g	10.16 g 25.42 g 7.08 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	57.41 g 0.80 g 1.40 g	55.26 g 0.80 g 1.28 g	55.15 g 0.80 g 1.18 g	55.26 g 0.80 g 1.28 g	g g g	g g g		
<b>Ebéd</b>			Kukoricagaluska leves, Pulyka pörkölt, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott pulykamell, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Körte		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 730.42 Kcal / 3,053.16 Kj	Energia: 1,132.75 Kcal / 4,734.90 Kj	Energia: 780.80 Kcal / 3,263.74 Kj	Energia: 900.16 Kcal / 3,762.67 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		g g g	30.60 g 29.95 g 5.50 g	42.54 g 60.60 g 8.40 g	25.61 g 36.84 g 9.75 g	19.02 g 34.52 g 4.41 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	84.12 g 0.00 g 6.22 g	113.85 g 6.05 g 6.33 g	85.40 g 9.01 g 3.09 g	126.46 g 16.70 g 2.30 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05630)</b> TTO,BÚZA,c sir,sert,olajm ,kók,szój	<b>Vacsora</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült pulykamell, Tört burgonya	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbaböldbab hajdinával GMTM		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 KJ	Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ	Energia: 420.51 Kcal / 1,757.73 KJ	Energia: 401.61 Kcal / 1,678.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.23 g 15.44 g 2.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.24 g 16.64 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 44.81 g 3.94 g 0.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19.00 g 25.42 g 7.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 11.11 g 0.20 g 3.18 g	Szénhidrát Cukor Só 100.60 g 6.00 g 1.21 g	Szénhidrát Cukor Só 65.31 g 0.00 g 1.76 g	Szénhidrát Cukor Só 23.54 g 0.00 g 3.19 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
<b>(05641)</b> TTOM,szój,h űv,CM,ban,p álmazsír 1-3	<b>Reggeli</b>		Rizstej, Szilvalekvár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó riztejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 273.46 Kcal / 1,143.06 KJ	Energia: 240.86 Kcal / 1,006.79 KJ	Energia: 285.99 Kcal / 1,195.44 KJ	Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.95 g 6.96 g 4.42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.23 g 5.23 g 2.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.01 g 6.98 g 4.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.82 g 6.71 g 1.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 46.01 g 9.47 g 0.41 g	Szénhidrát Cukor Só 41.54 g 5.99 g 0.28 g	Szénhidrát Cukor Só 49.27 g 13.99 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 42.86 g 13.39 g 0.42 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
<b>Tízórai</b>		Alma	Körte	Alma	Körte			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.60 g 0.45 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.60 g 0.45 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 10.50 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só 18.00 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 10.50 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só 18.00 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
<b>Ebéd</b>								



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05641)</b> TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazsír 1-3	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Cukkinikrémleves , Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 590.00 Kcal / 2,466.20 Kj	Energia: 333.82 Kcal / 1,395.37 Kj	Energia: 559.75 Kcal / 2,339.76 Kj	Energia: 634.31 Kcal / 2,651.42 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	19.90 g	30.13 g	7.99 g	19.16 g	11.10 g	2.19 g	14.11 g	22.88 g	5.17 g	9.47 g	41.29 g	6.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	59.01 g	4.49 g	2.02 g	38.33 g	13.72 g	3.95 g	73.20 g	6.50 g	1.43 g	55.88 g	13.74 g	2.22 g	
<b>(05801)</b> GM, TM, OM, h al, citr 1-3	<b>Uzsonna</b>		Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 297.65 Kcal / 1,244.18 Kj	Energia: 212.10 Kcal / 886.58 Kj	Energia: 246.96 Kcal / 1,032.29 Kj	Energia: 218.73 Kcal / 914.29 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	8.06 g	10.17 g	5.97 g	5.59 g	1.12 g	0.04 g	5.98 g	5.55 g	4.39 g	5.63 g	2.31 g	0.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	43.40 g	16.51 g	1.04 g	44.64 g	16.41 g	0.08 g	43.16 g	15.59 g	0.41 g	43.07 g	7.49 g	0.08 g	
<b>(05801)</b> GM, TM, OM, h al, citr 1-3	<b>Reggeli</b>		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Brokkolikrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 292.19 Kcal / 1,221.35 Kj	Energia: 293.78 Kcal / 1,228.00 Kj	Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 Kj	Energia: 284.24 Kcal / 1,188.12 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	3.83 g	9.43 g	2.28 g	4.21 g	11.26 g	2.76 g	3.71 g	9.43 g	2.28 g	5.21 g	9.24 g	2.42 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	3.83 g	9.43 g	2.28 g	4.21 g	11.26 g	2.76 g	3.71 g	9.43 g	2.28 g	5.21 g	9.24 g	2.42 g	







Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	44.12 g	9.87 g	0.46 g	40.15 g	6.39 g	0.48 g	51.86 g	18.88 g	0.45 g	41.79 g	13.79 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g		
<b>Tízórai</b>					<b>Alma</b>			<b>Körte</b>			<b>Alma</b>			<b>Körte</b>										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Ebéd</b>					Kukoricagaluska leves, Tojásropogós, krokett GM, Zöldbabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			CukkinikréMLEVES, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 509.24 Kcal / 2,128.62 Kj			Energia: 534.20 Kcal / 2,232.96 Kj			Energia: 388.38 Kcal / 1,623.43 Kj			Energia: 449.86 Kcal / 1,880.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	11.25 g	20.24 g	3.04 g	15.11 g	32.57 g	4.67 g	12.09 g	19.07 g	4.89 g	5.93 g	30.84 g	4.11 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	70.41 g	17.79 g	3.03 g	43.98 g	3.04 g	3.32 g	41.53 g	4.51 g	1.33 g	36.97 g	6.87 g	0.94 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Uzsonna</b>					Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Uborka			Rizstej, Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 316.38 Kcal / 1,322.47 Kj			Energia: 207.95 Kcal / 869.23 Kj			Energia: 250.95 Kcal / 1,048.97 Kj			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	5.94 g	12.64 g	3.83 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	4.06 g	5.82 g	4.55 g	1.55 g	13.33 g	1.08 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	41.51 g	16.91 g	1.09 g	42.45 g	15.30 g	0.35 g	42.53 g	15.99 g	0.68 g	43.64 g	24.89 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(05900) Gluténmentes</b>	<b>Reggeli</b>																							



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05900) Gluténmentes S</b>	<b>Reggeli</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt, Gluténmentes pékáru	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 KJ	Energia: 634.86 Kcal / 2,653.71 KJ	Energia: 443.97 Kcal / 1,855.79 KJ	Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	15.64 g 14.50 g 7.84 g	11.38 g 25.16 g 7.42 g	9.52 g 17.41 g 9.56 g	14.26 g 17.12 g 4.57 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	56.00 g 0.80 g 2.18 g	83.14 g 0.80 g 1.71 g	55.91 g 0.80 g 1.25 g	84.76 g 0.80 g 1.76 g	g g g	g g g	
	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Limonádé, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 695.54 Kcal / 2,907.36 KJ	Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 KJ	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ	Energia: 336.11 Kcal / 1,404.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	17.68 g 20.50 g 6.64 g	12.56 g 23.40 g 6.95 g	17.52 g 20.50 g 6.64 g	22.33 g 26.06 g 9.59 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	103.38 g 33.20 g 1.30 g	76.34 g 20.78 g 1.81 g	95.96 g 25.78 g 1.30 g	65.61 g 10.79 g 0.70 g	g g g	g g g	
<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás GM, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 903.54 Kcal / 3,776.80 KJ	Energia: 1,129.04 Kcal / 4,719.39 KJ	Energia: 887.99 Kcal / 3,711.80 KJ	Energia: 981.55 Kcal / 4,102.88 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	28.25 g 48.41 g 10.95 g	31.56 g 67.99 g 9.25 g	33.09 g 45.07 g 14.36 g	30.65 g 35.73 g 5.61 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		88.51 g	0.01 g	5.75 g	96.44 g	6.05 g	6.89 g	86.07 g	9.01 g	3.70 g	132.46 g	9.50 g	2.61 g									
<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	g	g	g	13.24 g	28.36 g	8.79 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.18 g	22.42 g	6.83 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
			56.25 g	7.04 g	2.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.22 g	5.20 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g					
<b>Vacsora</b>		Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab , Vegyes vágott											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 925.16 Kcal / 3,867.17 Kj			Energia: 760.36 Kcal / 3,178.30 Kj			Energia: 634.71 Kcal / 2,653.09 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	g	g	g	7.37 g	15.44 g	2.19 g	36.63 g	55.33 g	18.42 g	28.31 g	33.94 g	10.88 g	25.61 g	31.16 g	10.58 g	g	g	g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
			39.11 g	0.20 g	3.11 g	63.56 g	0.80 g	4.72 g	82.58 g	0.00 g	4.12 g	61.64 g	5.99 g	4.56 g	g	g	g					
<b>Pótétkezés</b>		Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, paprika											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 649.24 Kcal / 2,713.82 Kj			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 Kj			Energia: 743.86 Kcal / 3,109.33 Kj			Energia: 517.76 Kcal / 2,164.24 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	g	g	g	10.78 g	25.46 g	7.08 g	14.52 g	17.16 g	4.87 g	18.82 g	33.24 g	10.02 g	9.58 g	25.21 g	6.71 g	g	g	g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	86.58 g	0.80 g	1.22 g	57.44 g	5.20 g	1.84 g	84.64 g	0.80 g	2.73 g	56.65 g	0.80 g	1.31 g	g	g	g	g	g	g			
<b>(05901) Gluténmentes s1-3</b>	<b>Reggeli</b>				Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Tej, Brokkolikrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Limonádé, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 350.09 Kcal / 1,463.38 Kj			Energia: 351.68 Kcal / 1,470.02 Kj			Energia: 350.16 Kcal / 1,463.67 Kj			Energia: 256.91 Kcal / 1,073.88 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	10.58 g	13.60 g	5.14 g	10.96 g	15.43 g	5.62 g	8.76 g	12.20 g	4.38 g	5.24 g	9.28 g	2.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	g g g			42.88 g 3.88 g 0.69 g			38.91 g 0.40 g 0.71 g			47.98 g 12.89 g 0.62 g			34.62 g 6.39 g 0.49 g			g g g			g g g			g g g			
	<b>Tízórai</b>				Nektarin			Banán			Alma			Nektarin											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 Kj			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	g g g			5.89 g 0.00 g 0.00 g			36.30 g 0.00 g 0.08 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			5.89 g 0.00 g 0.00 g			g g g			g g g			g g g			
<b>Ebéd</b>				Kukoricagaluska leves, Tojásropogós, krokett GM, Zöldbabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Görögdinnye												
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 507.79 Kcal / 2,122.56 Kj			Energia: 577.97 Kcal / 2,415.91 Kj			Energia: 421.14 Kcal / 1,760.37 Kj			Energia: 533.59 Kcal / 2,230.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	10.99 g	20.77 g	3.06 g	16.01 g	34.37 g	4.70 g	15.00 g	21.14 g	6.42 g	12.12 g	32.72 g	5.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
g g g			68.97 g 17.73 g 3.03 g			50.75 g 3.04 g 2.38 g			42.02 g 4.50 g 1.54 g			47.72 g 6.51 g 1.18 g			g g g			g g g			g g g				
<b>Uzsonna</b>																									



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05901) Gluténmentes s1-3</b>	<b>Uzsonna</b>		Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Uborka	Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 316.38 Kcal / 1,322.47 KJ	Energia: 233.79 Kcal / 977.24 KJ	Energia: 278.11 Kcal / 1,162.50 KJ	Energia: 391.37 Kcal / 1,635.93 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
<b>(05902) Gluténmentes s4-6</b>	<b>Reggeli</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Gluténmentes pékáru	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ	Energia: 375.90 Kcal / 1,571.26 KJ	Energia: 221.99 Kcal / 927.92 KJ	Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
<b>(05902) Gluténmentes s4-6</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Limonádé, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 372.03 Kcal / 1,555.09 KJ	Energia: 309.90 Kcal / 1,295.38 KJ	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ	Energia: 318.47 Kcal / 1,331.20 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	54.34 g	16.60 g	0.72 g	41.57 g	13.79 g	0.91 g	54.93 g	17.14 g	0.72 g	61.46 g	6.79 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g				
<b>Ebéd</b>					Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémeleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Babgulyás GM, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 503.46 Kcal / 2,104.46 Kj			Energia: 636.11 Kcal / 2,658.94 Kj			Energia: 534.81 Kcal / 2,235.51 Kj			Energia: 591.29 Kcal / 2,471.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	15.13 g	25.17 g	5.59 g	17.21 g	36.57 g	5.09 g	18.50 g	25.58 g	8.08 g	15.48 g	27.84 g	3.48 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	53.95 g	0.01 g	2.19 g	59.03 g	2.44 g	3.91 g	56.70 g	5.39 g	2.00 g	68.84 g	3.31 g	1.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	9.36 g	20.34 g	6.69 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.19 g	3.52 g	2.14 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.45 g	4.80 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Vacsora</b>					Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab , Vegyes vágott												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 757.86 Kcal / 3,167.85 Kj			Energia: 488.85 Kcal / 2,043.39 Kj			Energia: 351.98 Kcal / 1,471.28 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	7.37 g	15.44 g	2.19 g	32.22 g	53.65 g	18.21 g	15.54 g	17.07 g	5.46 g	14.36 g	17.73 g	6.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	39.11 g	0.20 g	3.11 g	33.06 g	0.40 g	4.17 g	66.03 g	0.00 g	1.39 g	33.02 g	2.40 g	2.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Pótétkezés		Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru, Paprika															
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 383.10 Kcal / 1,601.36 Kj	Energia: 236.35 Kcal / 987.94 Kj	Energia: 430.40 Kcal / 1,799.07 Kj	Energia: 258.88 Kcal / 1,082.12 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
g	g	g	5.46 g	12.73 g	3.54 g	7.46 g	8.60 g	2.58 g	9.48 g	16.62 g	5.01 g	4.79 g	12.61 g	3.36 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	57.29 g	0.40 g	0.61 g	29.06 g	4.80 g	0.97 g	56.32 g	0.40 g	1.37 g	28.33 g	0.40 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g
Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Gluténmentes pékáru	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru															
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 296.62 Kcal / 1,239.87 Kj	Energia: 400.60 Kcal / 1,674.51 Kj	Energia: 259.82 Kcal / 1,086.05 Kj	Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	12.00 g	13.50 g	7.64 g	6.74 g	14.87 g	4.52 g	5.31 g	12.56 g	7.07 g	8.90 g	8.84 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.50 g	0.40 g	1.83 g	55.59 g	0.40 g	1.06 g	28.16 g	0.40 g	0.78 g	56.80 g	0.40 g	1.10 g	g	g	g	g	g	g
Tízórai		Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Limonádé, Hot-dog															
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 372.03 Kcal / 1,555.09 Kj	Energia: 333.18 Kcal / 1,392.69 Kj	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 Kj	Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	10.54 g	11.00 g	3.73 g	7.59 g	13.55 g	4.16 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g	22.31 g	26.04 g	9.59 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05903)  
Gluténmentes  
s7-14



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	54.34 g	16.60 g	0.72 g	41.89 g	13.79 g	1.13 g	54.93 g	17.14 g	0.72 g	65.52 g	10.79 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g				
<b>Ebéd</b>					Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Babgulyás GM, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 616.32 Kcal / 2,576.22 Kj			Energia: 676.85 Kcal / 2,829.23 Kj			Energia: 606.25 Kcal / 2,534.13 Kj			Energia: 806.31 Kcal / 3,370.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	18.47 g	30.03 g	6.69 g	18.32 g	37.12 g	5.16 g	21.00 g	29.11 g	9.04 g	20.48 g	30.20 g	4.25 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	67.83 g	0.01 g	2.66 g	66.78 g	3.63 g	4.46 g	64.00 g	6.21 g	2.30 g	111.66 g	8.01 g	1.68 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 275.38 Kcal / 1,151.09 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	9.47 g	20.35 g	6.69 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.16 g	12.83 g	4.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	28.45 g	5.08 g	2.14 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.56 g	4.80 g	1.06 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Vacsora</b>					Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab , Vegyes vágott												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 760.05 Kcal / 3,177.01 Kj			Energia: 510.35 Kcal / 2,133.26 Kj			Energia: 444.29 Kcal / 1,857.13 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	7.37 g	15.44 g	2.19 g	32.32 g	53.67 g	18.21 g	16.16 g	17.13 g	5.46 g	18.03 g	22.10 g	7.50 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	39.11 g	0.20 g	3.11 g	33.46 g	0.40 g	4.17 g	70.55 g	0.00 g	1.98 g	42.40 g	3.59 g	3.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	







Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Pótlék		Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paprika			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 443.16 Kcal / 1,852.41 Kj			Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 Kj			Energia: 465.84 Kcal / 1,947.21 Kj			Energia: 315.32 Kcal / 1,318.04 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	6.30	18.60	5.21	9.16	8.88	2.67	10.97	19.73	6.16	5.37	18.41	4.93	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	58.19	0.40	0.75	29.48	4.80	1.18	56.65	0.40	1.79	28.74	0.40	0.83	g	g	g	g	g	g
Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 Kj			Energia: 634.86 Kcal / 2,653.71 Kj			Energia: 443.97 Kcal / 1,855.79 Kj			Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	15.64	14.50	7.84	11.38	25.16	7.42	9.52	17.41	9.56	14.26	17.12	4.57	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	56.00	0.80	2.18	83.14	0.80	1.71	55.91	0.80	1.25	84.76	0.80	1.76	g	g	g	g	g	g
Tízórai		Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Limonádé, Hot-dog			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 695.54 Kcal / 2,907.36 Kj			Energia: 578.87 Kcal / 2,419.68 Kj			Energia: 623.25 Kcal / 2,605.19 Kj			Energia: 336.11 Kcal / 1,404.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	17.68	20.50	6.64	12.56	23.40	6.95	15.79	19.74	6.23	22.33	26.06	9.59	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05904)  
Gluténmentes  
s 15-18



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	103.38 g	33.20 g	1.30 g	72.94 g	17.38 g	1.81 g	89.01 g	21.53 g	1.23 g	65.61 g	10.79 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g				
<b>Ebéd</b>					Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Babgulyás GM, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 883.87 Kcal / 3,694.58 Kj			Energia: 1,107.66 Kcal / 4,630.02 Kj			Energia: 878.01 Kcal / 3,670.08 Kj			Energia: 917.92 Kcal / 3,836.91 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	27.72 g	47.44 g	10.84 g	31.03 g	67.06 g	9.12 g	32.51 g	45.01 g	14.35 g	26.39 g	33.32 g	5.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			86.23 g	0.01 g	5.33 g	93.75 g	6.05 g	6.59 g	84.25 g	9.01 g	3.28 g	126.33 g	9.50 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	13.24 g	28.36 g	8.79 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.18 g	22.42 g	6.83 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			56.25 g	7.04 g	2.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.22 g	5.20 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Vacsora</b>					Almalé, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Almalé, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab , Vegyes vágott												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 Kj			Energia: 925.16 Kcal / 3,867.17 Kj			Energia: 760.36 Kcal / 3,178.30 Kj			Energia: 634.71 Kcal / 2,653.09 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	7.37 g	15.44 g	2.19 g	36.63 g	55.33 g	18.42 g	28.31 g	33.94 g	10.88 g	25.61 g	31.16 g	10.58 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			39.11 g	0.20 g	3.11 g	63.56 g	0.80 g	4.72 g	82.58 g	0.00 g	4.12 g	61.64 g	5.99 g	4.56 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	





### Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Pótlékezés	Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma															Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Almalé, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru, paprika			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 649.24 Kcal / 2,713.82 Kj			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 Kj			Energia: 743.86 Kcal / 3,109.33 Kj			Energia: 517.76 Kcal / 2,164.24 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj												
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
	g	g	g	10.78 g	25.46 g	7.08 g	14.52 g	17.16 g	4.87 g	18.82 g	33.24 g	10.02 g	9.58 g	25.21 g	6.71 g	g	g	g	g	g	g										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											
g	g	g	86.58 g	0.80 g	1.22 g	57.44 g	5.20 g	1.84 g	84.64 g	0.80 g	2.73 g	56.65 g	0.80 g	1.31 g	g	g	g	g	g	g											
(06001) Glutén,tej,tojás,OM,szója 1-3	Reggeli	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru															Tej, Brokkolikrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Limonádé, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 350.09 Kcal / 1,463.38 Kj			Energia: 351.68 Kcal / 1,470.02 Kj			Energia: 350.16 Kcal / 1,463.67 Kj			Energia: 256.91 Kcal / 1,073.88 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv									
		g	g	g	10.58 g	13.60 g	5.14 g	10.96 g	15.43 g	5.62 g	8.76 g	12.20 g	4.38 g	5.24 g	9.28 g	2.42 g	g	g	g	g	g	g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											
g	g	g	42.88 g	3.88 g	0.69 g	38.91 g	0.40 g	0.71 g	47.98 g	12.89 g	0.62 g	34.62 g	6.39 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g											
Tízórai		Nektarin															Banán			Alma			Nektarin			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 Kj			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv									
		g	g	g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	g	g	g	g	g	g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											
g	g	g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g											



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06001)</b> Glutén,tej, ás,OM,szója 1-3	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Tojásropogós, krokkett GM, Zöldbabfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Cukkinikrémlés, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Sertésraguleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Görögdinnye		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 516.48 Kcal / 2,158.89 Kj	Energia: 577.97 Kcal / 2,415.91 Kj	Energia: 421.14 Kcal / 1,760.37 Kj	Energia: 533.59 Kcal / 2,230.41 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 11.87 g 19.66 g 3.01 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16.01 g 34.37 g 4.70 g	Fehérje Zsír T.Zsír 15.00 g 21.14 g 6.42 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.12 g 32.72 g 5.49 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 72.65 g 17.74 g 2.84 g	Szénhidrát Cukor Só 50.75 g 3.04 g 2.38 g	Szénhidrát Cukor Só 42.02 g 4.50 g 1.54 g	Szénhidrát Cukor Só 47.72 g 6.51 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Uborka	Tej, Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 316.38 Kcal / 1,322.47 Kj	Energia: 233.79 Kcal / 977.24 Kj	Energia: 278.11 Kcal / 1,162.50 Kj	Energia: 391.37 Kcal / 1,635.93 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsír g g g		Fehérje Zsír T.Zsír 5.94 g 12.64 g 3.83 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.00 g 2.33 g 0.93 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4.34 g 9.02 g 4.22 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.30 g 17.50 g 3.94 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 41.51 g 16.91 g 1.09 g	Szénhidrát Cukor Só 43.99 g 16.19 g 0.36 g	Szénhidrát Cukor Só 41.63 g 15.99 g 0.36 g	Szénhidrát Cukor Só 42.40 g 18.90 g 0.53 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
<b>(06200)</b> Diab. 35-55-60 g CH	<b>Reggeli</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 328.13 Kcal / 1,371.58 Kj	Energia: 403.43 Kcal / 1,686.34 Kj	Energia: 329.48 Kcal / 1,377.23 Kj	Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 15.31 g 13.41 g 7.50 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.91 g 24.07 g 7.08 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.19 g 16.32 g 9.22 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13.79 g 16.03 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
				36.17 g	0.00 g	1.59 g	35.31 g	0.00 g	1.19 g	36.08 g	0.00 g	0.66 g	36.93 g	0.00 g	1.24 g								
<b>Ebéd</b>				Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma										
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 818.72 Kcal / 3,422.25 KJ			Energia: 744.71 Kcal / 3,112.89 KJ			Energia: 838.52 Kcal / 3,505.01 KJ			Energia: 448.85 Kcal / 1,876.19 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	24.97 g	56.51 g	13.92 g	21.18 g	47.05 g	6.86 g	36.57 g	55.99 g	14.99 g	21.77 g	13.42 g	2.98 g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	52.14 g	0.00 g	5.04 g	58.55 g	9.39 g	4.38 g	57.19 g	1.54 g	4.60 g	58.83 g	0.02 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Vacsora</b>				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Fokhagymás sertéssült, Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott										
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 388.89 Kcal / 1,625.56 KJ			Energia: 888.78 Kcal / 3,715.10 KJ			Energia: 486.97 Kcal / 2,035.53 KJ			Energia: 645.94 Kcal / 2,700.03 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	12.88 g	11.86 g	1.87 g	39.35 g	54.65 g	18.10 g	28.99 g	13.55 g	3.54 g	24.48 g	34.89 g	9.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	57.23 g	0.14 g	2.25 g	59.20 g	0.00 g	4.17 g	60.93 g	0.23 g	4.34 g	59.17 g	5.99 g	3.98 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Pótétkezés</b>				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, paprika										
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 547.04 Kcal / 2,286.63 KJ			Energia: 457.18 Kcal / 1,911.01 KJ			Energia: 616.10 Kcal / 2,575.30 KJ			Energia: 506.94 Kcal / 2,119.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	15.36 g	25.04 g	6.77 g	18.24 g	16.61 g	4.55 g	22.40 g	32.69 g	9.70 g	13.30 g	24.66 g	6.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

(06220) Diab.  
50-50-50 g  
CH

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g											
<b>Reggeli</b>									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: 406.24 Kcal / 1,698.08 Kj									Energia: 481.54 Kcal / 2,012.84 Kj									Energia: 407.59 Kcal / 1,703.73 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		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
<b>Ebéd</b>									Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs									Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta									Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt									Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma								
Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: 818.72 Kcal / 3,422.25 Kj									Energia: 652.52 Kcal / 2,727.53 Kj									Energia: 731.90 Kcal / 3,059.34 Kj									Energia: 370.23 Kcal / 1,547.56 Kj								
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
<b>Vacsora</b>									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL , Paradicsom									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgarral, Vegyes vágott								
Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36 Kj									Energia: 888.78 Kcal / 3,715.10 Kj									Energia: 440.09 Kcal / 1,839.58 Kj									Energia: 572.41 Kcal / 2,392.67 Kj								
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	g	g	g	49.06 g	0.12 g	1.95 g	59.20 g	0.00 g	4.17 g	50.93 g	0.23 g	4.04 g	53.33 g	5.99 g	3.66 g	g	g	g	g	g	g		
<b>Pótétkezés</b>				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrémm, Diétás pékáru BL , Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kigyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL , paprika										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 495.92 Kcal / 2,072.95 Kj			Energia: 431.62 Kcal / 1,804.17 Kj			Energia: 590.54 Kcal / 2,468.46 Kj			Energia: 481.38 Kcal / 2,012.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	13.36 g	24.78 g	6.76 g	17.24 g	16.48 g	4.55 g	21.40 g	32.56 g	9.70 g	12.30 g	24.53 g	6.39 g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	54.22 g	0.00 g	0.74 g	53.08 g	4.40 g	1.29 g	52.28 g	0.00 g	2.25 g	52.29 g	0.00 g	0.76 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Reggeli</b>				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 Kj			Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 Kj			Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42 Kj			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	14.29 g	13.28 g	7.49 g	9.89 g	23.94 g	7.07 g	8.17 g	16.19 g	9.21 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	31.01 g	0.00 g	1.57 g	30.15 g	0.00 g	1.17 g	30.92 g	0.00 g	0.64 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Tízórai</b>				Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj			Energia: 324.58 Kcal / 1,356.74 Kj			Energia: 372.52 Kcal / 1,557.13 Kj			Energia: 90.01 Kcal / 376.24 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	9.26 g	21.92 g	6.58 g	14.50 g	25.16 g	10.60 g	9.01 g	9.82 g	3.76 g	g	g	g	g	g	g	g	g

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



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Ebéd</b>				Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 818.72 Kcal / 3,422.25 Kj			Energia: 652.52 Kcal / 2,727.53 Kj			Energia: 731.90 Kcal / 3,059.34 Kj			Energia: 370.23 Kcal / 1,547.56 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				24.98 g	56.51 g	13.92 g	18.59 g	40.28 g	5.76 g	32.22 g	48.15 g	13.02 g	17.17 g	10.55 g	2.54 g						
				52.15 g	0.00 g	5.05 g	53.61 g	8.56 g	3.87 g	52.59 g	1.53 g	4.01 g	50.48 g	0.01 g	0.39 g						
<b>Uzsonna</b>				Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Diétás péksütemény								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 Kj			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 Kj			Energia: 315.08 Kcal / 1,317.03 Kj			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				9.94 g	26.88 g	8.42 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	9.88 g	20.94 g	6.46 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g						
				21.41 g	6.24 g	1.96 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	21.38 g	4.40 g	1.07 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g						
<b>Vacsora</b>				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 Kj			Energia: 796.00 Kcal / 3,327.28 Kj			Energia: 393.20 Kcal / 1,643.58 Kj			Energia: 425.35 Kcal / 1,777.96 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				9.20 g	8.48 g	1.34 g	35.72 g	54.17 g	18.07 g	26.50 g	13.35 g	3.52 g	15.81 g	21.87 g	5.77 g						
				40.89 g	0.10 g	1.64 g	40.82 g	0.00 g	4.12 g	40.93 g	0.23 g	3.74 g	41.64 g	5.99 g	3.01 g						





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Pótétkezés		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj							
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 342.07 Kcal / 1,429.85 Kj	Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 Kj	Energia: 436.69 Kcal / 1,825.36 Kj	Energia: 327.53 Kcal / 1,369.08 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	7.34 g	23.98 g	6.71 g	11.22 g	15.68 g	4.50 g	15.38 g	31.76 g	9.65 g	6.28 g	23.73 g	6.34 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	23.74 g	0.00 g	0.65 g	22.60 g	4.40 g	1.20 g	21.80 g	0.00 g	2.16 g	21.81 g	0.00 g	0.67 g
Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj							
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 328.13 Kcal / 1,371.58 Kj	Energia: 403.43 Kcal / 1,686.34 Kj	Energia: 329.48 Kcal / 1,377.23 Kj	Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	15.31 g	13.41 g	7.50 g	10.91 g	24.07 g	7.08 g	9.19 g	16.32 g	9.22 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
g	g	g	36.17 g	0.00 g	1.59 g	35.31 g	0.00 g	1.19 g	36.08 g	0.00 g	0.66 g	36.93 g	0.00 g	1.24 g
Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj							
Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj	Energia: 298.55 Kcal / 1,247.94 Kj	Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 Kj	Energia: 68.16 Kcal / 284.91 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	8.24 g	21.79 g	6.57 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	6.76 g	7.37 g	2.82 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	16.44 g	0.04 g	1.15 g	15.84 g	0.04 g	1.04 g	13.83 g	0.04 g	0.38 g

(06270) Diab.  
35-15-50-15-  
35 g CH



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH</b>	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 818.72 Kcal / 3,422.25 KJ	Energia: 652.52 Kcal / 2,727.53 KJ	Energia: 731.90 Kcal / 3,059.34 KJ	Energia: 370.23 Kcal / 1,547.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	24.98 g	56.51 g	13.92 g	18.59 g	40.28 g	5.76 g	32.22 g	48.15 g	13.02 g	17.17 g	10.55 g	2.54 g	g	g	g	
	52.15 g	0.00 g	5.05 g	53.61 g	8.56 g	3.87 g	52.59 g	1.53 g	4.01 g	50.48 g	0.01 g	0.39 g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
8.92 g	26.75 g	8.41 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.86 g	20.81 g	6.45 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	g	g	g		
16.25 g	6.24 g	1.94 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	16.22 g	4.40 g	1.05 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	g	g	g		
<b>Vacsora</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott											
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 222.23 Kcal / 928.92 KJ	Energia: 775.16 Kcal / 3,240.17 KJ	Energia: 369.76 Kcal / 1,545.60 KJ	Energia: 351.82 Kcal / 1,470.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
7.36 g	6.78 g	1.07 g	34.91 g	54.05 g	18.06 g	25.87 g	13.30 g	3.52 g	12.92 g	17.53 g	4.62 g	g	g	g		
32.71 g	0.08 g	1.32 g	36.69 g	0.00 g	4.10 g	35.93 g	0.23 g	3.59 g	35.79 g	5.99 g	2.69 g	g	g	g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH</b>	<b>Pótétkezés</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 417.81 Kcal / 1,746.45 KJ	Energia: 353.51 Kcal / 1,477.67 KJ	Energia: 512.43 Kcal / 2,141.96 KJ	Energia: 403.27 Kcal / 1,685.67 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	10.31 g 24.37 g 6.74 g	14.19 g 16.07 g 4.53 g	18.35 g 32.15 g 9.68 g	9.25 g 24.12 g 6.37 g	g g g	g g g
<b>(06340) Diab. 30-20-40/45- 20-30 g CH</b>	<b>Reggeli</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ	Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 KJ	Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	14.29 g 13.28 g 7.49 g	9.89 g 23.94 g 7.07 g	8.17 g 16.19 g 9.21 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	g g g	g g g
<b>Tízórai</b>			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ	Energia: 324.58 Kcal / 1,356.74 KJ	Energia: 372.52 Kcal / 1,557.13 KJ	Energia: 90.01 Kcal / 376.24 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	31.01 g 0.00 g 1.57 g	30.15 g 0.00 g 1.17 g	30.92 g 0.00 g 0.64 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	10.82 g	15.64 g	4.20 g	9.26 g	21.92 g	6.58 g	14.50 g	25.16 g	10.60 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
				22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.60 g	0.04 g	1.17 g	21.00 g	0.04 g	1.06 g	18.42 g	0.04 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Ebéd</b>				Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 776.22 Kcal / 3,244.60 Kj			Energia: 557.83 Kcal / 2,331.73 Kj			Energia: 625.28 Kcal / 2,613.67 Kj			Energia: 350.57 Kcal / 1,465.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	24.37 g	55.33 g	13.78 g	15.96 g	33.82 g	4.97 g	27.88 g	40.29 g	11.04 g	16.03 g	9.83 g	2.43 g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	44.83 g	0.00 g	4.85 g	47.27 g	8.56 g	3.44 g	47.98 g	1.52 g	3.43 g	48.40 g	0.01 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Uzsonna</b>				Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 Kj			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 Kj			Energia: 315.08 Kcal / 1,317.03 Kj			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	9.94 g	26.88 g	8.42 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	9.88 g	20.94 g	6.46 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	21.41 g	6.24 g	1.96 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	21.38 g	4.40 g	1.07 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Vacsora</b>				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgarral, Vegyes vágott									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 222.23 Kcal / 928.92 Kj			Energia: 754.34 Kcal / 3,153.14 Kj			Energia: 369.76 Kcal / 1,545.60 Kj			Energia: 278.29 Kcal / 1,163.25 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	7.36 g	6.78 g	1.07 g	34.09 g	53.95 g	18.06 g	25.87 g	13.30 g	3.52 g	10.03 g	13.19 g	3.47 g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	32.71 g	0.08 g	1.32 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		32.57 g			0.00 g			4.09 g			35.93 g			0.23 g			3.59 g			29.95 g			5.99 g			2.36 g						
<b>Pótétkezés</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB , paprika												
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 391.78 Kcal / 1,637.64 Kj						Energia: 327.48 Kcal / 1,368.87 Kj						Energia: 512.43 Kcal / 2,141.96 Kj						Energia: 377.24 Kcal / 1,576.86 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	9.29 g	24.24 g	6.73 g	13.17 g	15.94 g	4.52 g	18.35 g	32.15 g	9.68 g	8.23 g	23.99 g	6.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	33.59 g	0.00 g	0.68 g	32.45 g	4.40 g	1.23 g	36.81 g	0.00 g	2.21 g	31.66 g	0.00 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
<b>Reggeli</b>		Herba tea édesítőszerrel, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea édesítőszerrel, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom												
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 228.12 Kcal / 953.54 Kj						Energia: 229.71 Kcal / 960.19 Kj						Energia: 208.14 Kcal / 870.03 Kj						Energia: 229.04 Kcal / 957.39 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	5.70 g	7.73 g	1.94 g	6.08 g	9.56 g	2.42 g	5.58 g	7.73 g	1.94 g	7.13 g	8.97 g	2.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	32.99 g	3.52 g	0.19 g	29.02 g	0.04 g	0.21 g	28.25 g	0.04 g	0.18 g	29.11 g	0.04 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
<b>Tízórai</b>		Alma						Körte						Alma						Nektarin												
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 78.27 Kcal / 327.17 Kj						Energia: 71.54 Kcal / 299.04 Kj						Energia: 78.27 Kcal / 327.17 Kj						Energia: 82.92 Kcal / 346.61 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	0.90 g	0.90 g	0.00 g	0.54 g	0.41 g	0.00 g	0.90 g	0.90 g	0.00 g	1.41 g	0.69 g	0.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	15.75 g	0.00 g	0.03 g	16.20 g	0.00 g	0.01 g	15.75 g	0.00 g	0.03 g	17.67 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
<b>Ebéd</b>																																

(06391)  
Diab.Bölcsi3  
0-15-35-10 g  
CH



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06391)</b> <b>Diab.Bölcsi3</b> <b>0-15-35-10 g</b> <b>CH</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Tojásropogós, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt	Tejfölös sertésraguleves, Kölesfelfújt, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 279.43 Kcal / 1,168.02 KJ	Energia: 511.26 Kcal / 2,137.07 KJ	Energia: 388.04 Kcal / 1,622.01 KJ	Energia: 333.85 Kcal / 1,395.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	8.67 g 12.63 g 2.07 g	14.54 g 33.12 g 5.14 g	18.18 g 18.87 g 6.43 g	12.42 g 15.24 g 4.13 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	32.80 g 9.14 g 1.97 g	37.63 g 4.68 g 2.48 g	36.19 g 0.01 g 4.42 g	36.22 g 0.02 g 1.26 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Herba tea édesítőszerrel, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Herba tea édesítőszerrel, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Uborka	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 170.39 Kcal / 712.23 KJ	Energia: 78.51 Kcal / 328.17 KJ	Energia: 132.12 Kcal / 552.26 KJ	Energia: 83.83 Kcal / 350.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	4.34 g 11.91 g 3.65 g	4.54 g 1.60 g 0.75 g	2.74 g 8.29 g 4.04 g	0.45 g 3.57 g 0.27 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		10.99 g 3.15 g 0.77 g	11.04 g 0.03 g 0.04 g	11.11 g 2.23 g 0.04 g	9.62 g 5.71 g 0.09 g	g g g	g g g	
<b>(06400)</b> <b>Zsír-,Esz</b> <b>E:625-</b> <b>630kcal,T-</b> <b>U330kcal</b>	<b>Reggeli</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ	Energia: 377.40 Kcal / 1,577.53 KJ	Energia: 303.45 Kcal / 1,268.42 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	14.29 g 13.28 g 7.49 g	9.89 g 23.94 g 7.07 g	8.17 g 16.19 g 9.21 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g						



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	31.01 g	0.00 g	1.57 g	30.15 g	0.00 g	1.17 g	30.92 g	0.00 g	0.64 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	g	g	g	g	g	g
<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog											
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 338.79 Kcal / 1,416.14 KJ			Energia: 386.73 Kcal / 1,616.53 KJ			Energia: 111.87 Kcal / 467.62 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	9.82 g	22.00 g	6.59 g	15.06 g	25.24 g	10.61 g	11.26 g	12.28 g	4.70 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	24.41 g	0.04 g	1.18 g	23.81 g	0.04 g	1.07 g	23.00 g	0.04 g	0.63 g	g	g	g	g	g	g		
<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma											
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 924.98 Kcal / 3,866.42 KJ			Energia: 617.89 Kcal / 2,582.78 KJ			Energia: 917.81 Kcal / 3,836.45 KJ			Energia: 548.91 Kcal / 2,294.44 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	26.48 g	59.46 g	14.27 g	36.39 g	23.88 g	4.30 g	39.51 g	59.39 g	15.19 g	26.61 g	16.24 g	3.92 g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	70.44 g	0.00 g	5.54 g	65.18 g	30.67 g	6.95 g	70.59 g	2.14 g	5.02 g	72.56 g	0.02 g	0.60 g	g	g	g	g	g			
<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény											
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 329.29 Kcal / 1,376.43 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	10.50 g	26.96 g	8.43 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.44 g	21.02 g	6.47 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	24.22 g	6.24 g	1.97 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	24.19 g	4.40 g	1.08 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	g	g	g	g	g			
						Ásványvíz,			Ásványvíz, szénsavmentes			Ásványvíz,										



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Meleg szendvics			szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Mustár, Diétás pékáru BL , Paradicsom			0,5l-es, Fokhagymás sertéssült , Tört burgonya, Csemege uborka			szénsavmentes 0,5l-es, Rakott zöldbab bulgurral, Vegyes vágott			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 404.62 Kcal / 1,691.31 Kj			Energia: 888.78 Kcal / 3,715.10 Kj			Energia: 440.09 Kcal / 1,839.58 Kj			Energia: 572.41 Kcal / 2,392.67 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	19.49 g	11.96 g	6.12 g	39.35 g	54.65 g	18.10 g	27.75 g	13.45 g	3.53 g	21.59 g	30.55 g	8.07 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	54.40 g	2.01 g	1.18 g	59.20 g	0.00 g	4.17 g	50.93 g	0.23 g	4.04 g	53.33 g	5.99 g	3.66 g	g	g	g	g	g	g	
Pótétkezés	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL , Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kigyóuborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Főtt tojáskarikák, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL , paprika			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 495.92 Kcal / 2,072.95 Kj			Energia: 431.62 Kcal / 1,804.17 Kj			Energia: 590.54 Kcal / 2,468.46 Kj			Energia: 481.38 Kcal / 2,012.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	13.36 g	24.78 g	6.76 g	17.24 g	16.48 g	4.55 g	21.40 g	32.56 g	9.70 g	12.30 g	24.53 g	6.39 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	54.22 g	0.00 g	0.74 g	53.08 g	4.40 g	1.29 g	52.28 g	0.00 g	2.25 g	52.29 g	0.00 g	0.76 g	g	g	g	g	g	g	
(06640) Diab.GM 5-10 -40 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kockasajt , Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Abonett			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 170.82 Kcal / 714.03 Kj			Energia: 246.12 Kcal / 1,028.78 Kj			Energia: 172.17 Kcal / 719.67 Kj			Energia: 191.50 Kcal / 800.47 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	8.88 g	12.72 g	7.48 g	4.48 g	23.38 g	7.06 g	2.76 g	15.63 g	9.20 g	7.36 g	15.34 g	4.21 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	4.73 g	0.07 g	1.53 g	3.87 g	0.07 g	1.13 g	4.64 g	0.07 g	0.60 g	5.49 g	0.07 g	1.18 g	g	g	g	g	g	g	







Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(06640) Diab.GM 5-10 -40 g CH</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Abonett	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Abonett, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Abonett	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 214.28 Kcal / 895.69 KJ			Energia: 263.20 Kcal / 1,100.18 KJ			Energia: 311.14 Kcal / 1,300.57 KJ			Energia: 60.99 Kcal / 254.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		g	g	g	7.88 g	15.56 g	4.25 g	6.32 g	21.84 g	6.63 g	11.56 g	25.08 g	10.65 g	4.46 g	5.20 g	1.92 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	9.29 g	0.18 g	1.15 g	8.89 g	0.18 g	1.21 g	8.29 g	0.18 g	1.10 g	11.13 g	0.20 g	0.14 g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Gyümölcsmártás, Alma																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 709.92 Kcal / 2,967.47 KJ			Energia: 538.33 Kcal / 2,250.22 KJ			Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61 KJ			Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
g		g	g	22.92 g	49.80 g	10.72 g	15.28 g	33.15 g	4.43 g	21.42 g	26.06 g	9.45 g	12.23 g	8.29 g	2.08 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	42.65 g	0.00 g	3.82 g	43.41 g	6.00 g	3.75 g	41.76 g	4.11 g	3.20 g	42.48 g	0.01 g	0.31 g	g	g	g	g	g	g		
<b>(06160) Diab. 20-60-20 g CH</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog															
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 324.58 Kcal / 1,356.74 KJ			Energia: 372.52 Kcal / 1,557.13 KJ			Energia: 90.01 Kcal / 376.24 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9.48 g	20.90 g	6.16 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	9.26 g	21.92 g	6.58 g	14.50 g	25.16 g	10.60 g	9.01 g	9.82 g	3.76 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.78 g	0.04 g	1.06 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.60 g	0.04 g	1.17 g	21.00 g	0.04 g	1.06 g	18.42 g	0.04 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06160) Diab. 20-60-20 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiolleves, Rakott burgonya, Csemege uborka	Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	CukkinikréMLEves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma	Zöldborsóleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Galuska
		Energia: 591.50 Kcal / 2,472.47 KJ	Energia: 861.22 Kcal / 3,599.90 KJ	Energia: 685.00 Kcal / 2,863.30 KJ	Energia: 771.54 Kcal / 3,225.04 KJ	Energia: 420.26 Kcal / 1,756.69 KJ	Energia: 745.87 Kcal / 3,117.74 KJ	Energia: 787.52 Kcal / 3,291.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21.39 g 28.88 g 11.41 g	25.58 g 57.69 g 14.06 g	19.27 g 41.33 g 5.84 g	33.69 g 49.84 g 13.12 g	19.59 g 11.96 g 3.01 g	28.78 g 42.07 g 9.24 g	63.89 g 32.20 g 7.05 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	60.16 g 0.01 g 5.82 g	59.46 g 0.00 g 5.24 g	58.71 g 8.56 g 4.12 g	59.29 g 1.83 g 4.21 g	57.34 g 0.01 g 0.45 g	62.61 g 0.90 g 5.09 g	60.99 g 0.06 g 3.81 g	
	<b>Uzsonna</b>	Diétás péksütemény	Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: 315.08 Kcal / 1,317.03 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.90 g 7.14 g 0.54 g	9.94 g 26.88 g 8.42 g	0.90 g 7.14 g 0.54 g	9.88 g 20.94 g 6.46 g	0.90 g 7.14 g 0.54 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
19.08 g 11.34 g 0.18 g		21.41 g 6.24 g 1.96 g	19.08 g 11.34 g 0.18 g	21.38 g 4.40 g 1.07 g	19.08 g 11.34 g 0.18 g	g g g	g g g	
<b>(05010) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ	Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 269.95 Kcal / 1,128.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	10.45 g 18.50 g 6.24 g	1.31 g 26.11 g 7.06 g	10.57 g 18.53 g 6.26 g	2.98 g 23.48 g 6.68 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	48.67 g 32.40 g 0.60 g	21.62 g 19.98 g 0.40 g	31.27 g 14.99 g 0.60 g	10.92 g 9.99 g 0.50 g	g g g	g g g	
	<b>Ebéd</b>							



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(05010)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye															
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 Kj			Energia: 1,505.50 Kcal / 6,292.99 Kj			Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 Kj			Energia: 968.00 Kcal / 4,046.24 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	31.30 g	51.28 g	13.83 g	36.13 g	98.58 g	13.97 g	41.65 g	43.64 g	14.95 g	25.20 g	34.37 g	5.18 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	g	g	g	96.07 g	0.03 g	6.73 g	115.60 g	10.17 g	7.59 g	90.52 g	5.02 g	3.67 g	137.46 g	9.50 g	2.60 g	g	g	g			
			Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 158.34 Kcal / 661.86 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 274.23 Kcal / 1,146.28 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	2.69 g	15.44 g	9.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.97 g	24.68 g	10.87 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
g	g	g	2.14 g	6.24 g	0.49 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.73 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g				
<b>(05012)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Limonádé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL															
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj			Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 Kj			Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 Kj			Energia: 280.72 Kcal / 1,173.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	12.46 g	10.73 g	3.57 g	6.19 g	13.79 g	3.57 g	12.57 g	10.75 g	3.58 g	7.03 g	12.48 g	3.38 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	g	g	g	54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.20 g	13.39 g	0.28 g	48.77 g	9.99 g	0.45 g	34.48 g	5.99 g	0.33 g	g	g	g			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
g	g	g																			
<b>Ebéd</b>																					



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05012)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 567.27 Kcal / 2,371.19 Kj	Energia: 779.95 Kcal / 3,260.19 Kj	Energia: 544.94 Kcal / 2,277.85 Kj	Energia: 618.64 Kcal / 2,585.92 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	<b>(05013)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.7-14	<b>Uzsonna</b>		Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény									
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 220.49 Kcal / 921.65 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 280.79 Kcal / 1,173.70 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Tízórai</b>			Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj	Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 Kj	Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 Kj	Energia: 353.25 Kcal / 1,476.59 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Ebéd</b>																



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05013)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 712.91 Kcal / 2,979.96 Kj	Energia: 939.32 Kcal / 3,926.36 Kj	Energia: 648.68 Kcal / 2,711.48 Kj	Energia: 829.70 Kcal / 3,468.15 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	21.36 g 35.19 g 9.23 g	25.50 g 49.95 g 7.31 g	28.86 g 26.69 g 9.31 g	20.05 g 31.45 g 4.46 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	76.90 g 0.01 g 3.83 g	95.22 g 14.94 g 4.68 g	72.77 g 3.02 g 2.68 g	114.98 g 8.01 g 1.91 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 259.73 Kcal / 1,085.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 280.79 Kcal / 1,173.70 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	7.54 g 12.31 g 6.92 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	11.22 g 13.09 g 5.62 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		29.52 g 4.68 g 0.44 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.19 g 4.40 g 0.59 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	
<b>(05014)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM15-18	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj	Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 Kj	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 Kj	Energia: 269.95 Kcal / 1,128.39 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	10.45 g 18.50 g 6.24 g	1.31 g 26.11 g 7.06 g	10.57 g 18.53 g 6.26 g	2.98 g 23.48 g 6.68 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	48.67 g 32.40 g 0.60 g	18.22 g 16.58 g 0.40 g	31.27 g 14.99 g 0.60 g	10.92 g 9.99 g 0.50 g	g g g	g g g
	<b>Ebéd</b>							
		Energia: Kcal / 0.00 Kj						
		Fehérje Zsír T.Zsírsv						
		g g g						





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05014)</b> <b>Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM15-18</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 KJ			Energia: 1,505.50 Kcal / 6,292.99 KJ			Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 KJ			Energia: 957.93 Kcal / 4,004.15 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	31.30 g	51.28 g	13.83 g	36.13 g	98.58 g	13.97 g	41.65 g	43.64 g	14.95 g	24.80 g	34.57 g	5.18 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	96.07 g	0.03 g	6.73 g	115.60 g	10.17 g	7.59 g	90.52 g	5.02 g	3.67 g	134.96 g	9.50 g	2.60 g	g	g	g	g	g	g	
			Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény										
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 158.34 Kcal / 661.86 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 274.23 Kcal / 1,146.28 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	2.69 g	15.44 g	9.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.97 g	24.68 g	10.87 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	2.14 g	6.24 g	0.49 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.73 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g		
<b>(05015)</b> <b>Par, csoki, banán, kakaó MCMzei Rost BÓ</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ			Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ			Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ			Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	10.45 g	18.50 g	6.24 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	48.67 g	32.40 g	0.60 g	21.63 g	19.98 g	1.11 g	41.25 g	24.98 g	0.60 g	65.82 g	19.98 g	1.26 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05015)</b> Par,csoki,banán,kakaó MCMzeiRostBŐ	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 972.24 Kcal / 4,063.96 KJ	Energia: 1,488.53 Kcal / 6,222.06 KJ	Energia: 753.52 Kcal / 3,149.71 KJ	Energia: 1,038.75 Kcal / 4,341.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	31.77 g 51.45 g 13.87 g	36.13 g 98.56 g 13.95 g	33.82 g 37.60 g 12.35 g	33.29 g 37.69 g 6.24 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	94.58 g 0.02 g 5.45 g	111.42 g 5.99 g 7.43 g	69.65 g 0.02 g 3.18 g	139.84 g 14.04 g 2.57 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.51 g 4.40 g 1.01 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g		
<b>(05017)</b> Par,csoki,ban,kak,OMCMzeiRostBŐ-6	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 KJ	Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ	Energia: 163.08 Kcal / 681.67 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	12.46 g 10.73 g 3.57 g	8.20 g 11.43 g 3.32 g	12.41 g 10.75 g 3.57 g	11.26 g 12.28 g 4.70 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	54.97 g 16.20 g 0.45 g	42.20 g 13.39 g 0.64 g	55.56 g 16.74 g 0.45 g	36.31 g 13.39 g 0.63 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05017)</b> Par,csoki,ban,kak,OCMzeI RostBŐ4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 556.84 Kcal / 2,327.59 KJ	Energia: 768.30 Kcal / 3,211.49 KJ	Energia: 461.03 Kcal / 1,927.11 KJ	Energia: 652.55 Kcal / 2,727.66 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	17.11 g	28.33 g	7.43 g	21.90 g	43.33 g	6.55 g	20.66 g	19.93 g	6.90 g	17.19 g	29.22 g	3.87 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	57.79 g	0.01 g	2.21 g	71.26 g	2.40 g	4.41 g	49.53 g	0.01 g	5.61 g	79.15 g	7.11 g	1.35 g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	
<b>(05018)</b> Par,csoki,ban,kak,OCMzeI RostBŐ7-14	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 KJ	Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ	Energia: 163.08 Kcal / 681.67 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	12.46 g	10.73 g	3.57 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	11.26 g	12.28 g	4.70 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	55.56 g	16.74 g	0.45 g	36.31 g	13.39 g	0.63 g	g	g	g	





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05018)</b> Par,csoki,ban,kak,OCMze IRostBŐ7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 696.73 Kcal / 2,912.33 Kj	Energia: 880.60 Kcal / 3,680.91 Kj	Energia: 532.81 Kcal / 2,227.15 Kj	Energia: 835.93 Kcal / 3,494.19 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05019)</b> Par,csok,ban,kak,OCMzel RostBŐ15-18	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05019)</b> Par,csok,ban,kak,OCMzel RostBŐ15-18	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05019)</b> Par,csok,ban ,kak,OCMzel RostBŐ15-18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 949.21 Kcal / 3,967.70 KJ	Energia: 1,461.95 Kcal / 6,110.95 KJ	Energia: 746.33 Kcal / 3,119.66 KJ	Energia: 971.02 Kcal / 4,058.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	30.74 g 51.13 g 13.80 g	35.46 g 97.19 g 13.55 g	33.45 g 37.55 g 12.34 g	28.60 g 34.91 g 5.58 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	90.54 g 0.01 g 5.14 g	108.55 g 5.99 g 7.13 g	68.27 g 0.02 g 2.76 g	133.91 g 14.03 g 2.13 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.51 g 4.40 g 1.01 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	
<b>(05020)</b> HaIOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 481.23 Kcal / 2,011.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	10.45 g 18.50 g 6.24 g	5.33 g 21.40 g 6.55 g	10.57 g 18.53 g 6.26 g	45.09 g 49.18 g 18.78 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	48.67 g 32.40 g 0.60 g	21.63 g 19.98 g 1.11 g	31.27 g 14.99 g 0.60 g	102.05 g 9.99 g 2.52 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05020)</b> HaOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 Kj	Energia: 1,250.31 Kcal / 5,226.30 Kj	Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 Kj	Energia: 968.00 Kcal / 4,046.24 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	31.30 g	51.28 g	13.83 g	48.03 g	65.29 g	9.65 g	41.65 g	43.64 g	14.95 g	25.20 g	34.37 g	5.18 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	96.07 g	0.03 g	6.73 g	116.22 g	10.17 g	7.05 g	90.52 g	5.02 g	3.67 g	137.46 g	9.50 g	2.60 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g
<b>(05022)</b> HaOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma4-6	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj	Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 Kj	Energia: 135.75 Kcal / 567.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	12.46 g	10.73 g	3.57 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	12.57 g	10.75 g	3.58 g	11.29 g	12.32 g	4.70 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	48.77 g	9.99 g	0.45 g	29.14 g	5.99 g	0.63 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05022)</b> HaOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Pírtott kenyérkocka, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 567.27 Kcal / 2,371.19 KJ	Energia: 714.05 Kcal / 2,984.73 KJ	Energia: 544.94 Kcal / 2,277.85 KJ	Energia: 645.95 Kcal / 2,700.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 17.23 g 28.34 g 7.43 g	Fehérje Zsír T.Zsír 24.07 g 35.31 g 5.27 g	Fehérje Zsír T.Zsír 24.51 g 22.94 g 8.20 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14.38 g 28.57 g 3.52 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 60.30 g 0.01 g 2.80 g	Szénhidrát Cukor Só 74.30 g 4.50 g 4.27 g	Szénhidrát Cukor Só 59.69 g 2.51 g 5.15 g	Szénhidrát Cukor Só 82.06 g 3.31 g 1.56 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 11.28 g 20.07 g 6.53 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.71 g 10.96 g 3.41 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 28.82 g 3.12 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 29.08 g 4.40 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05023)</b> HaOCMmus, bar,ban,szils zó,alma7-14	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot- dog		
			Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 KJ	Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ	Energia: 152.17 Kcal / 636.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír g g g			Fehérje Zsír T.Zsír 12.46 g 10.73 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.51 g 13.28 g 4.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.66 g 10.76 g 3.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír 11.29 g 12.32 g 4.70 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g		Szénhidrát Cukor Só 54.97 g 16.20 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 42.52 g 13.39 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 48.78 g 9.99 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 33.20 g 9.99 g 0.63 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05023)</b> HaOCMmus, bar,ban,szils zó,alma7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 712.91 Kcal / 2,979.96 KJ	Energia: 915.21 Kcal / 3,825.58 KJ	Energia: 648.68 Kcal / 2,711.48 KJ	Energia: 857.01 Kcal / 3,582.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	21.36 g 35.19 g 9.23 g	28.51 g 46.13 g 6.50 g	28.86 g 26.69 g 9.31 g	20.05 g 31.30 g 4.46 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	76.90 g 0.01 g 3.83 g	95.54 g 14.94 g 4.26 g	72.77 g 3.02 g 2.68 g	122.48 g 8.01 g 1.90 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	11.39 g 20.08 g 6.53 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	10.08 g 12.56 g 3.99 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	29.08 g 4.68 g 1.87 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.19 g 4.40 g 0.79 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g		
<b>(05024)</b> HaOCMmus, bar,banszils ó,alma15-18	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 262.67 Kcal / 1,097.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	10.45 g 18.50 g 6.24 g	5.33 g 21.40 g 6.55 g	10.57 g 18.53 g 6.26 g	22.57 g 24.62 g 9.39 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	48.67 g 32.40 g 0.60 g	18.23 g 16.58 g 1.11 g	31.27 g 14.99 g 0.60 g	56.21 g 9.99 g 1.26 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05024)</b> HalOCMmus, bar,banszilvsz ó,alma15-18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 Kj	Energia: 1,250.31 Kcal / 5,226.30 Kj	Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 Kj	Energia: 985.24 Kcal / 4,118.30 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	31.30 g 51.28 g 13.83 g	48.03 g 65.29 g 9.65 g	41.65 g 43.64 g 14.95 g	24.80 g 34.42 g 5.18 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	96.07 g 0.03 g 6.73 g	116.22 g 10.17 g 7.05 g	90.52 g 5.02 g 3.67 g	142.46 g 9.50 g 2.59 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.51 g 4.40 g 1.01 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	
<b>(05030)</b> Fruktózszege ny	<b>Tízórai</b>		Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Hot-dog, Mustár		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 318.26 Kcal / 1,330.33 Kj	Energia: 222.36 Kcal / 929.46 Kj	Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 Kj	Energia: 270.09 Kcal / 1,128.98 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	17.09 g 19.62 g 6.61 g	5.46 g 21.43 g 6.55 g	10.29 g 18.50 g 6.24 g	24.36 g 26.51 g 9.39 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	17.95 g 0.00 g 1.45 g	1.65 g 0.00 g 1.11 g	16.27 g 0.00 g 0.60 g	52.44 g 0.00 g 1.83 g	g g g	g g g
	<b>Ebéd</b>							
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05030)</b> Fruktózszege ny	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves, Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 Kj	Energia: 1,505.50 Kcal / 6,292.99 Kj	Energia: 816.59 Kcal / 3,413.35 Kj	Energia: 1,090.47 Kcal / 4,558.16 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	31.30 g 51.28 g 13.83 g	36.13 g 98.58 g 13.97 g	36.65 g 38.90 g 13.02 g	35.66 g 21.52 g 6.80 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	96.07 g 0.03 g 6.73 g	115.60 g 10.17 g 7.59 g	79.47 g 0.02 g 3.19 g	186.56 g 45.98 g 1.30 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 159.12 Kcal / 665.12 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	4.52 g 5.28 g 2.91 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.51 g 4.40 g 1.01 g	23.21 g 18.18 g 0.10 g	g g g	g g g	
<b>(05032)</b> Fruktózszege, cukor,édesítőszerM4-6	<b>Tízórai</b>		Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Hot-dog, Mustár		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj	Energia: 252.63 Kcal / 1,055.99 Kj	Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 Kj	Energia: 143.64 Kcal / 600.42 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	15.78 g 11.29 g 3.75 g	8.29 g 11.45 g 3.32 g	12.38 g 10.73 g 3.57 g	12.49 g 13.58 g 4.70 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	39.61 g 0.00 g 0.88 g	28.81 g 0.00 g 0.64 g	38.77 g 0.00 g 0.45 g	27.32 g 0.00 g 1.01 g	g g g	g g g
	<b>Ebéd</b>							
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05032)</b> Fructózszeg, cukor,édesít őszerM4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt	Gulyásleves, Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 567.27 Kcal / 2,371.19 Kj	Energia: 779.95 Kcal / 3,260.19 Kj	Energia: 490.81 Kcal / 2,051.59 Kj	Energia: 598.66 Kcal / 2,502.40 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05033)</b> Fructózszeg, cukor,édesít őszerM7-14	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Tízórai</b>		Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Hot-dog, Mustár											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 335.77 Kcal / 1,403.52 Kj	Energia: 275.91 Kcal / 1,153.30 Kj	Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 Kj	Energia: 143.64 Kcal / 600.42 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Ebéd</b>																







Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05033)</b> <b>Fruktózszegecukor,édesítő</b> <b>őszerM7-14</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves, Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 712.91 Kcal / 2,979.96 Kj	Energia: 939.32 Kcal / 3,926.36 Kj	Energia: 583.73 Kcal / 2,439.99 Kj	Energia: 864.46 Kcal / 3,613.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05034)</b> <b>Fruktózszegecukor,édesítő</b> <b>szerM15-18</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05034)</b> <b>Fruktózszegecukor,édesítő</b> <b>szerM15-18</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Hot-dog, Mustár										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 318.26 Kcal / 1,330.33 Kj	Energia: 222.23 Kcal / 928.92 Kj	Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 Kj	Energia: 269.96 Kcal / 1,128.43 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Ebéd</b>																



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05034)</b> Fruktózsze,c ukor,édesítő szerM15-18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves, Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 KJ	Energia: 1,505.50 Kcal / 6,292.99 KJ	Energia: 816.59 Kcal / 3,413.35 KJ	Energia: 1,046.87 Kcal / 4,375.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
<b>(05040)</b> Sertés- és marhamente s	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05040)</b> Sertés- és marhamente s	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot- dog																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 262.67 Kcal / 1,097.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05040) Sertés- és marhamentés</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós csirketokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 753.17 Kcal / 3,148.25 Kj	Energia: 1,505.50 Kcal / 6,292.99 Kj	Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 Kj	Energia: 981.35 Kcal / 4,102.04 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	33.76 g 25.64 g 3.80 g	36.13 g 98.58 g 13.97 g	41.65 g 43.64 g 14.95 g	30.93 g 35.72 g 5.62 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	96.08 g 0.03 g 6.51 g	115.60 g 10.17 g 7.59 g	90.52 g 5.02 g 3.67 g	132.17 g 9.50 g 2.60 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 178.32 Kcal / 745.38 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	7.33 g 15.16 g 4.18 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.29 g 15.16 g 4.47 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		3.10 g 6.24 g 1.07 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	2.73 g 4.40 g 1.06 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	
<b>(05042) Sertés- és marhamentés s4-6</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj	Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 Kj	Energia: 135.75 Kcal / 567.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	12.46 g 10.73 g 3.57 g	8.20 g 11.43 g 3.32 g	12.57 g 10.75 g 3.58 g	11.29 g 12.32 g 4.70 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	54.97 g 16.20 g 0.45 g	42.20 g 13.39 g 0.64 g	48.77 g 9.99 g 0.45 g	29.14 g 5.99 g 0.63 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05042) Sertés- és marhamente s4-6</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós csirketokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 437.27 Kcal / 1,827.79 KJ	Energia: 779.95 Kcal / 3,260.19 KJ	Energia: 544.94 Kcal / 2,277.85 KJ	Energia: 591.19 Kcal / 2,471.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	18.24 g	13.88 g	2.03 g	22.06 g	43.32 g	6.52 g	24.51 g	22.94 g	8.20 g	15.62 g	27.84 g	3.48 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	59.50 g	0.01 g	2.51 g	74.04 g	4.50 g	4.63 g	59.69 g	2.51 g	5.15 g	68.69 g	3.31 g	1.34 g	g	g	g	g
<b>(05043) Sertés- és marhamente s7-14</b>	<b>Uzsonna</b>		Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 230.48 Kcal / 963.41 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	9.20 g	8.31 g	2.13 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	29.54 g	3.12 g	0.62 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g
<b>(05043) Sertés- és marhamente s7-14</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 KJ	Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ	Energia: 152.17 Kcal / 636.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	12.46 g	10.73 g	3.57 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	12.66 g	10.76 g	3.59 g	11.29 g	12.32 g	4.70 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	48.78 g	9.99 g	0.45 g	33.20 g	9.99 g	0.63 g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05043) Sertés- és marhamente s7-14</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós csirketokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 540.56 Kcal / 2,259.54 Kj	Energia: 939.32 Kcal / 3,926.36 Kj	Energia: 648.68 Kcal / 2,711.48 Kj	Energia: 806.19 Kcal / 3,369.87 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	22.32 g	16.52 g	2.43 g	25.50 g	49.95 g	7.31 g	28.86 g	26.69 g	9.31 g	20.64 g	30.20 g	4.26 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	75.08 g	0.01 g	3.34 g	95.22 g	14.94 g	4.68 g	72.77 g	3.02 g	2.68 g	111.48 g	8.01 g	1.67 g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 242.94 Kcal / 1,015.49 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.01 g	8.60 g	2.22 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.08 g	8.61 g	2.51 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	30.22 g	4.68 g	0.83 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.11 g	4.40 g	0.83 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g
<b>(05044) Sertés- és marhamente s15-18</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 Kj	Energia: 262.67 Kcal / 1,097.96 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	10.45 g	18.50 g	6.24 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	22.57 g	24.62 g	9.39 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	48.67 g	32.40 g	0.60 g	18.23 g	16.58 g	1.11 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	56.21 g	9.99 g	1.26 g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05044)</b> Sertés- és marhamente s15-18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós csirketokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 753.17 Kcal / 3,148.25 Kj			Energia: 1,505.50 Kcal / 6,292.99 Kj			Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 Kj			Energia: 917.76 Kcal / 3,836.24 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	33.76 g	25.64 g	3.80 g	36.13 g	98.58 g	13.97 g	41.65 g	43.64 g	14.95 g	26.61 g	33.31 g	5.10 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	96.08 g	0.03 g	6.51 g	115.60 g	10.17 g	7.59 g	90.52 g	5.02 g	3.67 g	126.10 g	9.50 g	2.16 g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 178.32 Kcal / 745.38 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g		g	g	7.33 g	15.16 g	4.18 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	3.10 g	6.24 g	1.07 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.73 g	4.40 g	1.06 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g		
<b>(05070)</b> Hüvelyes,hal, tartószerte mentes	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj			Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 Kj			Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 Kj			Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	10.45 g	18.50 g	6.24 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	48.67 g	32.40 g	0.60 g	21.63 g	19.98 g	1.11 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	65.82 g	19.98 g	1.26 g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05070) Hüvelyes,hal, tartószer mentes	Ebéd		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés , Pírtott kenyérkocka, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 Kj	Energia: 1,225.10 Kcal / 5,120.92 Kj	Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 Kj	Energia: 875.04 Kcal / 3,657.67 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	31.30 g	51.28 g	13.83 g	47.71 g	65.19 g	9.62 g	41.65 g	43.64 g	14.95 g	22.54 g	32.75 g	5.11 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	96.07 g	0.03 g	6.73 g	110.40 g	4.18 g	7.26 g	90.52 g	5.02 g	3.67 g	120.56 g	9.49 g	0.62 g	g	g	g	g
	Uzsonna		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g
(05072) Hüvelyes,hal, tartószer mentes4-6	Tízórai		Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj	Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 Kj	Energia: 163.08 Kcal / 681.67 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	12.46 g	10.73 g	3.57 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	12.57 g	10.75 g	3.58 g	11.26 g	12.28 g	4.70 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	48.77 g	9.99 g	0.45 g	36.31 g	13.39 g	0.63 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05072)</b> Hüvelyes,hal, tartószószter mentes4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves , Pírtott kenyérkocka, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 567.27 Kcal / 2,371.19 Kj			Energia: 703.97 Kcal / 2,942.59 Kj			Energia: 544.94 Kcal / 2,277.85 Kj			Energia: 538.04 Kcal / 2,249.01 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	17.23 g	28.34 g	7.43 g	23.94 g	35.27 g	5.26 g	24.51 g	22.94 g	8.20 g	11.42 g	26.35 g	3.23 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	60.30 g	0.01 g	2.80 g	71.97 g	2.10 g	4.35 g	59.69 g	2.51 g	5.15 g	62.89 g	3.30 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g		
<b>(05073)</b> Hüvelyes,hal, tartószószter ment.7-14	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj			Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj			Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 Kj			Energia: 163.08 Kcal / 681.67 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	12.46 g	10.73 g	3.57 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	12.66 g	10.76 g	3.59 g	11.26 g	12.28 g	4.70 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	48.78 g	9.99 g	0.45 g	36.31 g	13.39 g	0.63 g	g	g	g	g	g	g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
(05073) Hüvelyes,hal, tartószósz ment.7-14	Ebéd		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Pírtott kenyérkocka, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 712.91 Kcal / 2,979.96 KJ	Energia: 900.08 Kcal / 3,762.33 KJ	Energia: 648.68 Kcal / 2,711.48 KJ	Energia: 742.41 Kcal / 3,103.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Uzsonna		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
(05074) Hüvelyes,hal, tartószósz ment15-18	Tízórai		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05074)</b> Hüvelyes, hal, tartószerszer ment15-18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves, Pírtott kenyérkocka, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklaaláta	Tárkonyos zöldség leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 KJ	Energia: 1,225.10 Kcal / 5,120.92 KJ	Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 KJ	Energia: 832.71 Kcal / 3,480.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	g g g	31.30 g 51.28 g 13.83 g	47.71 g 65.19 g 9.62 g	41.65 g 43.64 g 14.95 g	19.90 g 30.94 g 4.70 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	96.07 g 0.03 g 6.73 g	110.40 g 4.18 g 7.26 g	90.52 g 5.02 g 3.67 g	116.81 g 9.49 g 0.58 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.51 g 4.40 g 1.01 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g		
<b>(05100)</b> Káliumszegény	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	g g g	10.45 g 18.50 g 6.24 g	5.33 g 21.40 g 6.55 g	10.57 g 18.53 g 6.26 g	24.23 g 26.48 g 9.39 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	48.67 g 32.40 g 0.60 g	21.63 g 19.98 g 1.11 g	31.27 g 14.99 g 0.60 g	72.42 g 19.98 g 1.83 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05100)</b> Káliumszegény	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 Kj	Energia: 1,588.61 Kcal / 6,640.39 Kj	Energia: 816.59 Kcal / 3,413.35 Kj	Energia: 875.04 Kcal / 3,657.67 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	31.30 g 51.28 g 13.83 g	38.29 g 100.75 g 13.80 g	36.65 g 38.90 g 13.02 g	22.54 g 32.75 g 5.11 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	96.07 g 0.03 g 6.73 g	128.92 g 10.17 g 7.11 g	79.47 g 0.02 g 3.19 g	120.56 g 9.49 g 0.62 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.51 g 4.40 g 1.01 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	
<b>(05102)</b> Káliumszegény 4-6	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj	Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 Kj	Energia: 196.92 Kcal / 823.13 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	12.46 g 10.73 g 3.57 g	8.20 g 11.43 g 3.32 g	12.57 g 10.75 g 3.58 g	12.40 g 13.56 g 4.70 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	54.97 g 16.20 g 0.45 g	42.20 g 13.39 g 0.64 g	48.77 g 9.99 g 0.45 g	40.71 g 13.39 g 1.01 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
<b>(05102) Káliumszegé ny 4-6</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 567.27 Kcal / 2,371.19 Kj	Energia: 943.44 Kcal / 3,943.58 Kj	Energia: 490.81 Kcal / 2,051.59 Kj	Energia: 538.04 Kcal / 2,249.01 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
				17.23 g	28.34 g	7.43 g	26.08 g	47.26 g	6.66 g	22.01 g	20.57 g	7.23 g	11.42 g	26.35 g	3.23 g	g	g	g
				60.30 g	0.01 g	2.80 g	101.61 g	4.50 g	4.86 g	54.16 g	0.01 g	4.91 g	62.89 g	3.30 g	0.35 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			11.28 g	20.07 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	
			28.82 g	3.12 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	
<b>(05103) Káliumszegé ny7-14</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 Kj	Energia: 196.92 Kcal / 823.13 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			12.46 g	10.73 g	3.57 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	12.66 g	10.76 g	3.59 g	12.40 g	13.56 g	4.70 g	g	g	g	
			54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	48.78 g	9.99 g	0.45 g	40.71 g	13.39 g	1.01 g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05103) Káliumszegé ny7-14</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 712.91 Kcal / 2,979.96 KJ	Energia: 1,084.06 Kcal / 4,531.37 KJ	Energia: 583.73 Kcal / 2,439.99 KJ	Energia: 742.41 Kcal / 3,103.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05104) Káliumszegé ny 15-18</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05104)</b> Káliumszegé ny 15-18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 KJ	Energia: 1,588.61 Kcal / 6,640.39 KJ	Energia: 816.59 Kcal / 3,413.35 KJ	Energia: 832.71 Kcal / 3,480.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	31.30 g	51.28 g	13.83 g	38.29 g	100.75 g	13.80 g	36.65 g	38.90 g	13.02 g	19.90 g	30.94 g	4.70 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	96.07 g	0.03 g	6.73 g	128.92 g	10.17 g	7.11 g	79.47 g	0.02 g	3.19 g	116.81 g	9.49 g	0.58 g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	
<b>(05110)</b> OM,kókus, must,szój,si lv,banánM	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ	Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	10.45 g	18.50 g	6.24 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	48.67 g	32.40 g	0.60 g	20.43 g	19.98 g	1.11 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	65.82 g	19.98 g	1.26 g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
<b>(05110)</b> OM,kókusz, must,szój,szi lv,banánM	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldség leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 Kj	Energia: 1,225.10 Kcal / 5,120.92 Kj	Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 Kj	Energia: 905.75 Kcal / 3,786.04 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	31.30 g	51.28 g	13.83 g	47.71 g	65.19 g	9.62 g	41.65 g	43.64 g	14.95 g	24.20 g	33.97 g	5.18 g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	96.07 g	0.03 g	6.73 g	110.40 g	4.18 g	7.26 g	90.52 g	5.02 g	3.67 g	124.46 g	9.50 g	2.58 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 209.98 Kcal / 877.72 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	0.49 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.83 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	
<b>(05112)</b> OM,kók, must,szój,szi lv,banánM4-6	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj	Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 Kj	Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 Kj	Energia: 163.08 Kcal / 681.67 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	12.46 g	10.73 g	3.57 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	12.57 g	10.75 g	3.58 g	11.26 g	12.28 g	4.70 g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	54.97 g	16.20 g	0.45 g	41.60 g	13.39 g	0.64 g	48.77 g	9.99 g	0.45 g	36.31 g	13.39 g	0.63 g	g	g	g
	<b>Ebéd</b>																	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05112)</b> OM,kók, must,szój,szi lv,banánM4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 567.27 Kcal / 2,371.19 Kj	Energia: 703.97 Kcal / 2,942.59 Kj	Energia: 544.94 Kcal / 2,277.85 Kj	Energia: 566.46 Kcal / 2,367.80 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05113)</b> OM,kók, must,szój,szi lv,banánM7- 14	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj	Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 Kj	Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 Kj	Energia: 163.08 Kcal / 681.67 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Ebéd</b>																





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap									
<b>(05113)</b> OM,kók, must,szój,szi lv,banánM7- 14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémes, Pirított kenyérkocka, Rántott csirkemell, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 712.91 Kcal / 2,979.96 Kj	Energia: 1,960.85 Kcal / 8,196.35 Kj	Energia: 648.68 Kcal / 2,711.48 Kj	Energia: 777.52 Kcal / 3,250.03 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	21.36 g	35.19 g	9.23 g	72.68 g	106.58 g	15.00 g	28.86 g	26.69 g	9.31 g	19.45 g	30.85 g	4.46 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		g	g	g	76.90 g	0.01 g	3.83 g	175.40 g	4.18 g	11.27 g	72.77 g	3.02 g	2.68 g	104.48 g	8.01 g	1.89 g	
<b>(05114)</b> OM,kók, must,szój,szi lv,banánM15- 18	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj	Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 Kj	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	10.45 g	18.50 g	6.24 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		g	g	g													



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g			
					48.67 g	32.40 g	0.60 g	17.03 g	16.58 g	1.11 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	62.42 g	16.58 g	1.26 g									
<b>Ebéd</b>					Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémleves , Pirított kenyérkocka, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Tárkonyos zöldségleves , Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 Kj			Energia: 1,225.10 Kcal / 5,120.92 Kj			Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 Kj			Energia: 905.75 Kcal / 3,786.04 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	31.30 g	51.28 g	13.83 g	47.71 g	65.19 g	9.62 g	41.65 g	43.64 g	14.95 g	24.20 g	33.97 g	5.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	96.07 g	0.03 g	6.73 g	110.40 g	4.18 g	7.26 g	90.52 g	5.02 g	3.67 g	124.46 g	9.50 g	2.58 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 209.98 Kcal / 877.72 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	0.49 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.83 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>(05120) Hűv.OM,árpa ,PP,köm.,hal, csirke,pul</b>	<b>Tízórai</b>					Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj			Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 Kj			Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 Kj			Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	10.45 g	18.50 g	6.24 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	48.67 g	32.40 g	0.60 g	21.63 g	19.98 g	1.11 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	72.42 g	19.98 g	1.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Ebéd</b>																									



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05120)</b> Hűv.OM,árpa ,PP,köm.,hal, csirke,pul	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Köles	Cukkinikrémleves , Pirított kenyérkocka, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 Kj	Energia: 1,335.90 Kcal / 5,584.06 Kj	Energia: 755.04 Kcal / 3,156.07 Kj	Energia: 766.44 Kcal / 3,203.72 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	30.07 g 47.36 g 11.33 g	39.07 g 81.37 g 13.26 g	33.91 g 37.59 g 12.34 g	16.96 g 27.38 g 4.00 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	91.42 g 0.00 g 5.21 g	110.20 g 4.18 g 7.24 g	69.86 g 0.01 g 3.19 g	111.42 g 9.50 g 0.58 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.51 g 4.40 g 1.01 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	
<b>(05200)</b> TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok parM	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 Kj	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 Kj	Energia: 299.89 Kcal / 1,253.54 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	10.45 g 18.50 g 6.24 g	5.33 g 21.40 g 6.55 g	10.57 g 18.53 g 6.26 g	22.61 g 24.58 g 9.39 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	48.67 g 32.40 g 0.60 g	21.63 g 19.98 g 1.11 g	31.27 g 14.99 g 0.60 g	65.95 g 19.98 g 0.82 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05200)</b> <b>TOM,szój,zab</b> <b>,rozs,ban,fok</b> <b>parM</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 949.08 Kcal / 3,967.15 KJ	Energia: 1,162.46 Kcal / 4,859.08 KJ	Energia: 828.84 Kcal / 3,464.55 KJ	Energia: 957.93 Kcal / 4,004.15 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	29.54 g	50.44 g	13.63 g	31.93 g	69.94 g	10.62 g	29.85 g	41.58 g	13.11 g	24.80 g	34.57 g	5.18 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	93.22 g	0.00 g	5.51 g	98.77 g	10.17 g	7.06 g	82.67 g	4.02 g	3.22 g	134.96 g	9.50 g	2.60 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g
<b>(05202)</b> <b>TOM,szój,zab</b> <b>,rozs,ban,fok</b> <b>,parM4-6</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 KJ	Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 KJ	Energia: 272.77 Kcal / 1,140.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	12.46 g	10.73 g	3.57 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	12.57 g	10.75 g	3.58 g	22.56 g	24.57 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	48.77 g	9.99 g	0.45 g	59.28 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05202)</b> <b>TOM,szój,zab</b> <b>,rozs,ban,fok</b> <b>,parM4-6</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 545.26 Kcal / 2,279.19 KJ	Energia: 665.37 Kcal / 2,781.25 KJ	Energia: 503.48 Kcal / 2,104.55 KJ	Energia: 618.64 Kcal / 2,585.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.00 g 27.83 g 7.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.91 g 37.55 g 5.74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.81 g 23.83 g 7.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.38 g 28.72 g 3.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 57.11 g 0.00 g 2.25 g	Szénhidrát Cukor Só 62.70 g 4.50 g 4.14 g	Szénhidrát Cukor Só 54.71 g 2.89 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 74.56 g 3.31 g 1.57 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.28 g 20.07 g 6.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.71 g 10.96 g 3.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 28.82 g 3.12 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 29.08 g 4.40 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05203)</b> <b>TOM,szój,zab</b> <b>,rozs,ban,fok</b> <b>,parM7-14</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél		
			Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 KJ	Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ	Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g			Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.46 g 10.73 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.51 g 13.28 g 4.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.66 g 10.76 g 3.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.57 g 24.57 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g		Szénhidrát Cukor Só 54.97 g 16.20 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 42.52 g 13.39 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 48.78 g 9.99 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 59.31 g 13.39 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05203)</b> <b>TOM,szój,zab</b> <b>,rozs,ban,fok</b> <b>,parM7-14</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 682.84 Kcal / 2,854.27 KJ	Energia: 755.78 Kcal / 3,159.16 KJ	Energia: 583.84 Kcal / 2,440.45 KJ	Energia: 829.70 Kcal / 3,468.15 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	19.76 g	34.53 g	9.08 g	19.30 g	38.80 g	5.84 g	19.67 g	27.19 g	8.36 g	20.05 g	31.45 g	4.46 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	72.48 g	0.00 g	2.87 g	80.96 g	14.94 g	3.95 g	64.32 g	3.22 g	2.41 g	114.98 g	8.01 g	1.91 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.39 g	20.08 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.08 g	12.56 g	3.99 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.19 g	4.40 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g
<b>(05204)</b> <b>TOM,szój,zab</b> <b>,rozs,ban,fok</b> <b>,paM15-18</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	10.45 g	18.50 g	6.24 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	22.61 g	24.58 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	48.67 g	32.40 g	0.60 g	18.23 g	16.58 g	1.11 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	62.55 g	16.58 g	0.82 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05204)</b> <b>TOM,szój,zab</b> <b>,rozs,ban,fok</b> <b>,paM15-18</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 930.69 Kcal / 3,890.28 KJ	Energia: 1,162.46 Kcal / 4,859.08 KJ	Energia: 828.84 Kcal / 3,464.55 KJ	Energia: 957.93 Kcal / 4,004.15 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	28.96 g 50.33 g 13.61 g	31.93 g 69.94 g 10.62 g	29.85 g 41.58 g 13.11 g	24.80 g 34.57 g 5.18 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	89.46 g 0.00 g 5.19 g	98.77 g 10.17 g 7.06 g	82.67 g 4.02 g 3.22 g	134.96 g 9.50 g 2.60 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.51 g 4.40 g 1.01 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g		
<b>(05210)</b> <b>TO,szárnyas,</b> <b>rép,bur,hüv,</b> <b>mogyM</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 KJ	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	10.45 g 18.50 g 6.24 g	5.33 g 21.40 g 6.55 g	10.57 g 18.53 g 6.26 g	22.52 g 24.56 g 9.39 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	48.67 g 32.40 g 0.60 g	21.63 g 19.98 g 1.11 g	31.27 g 14.99 g 0.60 g	65.82 g 19.98 g 0.82 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05210)</b> TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 949.08 Kcal / 3,967.15 KJ	Energia: 817.71 Kcal / 3,418.03 KJ	Energia: 663.12 Kcal / 2,771.84 KJ	Energia: 864.97 Kcal / 3,615.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	29.54 g	50.44 g	13.63 g	41.44 g	29.51 g	5.53 g	32.40 g	44.90 g	14.83 g	22.14 g	32.95 g	5.11 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	93.22 g	0.00 g	5.51 g	95.49 g	27.27 g	7.69 g	32.01 g	0.10 g	3.61 g	118.06 g	9.49 g	0.62 g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g
<b>(05212)</b> TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM4-6	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 KJ	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 KJ	Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 KJ	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	12.46 g	10.73 g	3.57 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	12.57 g	10.75 g	3.58 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	48.77 g	9.99 g	0.45 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05212)</b> TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 545.26 Kcal / 2,279.19 Kj	Energia: 627.55 Kcal / 2,623.16 Kj	Energia: 364.78 Kcal / 1,524.78 Kj	Energia: 552.87 Kcal / 2,311.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	16.00 g	27.83 g	7.32 g	28.76 g	20.49 g	3.58 g	17.55 g	25.18 g	8.27 g	11.42 g	26.71 g	3.23 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	57.11 g	0.00 g	2.25 g	81.28 g	15.68 g	4.80 g	16.90 g	0.07 g	1.23 g	65.59 g	3.30 g	0.36 g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	
<b>(05213)</b> TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM 7-14	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 Kj	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	12.46 g	10.73 g	3.57 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	12.66 g	10.76 g	3.59 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	54.97 g	16.20 g	0.45 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	48.78 g	9.99 g	0.45 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05213)</b> TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM 7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 682.84 Kcal / 2,854.27 Kj	Energia: 685.20 Kcal / 2,864.14 Kj	Energia: 433.65 Kcal / 1,812.66 Kj	Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	19.76 g	34.53 g	9.08 g	32.82 g	23.36 g	4.14 g	20.71 g	28.90 g	9.37 g	15.46 g	28.72 g	3.95 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	72.48 g	0.00 g	2.87 g	85.05 g	19.59 g	5.75 g	22.57 g	0.08 g	2.63 g	105.27 g	8.00 g	0.48 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.39 g	20.08 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.08 g	12.56 g	3.99 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.19 g	4.40 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g
<b>(05214)</b> TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM15-18	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 404.91 Kcal / 1,692.52 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	10.45 g	18.50 g	6.24 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	48.67 g	32.40 g	0.60 g	18.23 g	16.58 g	1.11 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	62.42 g	16.58 g	0.82 g	g	g	g





## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05214)</b> <b>TO, szárnyas,</b> <b>rép, bur, hűv,</b> <b>mogyM15-18</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves , Pírtott kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 930.69 Kcal / 3,890.28 KJ	Energia: 791.13 Kcal / 3,306.92 KJ	Energia: 663.12 Kcal / 2,771.84 KJ	Energia: 822.64 Kcal / 3,438.64 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
		g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
		g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
		g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	
<b>(05220)</b> <b>Méz-dió-kesudió-</b> <b>OM-zab-</b> <b>rozSM</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot- dog			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 318.26 Kcal / 1,330.33 KJ	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 262.67 Kcal / 1,097.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
		g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
		g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05220) Méz-dió-kesudió-OM-zab-rozsM</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves , Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 Kj	Energia: 1,546.14 Kcal / 6,462.87 Kj	Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 Kj	Energia: 957.93 Kcal / 4,004.15 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	31.30 g	51.28 g	13.83 g	36.33 g	98.68 g	13.97 g	41.65 g	43.64 g	14.95 g	24.80 g	34.57 g	5.18 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	96.07 g	0.03 g	6.73 g	125.28 g	19.17 g	8.57 g	90.52 g	5.02 g	3.67 g	134.96 g	9.50 g	2.60 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g
<b>(05222) Méz-dióM 4-6</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj	Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 Kj	Energia: 135.75 Kcal / 567.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	15.78 g	11.29 g	3.75 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	12.57 g	10.75 g	3.58 g	11.29 g	12.32 g	4.70 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	39.61 g	0.00 g	0.88 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	48.77 g	9.99 g	0.45 g	29.14 g	5.99 g	0.63 g	g	g	g





## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05222) Méz-dióm 4-6</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 567.27 Kcal / 2,371.19 KJ	Energia: 805.19 Kcal / 3,365.69 KJ	Energia: 544.94 Kcal / 2,277.85 KJ	Energia: 618.64 Kcal / 2,585.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		g            g            g	17.23 g    28.34 g    7.43 g	22.18 g    43.39 g    6.52 g	24.51 g    22.94 g    8.20 g	14.38 g    28.72 g    3.52 g	g            g            g	g            g            g	
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
	g            g            g	60.30 g    0.01 g    2.80 g	80.02 g    10.09 g    5.02 g	59.69 g    2.51 g    5.15 g	74.56 g    3.31 g    1.57 g	g            g            g	g            g            g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
		g            g            g	11.28 g    20.07 g    6.53 g	1.50 g    11.90 g    0.90 g	8.71 g    10.96 g    3.41 g	1.50 g    11.90 g    0.90 g	g            g            g	g            g            g	
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
g            g            g	28.82 g    3.12 g    1.87 g	31.80 g    18.90 g    0.30 g	29.08 g    4.40 g    0.59 g	31.80 g    18.90 g    0.30 g	g            g            g	g            g            g			
<b>(05223) Mész-dióm 7-14</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 335.77 Kcal / 1,403.52 KJ	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 KJ	Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ	Energia: 152.17 Kcal / 636.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
		g            g            g	17.48 g    11.57 g    3.84 g	9.51 g    13.28 g    4.00 g	12.66 g    10.76 g    3.59 g	11.29 g    12.32 g    4.70 g	g            g            g	g            g            g	
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
g            g            g	40.03 g    0.00 g    1.09 g	42.52 g    13.39 g    0.86 g	48.78 g    9.99 g    0.45 g	33.20 g    9.99 g    0.63 g	g            g            g	g            g            g			



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05223) Méz-dióM 7-14</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 712.91 Kcal / 2,979.96 KJ	Energia: 961.61 Kcal / 4,019.53 KJ	Energia: 648.68 Kcal / 2,711.48 KJ	Energia: 829.70 Kcal / 3,468.15 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05224) Méz-dióM 15-18</b>	<b>Tízórai</b>		Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 318.26 Kcal / 1,330.33 KJ	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 262.67 Kcal / 1,097.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05224) Méz-dióM 15-18</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta	Tárkonyos zöldség leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 975.11 Kcal / 4,075.96 KJ	Energia: 1,546.14 Kcal / 6,462.87 KJ	Energia: 924.85 Kcal / 3,865.87 KJ	Energia: 957.93 Kcal / 4,004.15 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	31.30 g 51.28 g 13.83 g	36.33 g 98.68 g 13.97 g	41.65 g 43.64 g 14.95 g	24.80 g 34.57 g 5.18 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	96.07 g 0.03 g 6.73 g	125.28 g 19.17 g 8.57 g	90.52 g 5.02 g 3.67 g	134.96 g 9.50 g 2.60 g	g g g	g g g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.51 g 4.40 g 1.01 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g
<b>(05305) TTOM,szója, citrus,uborka,OMM</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ	Energia: 262.67 Kcal / 1,097.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0.34 g 16.86 g 4.15 g	5.33 g 21.40 g 6.55 g	0.46 g 16.89 g 4.17 g	22.57 g 24.62 g 9.39 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	56.44 g 44.39 g 0.20 g	21.63 g 19.98 g 1.11 g	44.04 g 31.97 g 0.21 g	56.21 g 9.99 g 0.82 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05305)</b> <b>TTOM,szója,</b> <b>citrus,uborka</b> <b>,OMM</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 Kj	Energia: 1,093.53 Kcal / 4,570.96 Kj	Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 Kj	Energia: 898.64 Kcal / 3,756.32 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 211.01 Kcal / 882.02 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>(05307)</b> <b>TTOM,szója,</b> <b>citrus,uborka</b> <b>,OMM4-6</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 245.03 Kcal / 1,024.23 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05307)</b> TTOM,szója, citrus,uborka ,OMM4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj	Energia: 616.14 Kcal / 2,575.47 Kj	Energia: 467.63 Kcal / 1,954.69 Kj	Energia: 594.98 Kcal / 2,487.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	15.25 g	22.72 g	5.52 g	17.17 g	34.35 g	5.09 g	13.51 g	20.44 g	5.01 g	12.81 g	24.58 g	2.57 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	56.01 g	0.00 g	1.93 g	57.19 g	2.40 g	3.93 g	56.56 g	5.39 g	1.59 g	79.29 g	8.36 g	1.24 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 246.72 Kcal / 1,031.29 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.35 g	10.93 g	3.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.45 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g
<b>(05308)</b> TTOM,szója, citrus,uborka ,OMM7-14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 261.45 Kcal / 1,092.86 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	22.55 g	24.60 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	56.12 g	9.99 g	0.82 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05308)</b> TTOM,szója, citrus,uborka ,OMM7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 Kj	Energia: 660.70 Kcal / 2,761.73 Kj	Energia: 539.07 Kcal / 2,253.31 Kj	Energia: 724.15 Kcal / 3,026.95 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.61 g 27.08 g 6.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.26 g 35.37 g 5.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.01 g 23.97 g 5.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.54 g 25.27 g 2.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 70.30 g 0.00 g 2.34 g	Szénhidrát Cukor Só 64.71 g 3.59 g 4.49 g	Szénhidrát Cukor Só 63.86 g 6.21 g 1.89 g	Szénhidrát Cukor Só 106.84 g 9.86 g 1.47 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 267.31 Kcal / 1,117.36 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.39 g 20.08 g 6.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.73 g 12.53 g 3.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 29.08 g 4.68 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 28.59 g 0.00 g 0.78 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05309)</b> TTOM,szója, citrus,uborka ,OMM15-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog		
			Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj	Energia: 262.67 Kcal / 1,097.96 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g			Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.32 g 16.37 g 4.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.33 g 21.40 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.40 g 16.40 g 4.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.57 g 24.62 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g		Szénhidrát Cukor Só 52.42 g 42.35 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 18.23 g 16.58 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 36.62 g 26.54 g 0.21 g	Szénhidrát Cukor Só 56.21 g 9.99 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05309)</b> <b>TTOM,szója,</b> <b>citrus,uborka</b> <b>,OMM15-18</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 Kj	Energia: 1,072.16 Kcal / 4,481.63 Kj	Energia: 779.37 Kcal / 3,257.77 Kj	Energia: 847.13 Kcal / 3,541.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	g g g	27.91 g 43.39 g 10.78 g	30.39 g 64.75 g 9.27 g	25.03 g 37.47 g 9.74 g	19.87 g 27.25 g 3.25 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	88.87 g 0.00 g 4.90 g	87.85 g 5.99 g 6.62 g	84.18 g 9.01 g 2.67 g	128.33 g 16.70 g 1.91 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 211.01 Kcal / 882.02 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.64 g 20.40 g 6.13 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	0.96 g 0.00 g 1.00 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g		
<b>(05310)</b> <b>Tej,OM,cm,sz</b> <b>ój,ban,marha</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 Kj	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 Kj	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 Kj	Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	g g g	0.34 g 16.86 g 4.15 g	5.33 g 21.40 g 6.55 g	0.46 g 16.89 g 4.17 g	22.52 g 24.56 g 9.39 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	56.44 g 44.39 g 0.20 g	21.63 g 19.98 g 1.11 g	44.04 g 31.97 g 0.21 g	65.82 g 19.98 g 0.82 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05310)</b> Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 906.52 Kcal / 3,789.25 KJ	Energia: 1,436.57 Kcal / 6,004.86 KJ	Energia: 777.10 Kcal / 3,248.28 KJ	Energia: 898.64 Kcal / 3,756.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	30.40 g 44.55 g 11.06 g	35.16 g 94.28 g 12.74 g	32.41 g 34.85 g 9.66 g	24.13 g 28.34 g 3.62 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	95.04 g 0.03 g 5.26 g	107.44 g 5.99 g 7.45 g	82.80 g 5.01 g 3.06 g	134.42 g 16.70 g 2.35 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.51 g 4.40 g 1.01 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	
<b>(05312)</b> Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 KJ	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	5.72 g 9.65 g 2.17 g	8.20 g 11.43 g 3.32 g	5.83 g 9.67 g 2.19 g	22.52 g 24.56 g 9.39 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	60.23 g 24.23 g 0.18 g	42.20 g 13.39 g 0.64 g	57.43 g 21.42 g 0.19 g	59.23 g 13.39 g 0.82 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05312)</b> Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 504.95 Kcal / 2,110.69 Kj		Energia: 730.72 Kcal / 3,054.41 Kj		Energia: 454.96 Kcal / 1,901.73 Kj		Energia: 594.98 Kcal / 2,487.02 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	16.20 g	23.24 g	5.65 g	21.32 g	40.12 g	5.87 g	18.71 g	17.18 g	4.80 g	12.81 g	24.58 g	2.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	57.22 g	0.02 g	1.95 g	68.53 g	2.40 g	4.42 g	56.01 g	2.51 g	5.44 g	79.29 g	8.36 g	1.24 g	
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj		Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
<b>(05313)</b> Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 7-14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj		Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj		Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj		Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05313)</b> Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 618.12 Kcal / 2,583.74 Kj	Energia: 844.24 Kcal / 3,528.92 Kj	Energia: 538.96 Kcal / 2,252.85 Kj	Energia: 724.15 Kcal / 3,026.95 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.76 g 27.71 g 6.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.46 g 46.52 g 6.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.20 g 20.62 g 5.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.54 g 25.27 g 2.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 71.75 g 0.02 g 2.37 g	Szénhidrát Cukor Só 78.97 g 3.59 g 5.22 g	Szénhidrát Cukor Só 65.68 g 3.01 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 106.84 g 9.86 g 1.47 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.39 g 20.08 g 6.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.08 g 12.56 g 3.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 29.08 g 4.68 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 29.19 g 4.40 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05314)</b> Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 15-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Mini méz, Liga margarin, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
			Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 643.99 Kcal / 2,691.88 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g			Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.59 g 30.86 g 7.95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.33 g 21.40 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.40 g 16.40 g 4.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.52 g 24.56 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g		Szénhidrát Cukor Só 89.21 g 76.79 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 18.23 g 16.58 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 36.62 g 26.54 g 0.21 g	Szénhidrát Cukor Só 62.42 g 16.58 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05314)</b> Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 15-18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 882.78 Kcal / 3,690.02 Kj	Energia: 1,415.20 Kcal / 5,915.54 Kj	Energia: 767.12 Kcal / 3,206.56 Kj	Energia: 847.13 Kcal / 3,541.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	29.44 g	44.23 g	10.99 g	34.59 g	93.39 g	12.62 g	31.83 g	34.79 g	9.65 g	19.87 g	27.25 g	3.25 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	90.79 g	0.02 g	4.93 g	104.68 g	5.99 g	7.15 g	80.98 g	5.01 g	2.64 g	128.33 g	16.70 g	1.91 g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	
<b>(05315)</b> Tej,szója,citr. ,kókusz,zab, OM,ban	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 Kj	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 Kj	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 Kj	Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	0.34 g	16.86 g	4.15 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	56.44 g	44.39 g	0.20 g	21.63 g	19.98 g	1.11 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	65.82 g	19.98 g	0.82 g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05315)</b> Tej,szója,citr. ,kókusz,zab, OM,ban	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 906.52 Kcal / 3,789.25 Kj	Energia: 1,436.57 Kcal / 6,004.86 Kj	Energia: 768.55 Kcal / 3,212.54 Kj	Energia: 898.64 Kcal / 3,756.32 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 30.40 g 44.55 g 11.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 35.16 g 94.28 g 12.74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 32.41 g 34.16 g 9.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24.13 g 28.34 g 3.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 95.04 g 0.03 g 5.26 g	Szénhidrát Cukor Só 107.44 g 5.99 g 7.45 g	Szénhidrát Cukor Só 82.20 g 5.01 g 3.06 g	Szénhidrát Cukor Só 134.42 g 16.70 g 2.35 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6.01 g 26.36 g 8.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.84 g 0.52 g 0.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5.95 g 20.42 g 6.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.08 g 0.30 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 1.54 g 6.24 g 1.90 g	Szénhidrát Cukor Só 19.89 g 10.79 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 1.51 g 4.40 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 6.48 g 3.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05317)</b> Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ban4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
			Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g			Fehérje Zsír T.Zsírsav 5.72 g 9.65 g 2.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.20 g 11.43 g 3.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5.83 g 9.67 g 2.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 22.52 g 24.56 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g			Szénhidrát Cukor Só 60.23 g 24.23 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 42.20 g 13.39 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 57.43 g 21.42 g 0.19 g	Szénhidrát Cukor Só 59.23 g 13.39 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05317)</b> Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ban4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 504.95 Kcal / 2,110.69 Kj	Energia: 730.72 Kcal / 3,054.41 Kj	Energia: 450.68 Kcal / 1,883.84 Kj	Energia: 594.98 Kcal / 2,487.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	16.20 g	23.24 g	5.65 g	21.32 g	40.12 g	5.87 g	18.71 g	16.83 g	4.80 g	12.81 g	24.58 g	2.57 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	57.22 g	0.02 g	1.95 g	68.53 g	2.40 g	4.42 g	55.71 g	2.51 g	5.44 g	79.29 g	8.36 g	1.24 g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 185.46 Kcal / 775.22 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	37.93 g	5.40 g	0.08 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	g	g	g	
<b>(05318)</b> Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ban7-14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05318)</b> Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ba7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 618.12 Kcal / 2,583.74 Kj	Energia: 844.24 Kcal / 3,528.92 Kj	Energia: 534.68 Kcal / 2,234.96 Kj	Energia: 724.15 Kcal / 3,026.95 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	19.76 g	27.71 g	6.76 g	24.46 g	46.52 g	6.78 g	22.20 g	20.27 g	5.76 g	15.54 g	25.27 g	2.76 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	71.75 g	0.02 g	2.37 g	78.97 g	3.59 g	5.22 g	65.38 g	3.01 g	1.87 g	106.84 g	9.86 g	1.47 g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 207.19 Kcal / 866.05 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.39 g	20.08 g	6.53 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	10.08 g	12.56 g	3.99 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	29.19 g	4.40 g	0.79 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g	g	g	g	
<b>(05319)</b> Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ba15-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	0.32 g	16.37 g	4.09 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.40 g	16.40 g	4.11 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.23 g	16.58 g	1.11 g	36.62 g	26.54 g	0.21 g	62.42 g	16.58 g	0.82 g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05319)</b> Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ba15-18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 882.78 Kcal / 3,690.02 KJ	Energia: 1,415.20 Kcal / 5,915.54 KJ	Energia: 758.57 Kcal / 3,170.82 KJ	Energia: 847.13 Kcal / 3,541.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 29.44 g 44.23 g 10.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 34.59 g 93.39 g 12.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 31.83 g 34.10 g 9.65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19.87 g 27.25 g 3.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 90.79 g 0.02 g 4.93 g	Szénhidrát Cukor Só 104.68 g 5.99 g 7.15 g	Szénhidrát Cukor Só 80.38 g 5.01 g 2.64 g	Szénhidrát Cukor Só 128.33 g 16.70 g 1.91 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.01 g 26.36 g 8.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.84 g 0.52 g 0.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.95 g 20.42 g 6.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.08 g 0.30 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 1.54 g 6.24 g 1.90 g	Szénhidrát Cukor Só 19.89 g 10.79 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 1.51 g 4.40 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 6.48 g 3.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05320)</b> TM,sószege. (bölcsí csak sószege.)	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejéből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog		
			Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ	Energia: 262.67 Kcal / 1,097.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g			Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.34 g 16.86 g 4.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.33 g 21.40 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.46 g 16.89 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22.57 g 24.62 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g		Szénhidrát Cukor Só 56.44 g 44.39 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 21.63 g 19.98 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 44.04 g 31.97 g 0.21 g	Szénhidrát Cukor Só 56.21 g 9.99 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05320)</b> TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 906.52 Kcal / 3,789.25 Kj	Energia: 1,436.57 Kcal / 6,004.86 Kj	Energia: 777.10 Kcal / 3,248.28 Kj	Energia: 898.64 Kcal / 3,756.32 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	30.40 g 44.55 g 11.06 g	35.16 g 94.28 g 12.74 g	32.41 g 34.85 g 9.66 g	24.13 g 28.34 g 3.62 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	95.04 g 0.03 g 5.26 g	107.44 g 5.99 g 7.45 g	82.80 g 5.01 g 3.06 g	134.42 g 16.70 g 2.35 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.51 g 4.40 g 1.01 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g		
<b>(05322)</b> TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 245.03 Kcal / 1,024.23 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	5.72 g 9.65 g 2.17 g	8.20 g 11.43 g 3.32 g	5.83 g 9.67 g 2.19 g	22.55 g 24.60 g 9.39 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	60.23 g 24.23 g 0.18 g	42.20 g 13.39 g 0.64 g	57.43 g 21.42 g 0.19 g	52.06 g 5.99 g 0.82 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05322)</b> <b>TM,sószeg.</b> <b>(bölcsi csak</b> <b>sószeg.)4-6</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 504.95 Kcal / 2,110.69 Kj	Energia: 730.72 Kcal / 3,054.41 Kj	Energia: 454.96 Kcal / 1,901.73 Kj	Energia: 594.98 Kcal / 2,487.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.20 g 23.24 g 5.65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21.32 g 40.12 g 5.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.71 g 17.18 g 4.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.81 g 24.58 g 2.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 57.22 g 0.02 g 1.95 g	Szénhidrát Cukor Só 68.53 g 2.40 g 4.42 g	Szénhidrát Cukor Só 56.01 g 2.51 g 5.44 g	Szénhidrát Cukor Só 79.29 g 8.36 g 1.24 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.28 g 20.07 g 6.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.71 g 10.96 g 3.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 28.82 g 3.12 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 29.08 g 4.40 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
<b>(05323)</b> <b>TM,sószeg.</b> <b>(bölcsi</b> <b>sószeg.)7-14</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 261.45 Kcal / 1,092.86 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.72 g 9.65 g 2.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.51 g 13.28 g 4.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.83 g 9.67 g 2.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.55 g 24.60 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 60.23 g 24.23 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 42.52 g 13.39 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 57.43 g 21.42 g 0.19 g	Szénhidrát Cukor Só 56.12 g 9.99 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05323)</b> <b>TM,sószeg.</b> <b>(bölcsi</b> <b>sószeg.)7-14</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 618.12 Kcal / 2,583.74 Kj	Energia: 844.24 Kcal / 3,528.92 Kj	Energia: 538.96 Kcal / 2,252.85 Kj	Energia: 724.15 Kcal / 3,026.95 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	19.76 g	27.71 g	6.76 g	24.46 g	46.52 g	6.78 g	22.20 g	20.62 g	5.76 g	15.54 g	25.27 g	2.76 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	71.75 g	0.02 g	2.37 g	78.97 g	3.59 g	5.22 g	65.68 g	3.01 g	1.87 g	106.84 g	9.86 g	1.47 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.39 g	20.08 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.08 g	12.56 g	3.99 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.19 g	4.40 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g
<b>(05324)</b> <b>TM,sószeg.</b> <b>(bölcsi</b> <b>sószeg.)15-18</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj	Energia: 262.67 Kcal / 1,097.96 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	0.32 g	16.37 g	4.09 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.40 g	16.40 g	4.11 g	22.57 g	24.62 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.23 g	16.58 g	1.11 g	36.62 g	26.54 g	0.21 g	56.21 g	9.99 g	0.82 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05324)</b> <b>TM,sószeg.</b> <b>(bölcsi</b> <b>sószeg.)15-</b> <b>18</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 882.78 Kcal / 3,690.02 Kj	Energia: 1,415.20 Kcal / 5,915.54 Kj	Energia: 767.12 Kcal / 3,206.56 Kj	Energia: 847.13 Kcal / 3,541.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	29.44 g	44.23 g	10.99 g	34.59 g	93.39 g	12.62 g	31.83 g	34.79 g	9.65 g	19.87 g	27.25 g	3.25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	90.79 g	0.02 g	4.93 g	104.68 g	5.99 g	7.15 g	80.98 g	5.01 g	2.64 g	128.33 g	16.70 g	1.91 g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	
<b>(05330)</b> <b>Tej,szója,zab</b> <b>,cm,par,fokh,</b> <b>OM</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 Kj	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 Kj	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 Kj	Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	0.34 g	16.86 g	4.15 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	56.44 g	44.39 g	0.20 g	21.63 g	19.98 g	1.11 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	72.42 g	19.98 g	1.39 g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05330)</b> Tej,szója,zab cm,par,fokh, OM	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 906.52 Kcal / 3,789.25 KJ	Energia: 1,436.57 Kcal / 6,004.86 KJ	Energia: 668.84 Kcal / 2,795.75 KJ	Energia: 898.64 Kcal / 3,756.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	30.40 g	44.55 g	11.06 g	35.16 g	94.28 g	12.74 g	27.41 g	30.11 g	7.73 g	24.13 g	28.34 g	3.62 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	95.04 g	0.03 g	5.26 g	107.44 g	5.99 g	7.45 g	71.75 g	0.01 g	2.58 g	134.42 g	16.70 g	2.35 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g
<b>(05332)</b> Tej,szója,zab cm,fokh,OM 4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 KJ	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ	Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	63.63 g	13.39 g	1.20 g	g	g	g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05332)</b> Tej,szója,zab cm,fokh,OM 4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szós, Főtt tészta , Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 504.95 Kcal / 2,110.69 Kj	Energia: 730.72 Kcal / 3,054.41 Kj	Energia: 400.83 Kcal / 1,675.47 Kj	Energia: 594.98 Kcal / 2,487.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.20 g 23.24 g 5.65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21.32 g 40.12 g 5.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.21 g 14.81 g 3.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.81 g 24.58 g 2.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 57.22 g 0.02 g 1.95 g	Szénhidrát Cukor Só 68.53 g 2.40 g 4.42 g	Szénhidrát Cukor Só 50.48 g 0.01 g 5.20 g	Szénhidrát Cukor Só 79.29 g 8.36 g 1.24 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.28 g 20.07 g 6.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.71 g 10.96 g 3.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 28.82 g 3.12 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 29.08 g 4.40 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05333)</b> Tej,szója,zab cm,fokh,OM 7-14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár		
			Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g			Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.72 g 9.65 g 2.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.51 g 13.28 g 4.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.83 g 9.67 g 2.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.66 g 25.84 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g		Szénhidrát Cukor Só 60.23 g 24.23 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 42.52 g 13.39 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 57.43 g 21.42 g 0.19 g	Szénhidrát Cukor Só 63.63 g 13.39 g 1.20 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05333)</b> Tej,szója,zab cm,fokh,OM 7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 618.12 Kcal / 2,583.74 Kj	Energia: 844.24 Kcal / 3,528.92 Kj	Energia: 474.01 Kcal / 1,981.36 Kj	Energia: 724.15 Kcal / 3,026.95 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	19.76 g	27.71 g	6.76 g	24.46 g	46.52 g	6.78 g	19.20 g	17.77 g	4.60 g	15.54 g	25.27 g	2.76 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	71.75 g	0.02 g	2.37 g	78.97 g	3.59 g	5.22 g	59.05 g	0.01 g	1.58 g	106.84 g	9.86 g	1.47 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.39 g	20.08 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.08 g	12.56 g	3.99 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.19 g	4.40 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g
<b>(05334)</b> Tej,szója,zab cm,fokh,OM 15-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj	Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	0.32 g	16.37 g	4.09 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.40 g	16.40 g	4.11 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.23 g	16.58 g	1.11 g	36.62 g	26.54 g	0.21 g	69.02 g	16.58 g	1.39 g	g	g	g





## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
<b>(05334)</b> <b>Tej, szója, zab</b> <b>, cm, fokh, OM</b> <b>15-18</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma														
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 882.78 Kcal / 3,690.02 KJ	Energia: 1,415.20 Kcal / 5,915.54 KJ	Energia: 658.86 Kcal / 2,754.03 KJ	Energia: 847.13 Kcal / 3,541.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		g	g	g	29.44 g	44.23 g	10.99 g	34.59 g	93.39 g	12.62 g	26.83 g	30.05 g	7.72 g	19.87 g	27.25 g	3.25 g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		g	g	g	90.79 g	0.02 g	4.93 g	104.68 g	5.99 g	7.15 g	69.93 g	0.01 g	2.16 g	128.33 g	16.70 g	1.91 g	g	g	g	
	<b>(05335)</b> <b>Tej-, szója-, bú</b> <b>zafehérjeM</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
			Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
			g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g
<b>(05335)</b> <b>Tej-, szója-, bú</b> <b>zafehérjeM</b>		<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
			Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 KJ	Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 KJ	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ	Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
			g	g	g	7.57 g	18.86 g	4.55 g	12.56 g	23.40 g	6.95 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	g	g	g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			g	g	g	111.15 g	45.19 g	0.90 g	76.34 g	20.78 g	1.81 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	75.22 g	20.78 g	0.70 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05335)</b> Tej-,szója-,bú zafehérjeM	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 903.54 Kcal / 3,776.80 Kj	Energia: 1,103.13 Kcal / 4,611.08 Kj	Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 Kj	Energia: 882.92 Kcal / 3,690.61 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>(05337)</b> Tej-,szója-,bú zafehérjeM 4- 6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj	Energia: 309.90 Kcal / 1,295.38 Kj	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj	Energia: 345.80 Kcal / 1,445.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05337)</b> Tej-,szója-,bú zafehérjeM 4-6	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 503.46 Kcal / 2,104.46 Kj	Energia: 611.55 Kcal / 2,556.28 Kj	Energia: 467.63 Kcal / 1,954.69 Kj	Energia: 567.25 Kcal / 2,371.11 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	15.13 g	25.17 g	5.59 g	16.88 g	34.56 g	5.13 g	13.51 g	20.44 g	5.01 g	10.25 g	27.39 g	2.97 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	53.95 g	0.01 g	2.19 g	56.60 g	2.44 g	3.93 g	56.56 g	5.39 g	1.59 g	68.86 g	8.36 g	1.21 g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	9.36 g	20.34 g	6.69 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	28.19 g	3.52 g	2.14 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.45 g	4.80 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g
<b>(05338)</b> Tej-,szója-,bú zafehérjeM 7-14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj	Energia: 333.18 Kcal / 1,392.69 Kj	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj	Energia: 345.80 Kcal / 1,445.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	3.80 g	9.92 g	2.33 g	7.59 g	13.55 g	4.16 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	59.60 g	24.63 g	0.45 g	41.89 g	13.79 g	1.13 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	68.63 g	14.19 g	0.70 g	g	g	g





## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																
<b>(05338)</b> Tej-,szója-,bú zafehérjeM 7- 14	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye																		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 616.32 Kcal / 2,576.22 Kj			Energia: 656.12 Kcal / 2,742.58 Kj			Energia: 539.07 Kcal / 2,253.31 Kj			Energia: 703.19 Kcal / 2,939.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>(05339)</b> Tej-,szója-,bú zafehérjeM 15-18	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény																	
			Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 275.38 Kcal / 1,151.09 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Tízórai</b>			Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 653.99 Kcal / 2,733.68 Kj			Energia: 578.87 Kcal / 2,419.68 Kj			Energia: 606.44 Kcal / 2,534.92 Kj			Energia: 358.65 Kcal / 1,499.16 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05339) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 15-18	Ebéd		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 883.87 Kcal / 3,694.58 KJ			Energia: 1,081.75 Kcal / 4,521.72 KJ			Energia: 779.37 Kcal / 3,257.77 KJ			Energia: 836.56 Kcal / 3,496.82 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	27.72 g	47.44 g	10.84 g	30.56 g	65.18 g	9.35 g	25.03 g	37.47 g	9.74 g	16.18 g	32.12 g	3.88 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	86.23 g	0.01 g	5.33 g	90.36 g	6.05 g	6.62 g	84.18 g	9.01 g	2.67 g	118.47 g	16.70 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g	
	Uzsonna		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	13.24 g	28.36 g	8.79 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.18 g	22.42 g	6.83 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	56.25 g	7.04 g	2.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.22 g	5.20 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g		
(05340) TTM,hal,mar h,COM,kör,s zegf	Tízórai		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ			Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ			Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	0.34 g	16.86 g	4.15 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	56.44 g	44.39 g	0.20 g	21.63 g	19.98 g	1.11 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	65.82 g	19.98 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05340)</b> TTM,hal,mar h,COM,kör,s zegf	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Céklaaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 KJ			Energia: 1,068.32 Kcal / 4,465.58 KJ			Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 KJ			Energia: 898.64 Kcal / 3,756.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	28.49 g	43.50 g	10.80 g	30.64 g	65.54 g	9.36 g	25.61 g	37.53 g	9.75 g	24.13 g	28.34 g	3.62 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	92.63 g	0.00 g	5.22 g	84.79 g	0.00 g	7.13 g	86.00 g	9.01 g	3.09 g	134.42 g	16.70 g	2.35 g	g	g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g
<b>(05342)</b> TTM,hal,mar h,COM,kör,sz eg f4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 KJ			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ			Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05342)</b> TTM,hal,mar h,COM,kör,sz eg f4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj	Energia: 606.06 Kcal / 2,533.33 Kj	Energia: 467.63 Kcal / 1,954.69 Kj	Energia: 594.98 Kcal / 2,487.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 15.25 g 22.72 g 5.52 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17.04 g 34.31 g 5.08 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13.51 g 20.44 g 5.01 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.81 g 24.58 g 2.57 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 56.01 g 0.00 g 1.93 g	Szénhidrát Cukor Só 54.86 g 0.00 g 4.01 g	Szénhidrát Cukor Só 56.56 g 5.39 g 1.59 g	Szénhidrát Cukor Só 79.29 g 8.36 g 1.24 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsír g g g		Fehérje Zsír T.Zsír 11.28 g 20.07 g 6.53 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.71 g 10.96 g 3.41 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 28.82 g 3.12 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 29.08 g 4.40 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
<b>(05343)</b> TTM,hal,mar h,COM,kör,sz egf-7-14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.72 g 9.65 g 2.17 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.51 g 13.28 g 4.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.83 g 9.67 g 2.19 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22.52 g 24.56 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 60.23 g 24.23 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 42.52 g 13.39 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 57.43 g 21.42 g 0.19 g	Szénhidrát Cukor Só 59.23 g 13.39 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05343)</b> TTM,hal,mar h,COM,kör,sz egf-7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, CéklaSaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 KJ	Energia: 645.57 Kcal / 2,698.48 KJ	Energia: 539.07 Kcal / 2,253.31 KJ	Energia: 724.15 Kcal / 3,026.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.ZsírSav g g g	Fehérje Zsír T.ZsírSav 18.61 g 27.08 g 6.60 g	Fehérje Zsír T.ZsírSav 18.07 g 35.31 g 5.29 g	Fehérje Zsír T.ZsírSav 16.01 g 23.97 g 5.97 g	Fehérje Zsír T.ZsírSav 15.54 g 25.27 g 2.76 g	Fehérje Zsír T.ZsírSav g g g	Fehérje Zsír T.ZsírSav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 70.30 g 0.00 g 2.34 g	Szénhidrát Cukor Só 61.22 g 0.00 g 4.62 g	Szénhidrát Cukor Só 63.86 g 6.21 g 1.89 g	Szénhidrát Cukor Só 106.84 g 9.86 g 1.47 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.ZsírSav g g g	Fehérje Zsír T.ZsírSav 11.39 g 20.08 g 6.53 g	Fehérje Zsír T.ZsírSav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.ZsírSav 10.08 g 12.56 g 3.99 g	Fehérje Zsír T.ZsírSav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.ZsírSav g g g	Fehérje Zsír T.ZsírSav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 29.08 g 4.68 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 29.19 g 4.40 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05344)</b> TTM,hal,mar h,COM,kör,sz egf 15-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
			Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 KJ	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 KJ	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.ZsírSav g g g			Fehérje Zsír T.ZsírSav 0.32 g 16.37 g 4.09 g	Fehérje Zsír T.ZsírSav 5.33 g 21.40 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.ZsírSav 0.40 g 16.40 g 4.11 g	Fehérje Zsír T.ZsírSav 22.52 g 24.56 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.ZsírSav g g g	Fehérje Zsír T.ZsírSav g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g		Szénhidrát Cukor Só 52.42 g 42.35 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 18.23 g 16.58 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 36.62 g 26.54 g 0.21 g	Szénhidrát Cukor Só 62.42 g 16.58 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05344)</b> TTM,hal,mar h,COM,kör,sz egf 15-18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Céklaalat	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 KJ	Energia: 1,046.95 Kcal / 4,376.25 KJ	Energia: 779.37 Kcal / 3,257.77 KJ	Energia: 847.13 Kcal / 3,541.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	27.91 g 43.39 g 10.78 g	30.07 g 64.65 g 9.24 g	25.03 g 37.47 g 9.74 g	19.87 g 27.25 g 3.25 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	g g g	88.87 g 0.00 g 4.90 g	82.03 g 0.00 g 6.83 g	84.18 g 9.01 g 2.67 g	128.33 g 16.70 g 1.91 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.51 g 4.40 g 1.01 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g		
<b>(05360)</b> TM,OM,hüv,b els,citr,szölb	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ	Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	g g g	0.34 g 16.86 g 4.15 g	5.33 g 21.40 g 6.55 g	0.46 g 16.89 g 4.17 g	22.52 g 24.56 g 9.39 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	56.44 g 44.39 g 0.20 g	21.63 g 19.98 g 1.11 g	44.04 g 31.97 g 0.21 g	65.82 g 19.98 g 0.82 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05360)</b> TM,OM,hűv,b els,citr,szőlő	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 906.52 Kcal / 3,789.25 Kj			Energia: 1,436.57 Kcal / 6,004.86 Kj			Energia: 777.10 Kcal / 3,248.28 Kj		Energia: 852.70 Kcal / 3,564.29 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	30.40 g	44.55 g	11.06 g	35.16 g	94.28 g	12.74 g	32.41 g	34.85 g	9.66 g	16.02 g	31.96 g	3.85 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	95.04 g	0.03 g	5.26 g	107.44 g	5.99 g	7.45 g	82.80 g	5.01 g	3.06 g	122.72 g	16.69 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g	
			Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g		
<b>(05362)</b> TM,OM,hűv,b els,citr,szőlő 4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj			Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05362)</b> <b>TM,OM,hűv,b</b> <b>els,citr,szőlő</b> <b>4-6</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórát	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 504.95 Kcal / 2,110.69 Kj	Energia: 730.72 Kcal / 3,054.41 Kj	Energia: 454.96 Kcal / 1,901.73 Kj	Energia: 572.01 Kcal / 2,391.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	16.20 g	23.24 g	5.65 g	21.32 g	40.12 g	5.87 g	18.71 g	17.18 g	4.80 g	8.75 g	26.39 g	2.69 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	57.22 g	0.02 g	1.95 g	68.53 g	2.40 g	4.42 g	56.01 g	2.51 g	5.44 g	73.44 g	8.35 g	0.25 g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	
<b>(05363)</b> <b>TM,OM,hűv,b</b> <b>els,citr,szőlő</b> <b>7-14</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05363)</b> TM,OM,hűv,b els,citr,szőlő 7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 618.12 Kcal / 2,583.74 Kj	Energia: 844.24 Kcal / 3,528.92 Kj	Energia: 538.96 Kcal / 2,252.85 Kj	Energia: 696.59 Kcal / 2,911.75 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	19.76 g	27.71 g	6.76 g	24.46 g	46.52 g	6.78 g	22.20 g	20.62 g	5.76 g	10.67 g	27.45 g	2.90 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	71.75 g	0.02 g	2.37 g	78.97 g	3.59 g	5.22 g	65.68 g	3.01 g	1.87 g	99.82 g	9.85 g	0.29 g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.39 g	20.08 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.08 g	12.56 g	3.99 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.19 g	4.40 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g		
<b>(05364)</b> TM,OM,hűv,b els,citr, szőlő15-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	0.32 g	16.37 g	4.09 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.40 g	16.40 g	4.11 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.23 g	16.58 g	1.11 g	36.62 g	26.54 g	0.21 g	62.42 g	16.58 g	0.82 g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05364)</b> TM,OM,hüv,b els,citr, szőlő15-18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 882.78 Kcal / 3,690.02 Kj	Energia: 1,415.20 Kcal / 5,915.54 Kj	Energia: 767.12 Kcal / 3,206.56 Kj	Energia: 810.37 Kcal / 3,387.35 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.44 g 44.23 g 10.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.59 g 93.39 g 12.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31.83 g 34.79 g 9.65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.38 g 30.15 g 3.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 90.79 g 0.02 g 4.93 g	Szénhidrát Cukor Só 104.68 g 5.99 g 7.15 g	Szénhidrát Cukor Só 80.98 g 5.01 g 2.64 g	Szénhidrát Cukor Só 118.97 g 16.69 g 0.34 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.01 g 26.36 g 8.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.95 g 20.42 g 6.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 1.54 g 6.24 g 1.90 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 1.51 g 4.40 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05370)</b> TOM,cm,para dicsom,frukt ózM	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea, Hot-dog, Mustár		
			Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 Kj	Energia: 222.36 Kcal / 929.46 Kj	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 Kj	Energia: 270.09 Kcal / 1,128.98 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g			Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.98 g 17.98 g 4.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.46 g 21.43 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.18 g 16.86 g 4.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.36 g 26.51 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g		Szénhidrát Cukor Só 25.72 g 11.99 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 1.65 g 0.00 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 24.04 g 11.99 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 52.44 g 0.00 g 1.39 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
<b>Ebéd</b>									
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05370)</b> TOM,cm,para dicsom,frukt ózM	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 906.52 Kcal / 3,789.25 Kj	Energia: 1,436.57 Kcal / 6,004.86 Kj	Energia: 668.84 Kcal / 2,795.75 Kj	Energia: 1,159.09 Kcal / 4,845.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05372)</b> TOM,cm,para dicsom,frukt ózM4-6	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Hot-dog, Mustár											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 Kj	Energia: 252.63 Kcal / 1,055.99 Kj	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj	Energia: 252.92 Kcal / 1,057.21 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Ebéd</b>																





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05372)</b> <b>TOM,cm,para</b> <b>dicsom,frukt</b> <b>özM4-6</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves, Pírított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Gulyásleves, Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 504.95 Kcal / 2,110.69 KJ	Energia: 730.72 Kcal / 3,054.41 KJ	Energia: 400.83 Kcal / 1,675.47 KJ	Energia: 630.94 Kcal / 2,637.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				16.20 g 23.24 g 5.65 g	21.32 g 40.12 g 5.87 g	16.21 g 14.81 g 3.83 g	14.05 g 13.41 g 3.13 g									
				57.22 g 0.02 g 1.95 g	68.53 g 2.40 g 4.42 g	50.48 g 0.01 g 5.20 g	111.87 g 31.69 g 0.46 g									
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ	Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			11.28 g 20.07 g 6.53 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.71 g 10.96 g 3.41 g	5.58 g 0.91 g 0.06 g										
			28.82 g 3.12 g 1.87 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.08 g 4.40 g 0.59 g	31.84 g 1.80 g 0.08 g										
<b>(05373)</b> <b>TOM,cm,para</b> <b>dicsom,frukt</b> <b>özM 7-14</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea, Hot-dog, Mustár										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 KJ	Energia: 275.91 Kcal / 1,153.30 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 252.92 Kcal / 1,057.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				10.74 g 10.49 g 2.44 g	9.60 g 13.30 g 4.00 g	5.64 g 9.65 g 2.17 g	23.75 g 25.86 g 9.39 g									
				45.29 g 8.03 g 0.82 g	29.13 g 0.00 g 0.86 g	44.03 g 8.03 g 0.18 g	50.24 g 0.00 g 1.20 g									
	<b>Ebéd</b>															



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05373) TOM,cm,para dicsom,frukt ózM 7-14	Ebéd		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 618.12 Kcal / 2,583.74 Kj			Energia: 844.24 Kcal / 3,528.92 Kj			Energia: 474.01 Kcal / 1,981.36 Kj			Energia: 858.95 Kcal / 3,590.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	19.76 g	27.71 g	6.76 g	24.46 g	46.52 g	6.78 g	19.20 g	17.77 g	4.60 g	17.64 g	16.60 g	3.86 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	71.75 g	0.02 g	2.37 g	78.97 g	3.59 g	5.22 g	59.05 g	0.01 g	1.58 g	157.37 g	40.60 g	0.58 g	g	g	g	g	g	g	
	Uzsonna		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	11.39 g	20.08 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.08 g	12.56 g	3.99 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.19 g	4.40 g	0.79 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g		
(05374) TOM,cm,para dicsom,frukt ózM 15-18	Tízórai		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Hot-dog, Mustár																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj			Energia: 222.23 Kcal / 928.92 Kj			Energia: 232.50 Kcal / 971.85 Kj			Energia: 269.96 Kcal / 1,128.43 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	6.96 g	17.49 g	4.46 g	5.44 g	21.42 g	6.55 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	24.34 g	26.50 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	21.70 g	9.95 g	1.05 g	1.65 g	0.00 g	1.11 g	20.02 g	9.95 g	0.20 g	52.44 g	0.00 g	1.39 g	g	g	g	g	g	g	
Ebéd																						



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05374)</b> <b>TOM,cm,para</b> <b>dicsom,frukt</b> <b>özM 15-18</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves, Pírított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 882.78 Kcal / 3,690.02 KJ	Energia: 1,415.20 Kcal / 5,915.54 KJ	Energia: 658.86 Kcal / 2,754.03 KJ	Energia: 1,115.49 Kcal / 4,662.75 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05500)</b> <b>TTOM,kókus</b> <b>z,hüv,hal,csir</b> <b>ke,ban</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05500)</b> <b>TTOM,kókus</b> <b>z,hüv,hal,csir</b> <b>ke,ban</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ	Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05500)</b> TTOM,kókus z,hűv,hal,csir ke,ban	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérfocsi, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 KJ	Energia: 714.62 Kcal / 2,987.11 KJ	Energia: 681.09 Kcal / 2,846.96 KJ	Energia: 869.16 Kcal / 3,633.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	28.49 g	43.50 g	10.80 g	32.60 g	28.90 g	6.35 g	20.61 g	32.79 g	7.82 g	16.67 g	31.85 g	3.80 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	92.63 g	0.00 g	5.22 g	78.59 g	5.99 g	6.26 g	74.95 g	4.01 g	2.61 g	126.38 g	16.71 g	0.39 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g
<b>(05502)</b> TTOM,kókus z,hűv,hal,csir ke,ban4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 KJ	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05502)</b> <b>TTOM,kókus</b> <b>z,hűv,hal,csir</b> <b>ke,ban4-6</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj	Energia: 548.28 Kcal / 2,291.81 Kj	Energia: 413.50 Kcal / 1,728.43 Kj	Energia: 560.37 Kcal / 2,342.35 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	15.25 g	22.72 g	5.52 g	28.49 g	24.67 g	5.54 g	11.01 g	18.07 g	4.04 g	8.88 g	26.08 g	2.66 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	56.01 g	0.00 g	1.93 g	51.38 g	2.40 g	4.19 g	51.03 g	2.89 g	1.35 g	71.32 g	8.36 g	0.25 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 185.46 Kcal / 775.22 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	37.93 g	5.40 g	0.08 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	g	g	g
<b>(05503)</b> <b>TTOM,kókus</b> <b>z,hűv,hal,csir</b> <b>ke,ban7-14</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05503)</b> TTOM,kókus z,hűv,hal,csír ke,ban7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 Kj	Energia: 592.84 Kcal / 2,478.07 Kj	Energia: 474.12 Kcal / 1,981.82 Kj	Energia: 694.93 Kcal / 2,904.81 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18.61 g 27.08 g 6.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 29.58 g 25.69 g 5.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13.01 g 21.12 g 4.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.97 g 27.20 g 2.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 70.30 g 0.00 g 2.34 g	Szénhidrát Cukor Só 58.90 g 3.59 g 4.75 g	Szénhidrát Cukor Só 57.23 g 3.21 g 1.60 g	Szénhidrát Cukor Só 99.76 g 9.86 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 207.19 Kcal / 866.05 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.39 g 20.08 g 6.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.15 g 1.12 g 0.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.08 g 12.56 g 3.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.58 g 0.97 g 0.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 29.08 g 4.68 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 42.83 g 8.09 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 29.19 g 4.40 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 33.08 g 2.40 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.32 g 16.37 g 4.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.33 g 21.40 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.40 g 16.40 g 4.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22.52 g 24.56 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 52.42 g 42.35 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 18.23 g 16.58 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 36.62 g 26.54 g 0.21 g	Szénhidrát Cukor Só 62.42 g 16.58 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05504)</b> <b>TTOM,kókus</b> <b>z,hűv,hal,csír</b> <b>ke,ba15-18</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 KJ	Energia: 693.25 Kcal / 2,897.79 KJ	Energia: 671.11 Kcal / 2,805.24 KJ	Energia: 825.56 Kcal / 3,450.84 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 27.91 g 43.39 g 10.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32.03 g 28.01 g 6.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20.03 g 32.73 g 7.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13.98 g 30.02 g 3.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 88.87 g 0.00 g 4.90 g	Szénhidrát Cukor Só 75.83 g 5.99 g 5.96 g	Szénhidrát Cukor Só 73.13 g 4.01 g 2.19 g	Szénhidrát Cukor Só 122.40 g 16.71 g 0.34 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.01 g 26.36 g 8.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.84 g 0.52 g 0.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.95 g 20.42 g 6.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.08 g 0.30 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 1.54 g 6.24 g 1.90 g	Szénhidrát Cukor Só 19.89 g 10.79 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 1.51 g 4.40 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 6.48 g 3.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05505)</b> <b>Tej,tojás,szój</b> <b>a,olajM</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
			Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 355.18 Kcal / 1,484.65 KJ	Energia: 272.40 Kcal / 1,138.63 KJ	Energia: 305.20 Kcal / 1,275.74 KJ	Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g			Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.74 g 12.46 g 8.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.73 g 17.00 g 11.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.86 g 12.49 g 8.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22.52 g 24.56 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 58.96 g 44.39 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 24.15 g 19.98 g 1.55 g	Szénhidrát Cukor Só 46.56 g 31.97 g 0.65 g	Szénhidrát Cukor Só 65.82 g 19.98 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g			



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05505) Tej,tojás,szój a,olajM	Ebéd		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEVES , Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , Kölesfelfűjt, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 Kj	Energia: 682.64 Kcal / 2,853.44 Kj	Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 Kj	Energia: 1,142.15 Kcal / 4,774.19 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	28.49 g	43.50 g	10.80 g	38.31 g	23.06 g	4.49 g	25.61 g	37.53 g	9.75 g	28.10 g	18.75 g	3.94 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	92.63 g	0.00 g	5.22 g	78.19 g	27.27 g	8.19 g	86.00 g	9.01 g	3.09 g	211.68 g	55.96 g	2.62 g	g	g	g	g
	Uzsonna		Bécsi felv , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 238.54 Kcal / 997.10 Kj	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj	Energia: 185.19 Kcal / 774.09 Kj	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	6.41 g	21.96 g	12.99 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	6.35 g	16.02 g	11.03 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	4.06 g	6.24 g	2.34 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	4.03 g	4.40 g	1.45 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g	g
(05507) Tej,tojás,szój a,olajM4-6	Tízórai		Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 340.22 Kcal / 1,422.12 Kj	Energia: 291.17 Kcal / 1,217.09 Kj	Energia: 328.98 Kcal / 1,375.14 Kj	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	5.92 g	7.45 g	4.47 g	8.40 g	9.23 g	5.62 g	6.03 g	7.47 g	4.49 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	61.49 g	24.23 g	0.40 g	43.46 g	13.39 g	0.86 g	58.69 g	21.42 g	0.41 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g				
<b>Ebéd</b>					Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémleves , Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Babgulyás , Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj			Energia: 516.30 Kcal / 2,158.13 Kj			Energia: 467.63 Kcal / 1,954.69 Kj			Energia: 622.19 Kcal / 2,600.75 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	15.25 g	22.72 g	5.52 g	34.20 g	18.83 g	3.68 g	13.51 g	20.44 g	5.01 g	14.83 g	9.86 g	2.07 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	56.01 g	0.00 g	1.93 g	50.98 g	23.68 g	6.12 g	56.56 g	5.39 g	1.59 g	116.57 g	31.69 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 327.55 Kcal / 1,369.16 Kj			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 Kj			Energia: 236.27 Kcal / 987.61 Kj			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	11.48 g	17.87 g	8.83 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	8.91 g	8.76 g	5.71 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	30.08 g	3.12 g	2.09 g	37.93 g	5.40 g	0.08 g	30.34 g	4.40 g	0.81 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Tízórai</b>					Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Kakaó rizstejéből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 364.62 Kcal / 1,524.11 Kj			Energia: 338.85 Kcal / 1,416.39 Kj			Energia: 353.38 Kcal / 1,477.13 Kj			Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	6.03 g	9.85 g	6.57 g	9.82 g	13.48 g	8.40 g	6.14 g	9.87 g	6.59 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

(05508) Tej,tojás,szój a,olajM7-14



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	62.14 g	24.23 g	0.56 g	44.43 g	13.39 g	1.24 g	59.34 g	21.42 g	0.57 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g				
<b>Ebéd</b>					Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Babgulyás, Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 Kj			Energia: 560.86 Kcal / 2,344.39 Kj			Energia: 539.07 Kcal / 2,253.31 Kj			Energia: 847.91 Kcal / 3,544.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	18.61 g	27.08 g	6.60 g	35.29 g	19.85 g	3.90 g	16.01 g	23.97 g	5.97 g	18.56 g	12.12 g	2.52 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	70.30 g	0.00 g	2.34 g	58.50 g	24.87 g	6.68 g	63.86 g	6.21 g	1.89 g	163.38 g	40.60 g	1.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv, Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 353.36 Kcal / 1,477.04 Kj			Energia: 207.19 Kcal / 866.05 Kj			Energia: 281.05 Kcal / 1,174.79 Kj			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	11.70 g	20.28 g	10.93 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	10.39 g	12.76 g	8.39 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	30.99 g	4.68 g	2.25 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	31.10 g	4.40 g	1.17 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Tízórai</b>					Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL, paprika			Kakaó rizstejéből, Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 333.87 Kcal / 1,395.58 Kj			Energia: 258.75 Kcal / 1,081.58 Kj			Energia: 270.14 Kcal / 1,129.19 Kj			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	0.72 g	11.97 g	8.69 g	5.73 g	17.00 g	11.15 g	0.80 g	12.00 g	8.71 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g																								

(05509) Tej,tojás,szój a,olajM15-18

Tízórai





## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	54.94 g	42.35 g	0.64 g	20.75 g	16.58 g	1.55 g	39.14 g	26.54 g	0.65 g	62.42 g	16.58 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g				
<b>Ebéd</b>					Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Babgulyás, Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 Kj			Energia: 661.27 Kcal / 2,764.11 Kj			Energia: 779.37 Kcal / 3,257.77 Kj			Energia: 1,095.79 Kcal / 4,580.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	27.91 g	43.39 g	10.78 g	37.74 g	22.17 g	4.37 g	25.03 g	37.47 g	9.74 g	24.86 g	16.40 g	3.41 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	g	g	g	88.87 g	0.00 g	4.90 g	75.43 g	27.27 g	7.89 g	84.18 g	9.01 g	2.67 g	208.69 g	55.96 g	2.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 238.54 Kcal / 997.10 Kj			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj			Energia: 185.19 Kcal / 774.09 Kj			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	6.41 g	21.96 g	12.99 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	6.35 g	16.02 g	11.03 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	g	g	g	4.06 g	6.24 g	2.34 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	4.03 g	4.40 g	1.45 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>(05510) TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par</b>	<b>Tízórai</b>					Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár											
			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 Kj			Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 Kj			Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 Kj			Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			g	g	g	0.34 g	16.86 g	4.15 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	g	g	g	56.44 g	44.39 g	0.20 g	21.63 g	19.98 g	1.11 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	72.42 g	19.98 g	1.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05510)</b> TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 KJ	Energia: 1,093.53 Kcal / 4,570.96 KJ	Energia: 681.09 Kcal / 2,846.96 KJ	Energia: 908.71 Kcal / 3,798.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	28.49 g	43.50 g	10.80 g	30.96 g	65.64 g	9.39 g	20.61 g	32.79 g	7.82 g	24.53 g	28.14 g	3.62 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	92.63 g	0.00 g	5.22 g	90.61 g	5.99 g	6.92 g	74.95 g	4.01 g	2.61 g	136.92 g	16.70 g	2.35 g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g	
<b>(05512)</b> TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 KJ	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ	Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	63.63 g	13.39 g	1.20 g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05512)</b> TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj	Energia: 616.14 Kcal / 2,575.47 Kj	Energia: 413.50 Kcal / 1,728.43 Kj	Energia: 580.15 Kcal / 2,425.03 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		g	g	g	15.25 g	22.72 g	5.52 g	17.17 g	34.35 g	5.09 g	11.01 g	18.07 g	4.04 g	12.81 g	24.22 g	2.57 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	56.01 g	0.00 g	1.93 g	57.19 g	2.40 g	3.93 g	51.03 g	2.89 g	1.35 g	76.59 g	8.36 g	1.23 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 185.46 Kcal / 775.22 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	37.93 g	5.40 g	0.08 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	g	g	g
<b>(05513)</b> TM,TOM,kók, szój,marh,cit r.par7-14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	63.63 g	13.39 g	1.20 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05513)</b> TM,TOM,kók, szój,marh,cit r.par7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 Kj	Energia: 660.70 Kcal / 2,761.73 Kj	Energia: 474.12 Kcal / 1,981.82 Kj	Energia: 718.66 Kcal / 3,004.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18.61 g 27.08 g 6.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18.26 g 35.37 g 5.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13.01 g 21.12 g 4.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15.69 g 24.97 g 2.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 70.30 g 0.00 g 2.34 g	Szénhidrát Cukor Só 64.71 g 3.59 g 4.49 g	Szénhidrát Cukor Só 57.23 g 3.21 g 1.60 g	Szénhidrát Cukor Só 106.09 g 9.86 g 1.47 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 207.19 Kcal / 866.05 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.39 g 20.08 g 6.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.15 g 1.12 g 0.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.08 g 12.56 g 3.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.58 g 0.97 g 0.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 29.08 g 4.68 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 42.83 g 8.09 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 29.19 g 4.40 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 33.08 g 2.40 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05514)</b> TM,TOM,kók, szój,marh,cit r.par15-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejéből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár		
			Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj	Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g			Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.32 g 16.37 g 4.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.33 g 21.40 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.40 g 16.40 g 4.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24.23 g 26.48 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g		Szénhidrát Cukor Só 52.42 g 42.35 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 18.23 g 16.58 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 36.62 g 26.54 g 0.21 g	Szénhidrát Cukor Só 69.02 g 16.58 g 1.39 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05514)</b> <b>TM,TOM,kók,</b> <b>szój,marh,cit</b> <b>r.par15-18</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 Kj	Energia: 1,072.16 Kcal / 4,481.63 Kj	Energia: 671.11 Kcal / 2,805.24 Kj	Energia: 857.20 Kcal / 3,583.10 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.91 g 43.39 g 10.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.39 g 64.75 g 9.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.03 g 32.73 g 7.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.27 g 27.05 g 3.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 88.87 g 0.00 g 4.90 g	Szénhidrát Cukor Só 87.85 g 5.99 g 6.62 g	Szénhidrát Cukor Só 73.13 g 4.01 g 2.19 g	Szénhidrát Cukor Só 130.83 g 16.70 g 1.91 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.01 g 26.36 g 8.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.84 g 0.52 g 0.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.95 g 20.42 g 6.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.08 g 0.30 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 1.54 g 6.24 g 1.90 g	Szénhidrát Cukor Só 19.89 g 10.79 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 1.51 g 4.40 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 6.48 g 3.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05515)</b> <b>Tej,tojás,szój</b> <b>a,parad.M</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár		
			Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 Kj	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 Kj	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 Kj	Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g			Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.34 g 16.86 g 4.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.33 g 21.40 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.46 g 16.89 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.23 g 26.48 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g			Szénhidrát Cukor Só 56.44 g 44.39 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 21.63 g 19.98 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 44.04 g 31.97 g 0.21 g	Szénhidrát Cukor Só 72.42 g 19.98 g 1.39 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05515)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 Kj			Energia: 1,093.53 Kcal / 4,570.96 Kj			Energia: 681.09 Kcal / 2,846.96 Kj		Energia: 908.71 Kcal / 3,798.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	28.49 g	43.50 g	10.80 g	30.96 g	65.64 g	9.39 g	20.61 g	32.79 g	7.82 g	24.53 g	28.14 g	3.62 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	92.63 g	0.00 g	5.22 g	90.61 g	5.99 g	6.92 g	74.95 g	4.01 g	2.61 g	136.92 g	16.70 g	2.35 g	g	g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g
<b>(05517)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj			Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	63.63 g	13.39 g	1.20 g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05517)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj	Energia: 616.14 Kcal / 2,575.47 Kj	Energia: 413.50 Kcal / 1,728.43 Kj	Energia: 580.15 Kcal / 2,425.03 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	15.25 g	22.72 g	5.52 g	17.17 g	34.35 g	5.09 g	11.01 g	18.07 g	4.04 g	12.81 g	24.22 g	2.57 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	56.01 g	0.00 g	1.93 g	57.19 g	2.40 g	3.93 g	51.03 g	2.89 g	1.35 g	76.59 g	8.36 g	1.23 g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	
<b>(05518)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M7- 14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	63.63 g	13.39 g	1.20 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05518)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M7- 14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves , Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 Kj	Energia: 660.70 Kcal / 2,761.73 Kj	Energia: 474.12 Kcal / 1,981.82 Kj	Energia: 718.66 Kcal / 3,004.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18.61 g 27.08 g 6.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18.26 g 35.37 g 5.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13.01 g 21.12 g 4.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15.69 g 24.97 g 2.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 70.30 g 0.00 g 2.34 g	Szénhidrát Cukor Só 64.71 g 3.59 g 4.49 g	Szénhidrát Cukor Só 57.23 g 3.21 g 1.60 g	Szénhidrát Cukor Só 106.09 g 9.86 g 1.47 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.39 g 20.08 g 6.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.08 g 12.56 g 3.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 29.08 g 4.68 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 29.19 g 4.40 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05519)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M15- 18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár		
			Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj	Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g			Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.32 g 16.37 g 4.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.33 g 21.40 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.40 g 16.40 g 4.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24.23 g 26.48 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g			Szénhidrát Cukor Só 52.42 g 42.35 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 18.23 g 16.58 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 36.62 g 26.54 g 0.21 g	Szénhidrát Cukor Só 69.02 g 16.58 g 1.39 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05519)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M15- 18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 KJ	Energia: 1,072.16 Kcal / 4,481.63 KJ	Energia: 671.11 Kcal / 2,805.24 KJ	Energia: 857.20 Kcal / 3,583.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	g g g	27.91 g 43.39 g 10.78 g	30.39 g 64.75 g 9.27 g	20.03 g 32.73 g 7.81 g	20.27 g 27.05 g 3.25 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	88.87 g 0.00 g 4.90 g	87.85 g 5.99 g 6.62 g	73.13 g 4.01 g 2.19 g	130.83 g 16.70 g 1.91 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.51 g 4.40 g 1.01 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	
<b>Tízórai</b>		Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 295.08 Kcal / 1,233.43 KJ	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ	Energia: 299.89 Kcal / 1,253.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	6.98 g 17.98 g 4.52 g	4.94 g 21.30 g 6.55 g	0.46 g 16.89 g 4.17 g	22.61 g 24.58 g 9.39 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	25.72 g 11.99 g 1.05 g	20.56 g 19.98 g 1.11 g	44.04 g 31.97 g 0.21 g	65.95 g 19.98 g 0.82 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05520)</b> TMTOKu,pa,c sir,hal,alm,cit ,kör,zab	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 KJ	Energia: 567.82 Kcal / 2,373.49 KJ	Energia: 427.27 Kcal / 1,785.99 KJ	Energia: 881.15 Kcal / 3,683.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	28.49 g	43.50 g	10.80 g	21.78 g	20.11 g	4.35 g	18.16 g	31.38 g	7.68 g	16.02 g	31.66 g	3.85 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	92.63 g	0.00 g	5.22 g	72.57 g	0.00 g	5.88 g	18.23 g	0.09 g	2.52 g	130.32 g	16.69 g	0.37 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ	Energia: 29.73 Kcal / 124.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	20.40 g	6.13 g	0.06 g	0.29 g	0.04 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.96 g	0.00 g	1.00 g	6.58 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g
<b>(05522)</b> TMTOKu,pa,c si,hal,alm,cm ,kö,zab4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ	Energia: 302.40 Kcal / 1,264.03 KJ	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ	Energia: 272.77 Kcal / 1,140.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	9.04 g	10.21 g	2.35 g	8.00 g	11.38 g	3.32 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	22.56 g	24.57 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	44.87 g	8.03 g	0.61 g	41.65 g	13.39 g	0.64 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	59.28 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05522)</b> TMToku,pa,c si,hal,alm,cm ,kö,zab4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szós, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj	Energia: 416.61 Kcal / 1,741.43 Kj	Energia: 230.75 Kcal / 964.54 Kj	Energia: 568.21 Kcal / 2,375.12 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.25 g 22.72 g 5.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.86 g 15.94 g 3.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.25 g 17.06 g 3.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.51 g 25.97 g 2.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 56.01 g 0.00 g 1.93 g	Szénhidrát Cukor Só 48.85 g 0.00 g 3.68 g	Szénhidrát Cukor Só 10.19 g 0.07 g 1.28 g	Szénhidrát Cukor Só 73.80 g 8.35 g 0.23 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 339.88 Kcal / 1,420.70 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 246.72 Kcal / 1,031.29 Kj	Energia: 159.03 Kcal / 664.75 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.10 g 20.06 g 6.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.35 g 10.93 g 3.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.57 g 0.90 g 0.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 28.34 g 0.00 g 1.86 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 28.45 g 0.00 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 31.90 g 1.80 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05523)</b> TMTku,pa,csi ,hal,alm,ci,kö ,zab7-14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél		
			Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 Kj	Energia: 323.93 Kcal / 1,354.03 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g			Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.74 g 10.49 g 2.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.20 g 13.20 g 4.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.83 g 9.67 g 2.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.57 g 24.57 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g		Szénhidrát Cukor Só 45.29 g 8.03 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só 41.70 g 13.39 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 57.43 g 21.42 g 0.19 g	Szénhidrát Cukor Só 59.31 g 13.39 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05523)</b> TMTku,pa,csi ,hal,alm,ci,kö ,zab7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves , Pírtott kenyéRKocka, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya, CéklaSaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósZ, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 KJ	Energia: 456.12 Kcal / 1,906.58 KJ	Energia: 271.07 Kcal / 1,133.07 KJ	Energia: 700.85 Kcal / 2,929.55 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	g g g	18.61 g 27.08 g 6.60 g	18.89 g 16.94 g 3.77 g	11.05 g 19.99 g 4.70 g	10.49 g 27.06 g 2.90 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	70.30 g 0.00 g 2.34 g	55.21 g 0.00 g 4.29 g	11.85 g 0.07 g 1.53 g	101.99 g 9.85 g 0.27 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 340.09 Kcal / 1,421.58 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 267.31 Kcal / 1,117.36 KJ	Energia: 159.03 Kcal / 664.75 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	g g g	11.11 g 20.06 g 6.52 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	9.73 g 12.53 g 3.69 g	5.57 g 0.90 g 0.06 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	28.37 g 0.00 g 1.86 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.59 g 0.00 g 0.78 g	31.90 g 1.80 g 0.08 g	g g g	g g g		
<b>(05524)</b> TMTku,pa,csi ,hal,alm,c,kör ,za15-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 KJ	Energia: 281.43 Kcal / 1,176.38 KJ	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	g g g	6.96 g 17.49 g 4.46 g	4.94 g 21.30 g 6.55 g	0.40 g 16.40 g 4.11 g	22.61 g 24.58 g 9.39 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	21.70 g 9.95 g 1.05 g	17.16 g 16.58 g 1.11 g	36.62 g 26.54 g 0.21 g	62.55 g 16.58 g 0.82 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05524)</b> TMTku,pa,csi ,hal,alm,c,kör ,za15-18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 KJ	Energia: 546.45 Kcal / 2,284.16 KJ	Energia: 417.29 Kcal / 1,744.27 KJ	Energia: 838.82 Kcal / 3,506.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	g g g	27.91 g 43.39 g 10.78 g	21.21 g 19.22 g 4.23 g	17.58 g 31.32 g 7.67 g	13.38 g 29.85 g 3.44 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	88.87 g 0.00 g 4.90 g	69.81 g 0.00 g 5.58 g	16.41 g 0.09 g 2.10 g	126.57 g 16.69 g 0.33 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ	Energia: 29.73 Kcal / 124.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	g g g	5.66 g 26.34 g 8.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.64 g 20.40 g 6.13 g	0.06 g 0.29 g 0.04 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	0.62 g 0.00 g 1.88 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	0.96 g 0.00 g 1.00 g	6.58 g 3.00 g 0.00 g	g g g	g g g		
<b>(05525)</b> Tej,toj,alm,N olaj,borsó,cit ,hiszt	<b>Tízórai</b>		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 223.48 Kcal / 934.15 KJ	Energia: 265.59 Kcal / 1,110.17 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: 299.89 Kcal / 1,253.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	g g g	7.29 g 10.72 g 8.77 g	5.34 g 16.90 g 11.15 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	22.61 g 24.58 g 9.39 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	24.55 g 19.98 g 1.49 g	23.08 g 19.98 g 1.55 g	22.87 g 19.98 g 0.64 g	65.95 g 19.98 g 0.82 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05525)</b> Tej,toj,alm,N olaj,borsó,cit ,hiszt	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklassesaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 Kj	Energia: 667.13 Kcal / 2,788.60 Kj	Energia: 681.09 Kcal / 2,846.96 Kj	Energia: 711.96 Kcal / 2,975.99 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	28.49 g 43.50 g 10.80 g	40.92 g 22.60 g 3.43 g	20.61 g 32.79 g 7.82 g	8.79 g 25.56 g 2.48 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	92.63 g 0.00 g 5.22 g	72.97 g 0.00 g 5.61 g	74.95 g 4.01 g 2.61 g	110.20 g 10.60 g 0.24 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 233.92 Kcal / 977.79 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 181.52 Kcal / 758.75 Kj	Energia: 16.92 Kcal / 70.73 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	6.06 g 21.94 g 12.98 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	6.04 g 16.00 g 10.73 g	0.07 g 0.01 g 0.01 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		3.14 g 0.00 g 2.32 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	3.48 g 0.00 g 1.44 g	4.11 g 1.80 g 0.00 g	g g g	g g g	
<b>Tízórai</b>		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 266.72 Kcal / 1,114.89 Kj	Energia: 287.66 Kcal / 1,202.42 Kj	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj	Energia: 272.77 Kcal / 1,140.18 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	9.18 g 6.09 g 4.42 g	8.20 g 9.18 g 5.62 g	5.78 g 5.53 g 4.24 g	22.56 g 24.57 g 9.39 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
					43.66 g	13.39 g	0.83 g	42.91 g	13.39 g	0.86 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	59.28 g	13.39 g	0.82 g								
<b>Ebéd</b>					Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Pirított kenyérkocka, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj			Energia: 405.47 Kcal / 1,694.86 Kj			Energia: 413.50 Kcal / 1,728.43 Kj			Energia: 580.69 Kcal / 2,427.28 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	15.25 g	22.72 g	5.52 g	22.18 g	12.84 g	2.12 g	11.01 g	18.07 g	4.04 g	9.17 g	25.87 g	2.61 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	56.01 g	0.00 g	1.93 g	48.95 g	0.00 g	3.25 g	51.03 g	2.89 g	1.35 g	76.90 g	5.31 g	0.25 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 325.14 Kcal / 1,359.09 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 231.98 Kcal / 969.68 Kj			Energia: 151.34 Kcal / 632.60 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	11.30 g	17.86 g	8.82 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.55 g	8.73 g	5.41 g	5.57 g	0.73 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	29.60 g	0.00 g	2.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.71 g	0.00 g	0.80 g	30.42 g	1.08 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Tízórai</b>					Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 302.17 Kcal / 1,263.07 Kj			Energia: 333.59 Kcal / 1,394.41 Kj			Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 Kj			Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	10.99 g	8.77 g	6.61 g	9.51 g	13.40 g	8.40 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	22.57 g	24.57 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

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



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Ebéd</b>				Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Pirított kenyérkocka, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte										
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 KJ			Energia: 444.98 Kcal / 1,860.02 KJ			Energia: 474.12 Kcal / 1,981.82 KJ			Energia: 705.91 Kcal / 2,950.70 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	70.30	0.00	2.34	55.31	0.00	3.86	57.23	3.21	1.60	103.39	6.81	0.29											
<b>Uzsonna</b>				Bécsi felv, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL										
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 349.75 Kcal / 1,461.96 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 276.97 Kcal / 1,157.73 KJ			Energia: 154.45 Kcal / 645.60 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	11.42	20.26	10.92	1.50	11.90	0.90	10.04	12.73	8.09	5.57	0.73	0.04											
	30.28	0.00	2.24	31.80	18.90	0.30	30.50	0.00	1.16	31.18	1.44	0.08											
<b>Tízórai</b>				Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél										
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 251.94 Kcal / 1,053.11 KJ			Energia: 165.62 Kcal / 692.29 KJ			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	7.29	10.72	8.77	5.34	16.90	11.15	0.49	9.60	8.40	22.61	24.58	9.39											

(05529)  
Tej,toj,al,Nol  
aj,borsó,ci,hi  
s15-18



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Ebéd</b>				Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Pirított kenyérkocka, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 Kj			Energia: 645.76 Kcal / 2,699.28 Kj			Energia: 671.11 Kcal / 2,805.24 Kj			Energia: 799.17 Kcal / 3,340.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>				Bécsi felv, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 233.92 Kcal / 977.79 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 181.52 Kcal / 758.75 Kj			Energia: 16.92 Kcal / 70.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Tízórai</b>				Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 Kj			Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 Kj			Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 Kj			Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

(05530)  
TM,TO,szój,  
mogyM

Tízórai



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	56.44 g	44.39 g	0.20 g	21.63 g	19.98 g	1.11 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	65.82 g	19.98 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Ebéd</b>					Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikréml leves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye									
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 Kj			Energia: 1,093.53 Kcal / 4,570.96 Kj			Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 Kj			Energia: 908.71 Kcal / 3,798.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	28.49 g	43.50 g	10.80 g	30.96 g	65.64 g	9.39 g	25.61 g	37.53 g	9.75 g	24.53 g	28.14 g	3.62 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	92.63 g	0.00 g	5.22 g	90.61 g	5.99 g	6.92 g	86.00 g	9.01 g	3.09 g	136.92 g	16.70 g	2.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény									
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(05532) TM,TO,szója, mogyM4-6</b>	<b>Tízórai</b>				Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog									
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj			Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj			Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Ebéd</b>																							





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05532)</b> <b>TM,TO,szója,</b> <b>mogyM4-6</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 KJ	Energia: 616.14 Kcal / 2,575.47 KJ	Energia: 467.63 Kcal / 1,954.69 KJ	Energia: 580.15 Kcal / 2,425.03 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	15.25 g 22.72 g 5.52 g	17.17 g 34.35 g 5.09 g	13.51 g 20.44 g 5.01 g	12.81 g 24.22 g 2.57 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	56.01 g 0.00 g 1.93 g	57.19 g 2.40 g 3.93 g	56.56 g 5.39 g 1.59 g	76.59 g 8.36 g 1.23 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	11.28 g 20.07 g 6.53 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.71 g 10.96 g 3.41 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		28.82 g 3.12 g 1.87 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.08 g 4.40 g 0.59 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	
<b>(05533)</b> <b>TM,TO,szója,</b> <b>mogyM7-14</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 KJ	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	5.72 g 9.65 g 2.17 g	9.51 g 13.28 g 4.00 g	5.83 g 9.67 g 2.19 g	22.52 g 24.56 g 9.39 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	60.23 g 24.23 g 0.18 g	42.52 g 13.39 g 0.86 g	57.43 g 21.42 g 0.19 g	59.23 g 13.39 g 0.82 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05533)</b> <b>TM,TO,szója,</b> <b>mogyM7-14</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 Kj	Energia: 660.70 Kcal / 2,761.73 Kj	Energia: 539.07 Kcal / 2,253.31 Kj	Energia: 718.66 Kcal / 3,004.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	18.61 g	27.08 g	6.60 g	18.26 g	35.37 g	5.31 g	16.01 g	23.97 g	5.97 g	15.69 g	24.97 g	2.76 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	70.30 g	0.00 g	2.34 g	64.71 g	3.59 g	4.49 g	63.86 g	6.21 g	1.89 g	106.09 g	9.86 g	1.47 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	11.39 g	20.08 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.08 g	12.56 g	3.99 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.19 g	4.40 g	0.79 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g
<b>(05534)</b> <b>TM,TO,szója,</b> <b>mogyM15-18</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	0.32 g	16.37 g	4.09 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.40 g	16.40 g	4.11 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.23 g	16.58 g	1.11 g	36.62 g	26.54 g	0.21 g	62.42 g	16.58 g	0.82 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05534)</b> <b>TM,TO,szója,</b> <b>mogyM15-18</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 Kj	Energia: 1,072.16 Kcal / 4,481.63 Kj	Energia: 779.37 Kcal / 3,257.77 Kj	Energia: 857.20 Kcal / 3,583.10 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	27.91 g	43.39 g	10.78 g	30.39 g	64.75 g	9.27 g	25.03 g	37.47 g	9.74 g	20.27 g	27.05 g	3.25 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	88.87 g	0.00 g	4.90 g	87.85 g	5.99 g	6.62 g	84.18 g	9.01 g	2.67 g	130.83 g	16.70 g	1.91 g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g
<b>(05540)</b> <b>TOM,marg,O</b> <b>M,hüv,cm,his</b> <b>zt</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.53 Kcal / 1,122.46 Kj	Energia: 265.59 Kcal / 1,110.17 Kj	Energia: 224.32 Kcal / 937.66 Kj	Energia: 299.89 Kcal / 1,253.54 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	7.38 g	13.58 g	9.12 g	5.34 g	16.90 g	11.15 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	22.61 g	24.58 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	28.24 g	11.99 g	1.49 g	23.08 g	19.98 g	1.55 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	65.95 g	19.98 g	0.82 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05540)</b> <b>TOM,marg,O</b> <b>M,hüv,cm,his</b> <b>zt</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves , Píritott kenyérkocka, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, CéklaSalálata	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 Kj	Energia: 667.13 Kcal / 2,788.60 Kj	Energia: 681.09 Kcal / 2,846.96 Kj	Energia: 694.72 Kcal / 2,903.93 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav			
		g	g	g	28.49 g	43.50 g	10.80 g	40.92 g	22.60 g	3.43 g	20.61 g	32.79 g	7.82 g	9.19 g	25.51 g	2.48 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	92.63 g	0.00 g	5.22 g	72.97 g	0.00 g	5.61 g	74.95 g	4.01 g	2.61 g	105.20 g	10.60 g	0.25 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Növényi szendvicSkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Növényi szendvicSkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 233.92 Kcal / 977.79 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 181.52 Kcal / 758.75 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav
		g	g	g	6.06 g	21.94 g	12.98 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.04 g	16.00 g	10.73 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	3.14 g	0.00 g	2.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.48 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g
<b>(05542)</b> <b>TOM,marg,O</b> <b>M,hüv,cm,his</b> <b>zt4-6</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicSkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicSkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicSkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 296.90 Kcal / 1,241.04 Kj	Energia: 287.66 Kcal / 1,202.42 Kj	Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj	Energia: 272.77 Kcal / 1,140.18 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav
		g	g	g	9.24 g	8.01 g	4.65 g	8.20 g	9.18 g	5.62 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	22.56 g	24.57 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g					
					46.13 g	8.03 g	0.83 g	42.91 g	13.39 g	0.86 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	59.28 g	13.39 g	0.82 g											
<b>Ebéd</b>					Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikréml leves , Pirított kenyérkocka, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj			Energia: 405.46 Kcal / 1,694.82 Kj			Energia: 413.50 Kcal / 1,728.43 Kj			Energia: 538.55 Kcal / 2,251.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	15.25 g	22.72 g	5.52 g	22.18 g	12.84 g	2.11 g	11.01 g	18.07 g	4.04 g	9.17 g	25.65 g	2.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
		g	g	g	56.01 g	0.00 g	1.93 g	48.95 g	0.00 g	3.24 g	51.03 g	2.89 g	1.35 g	66.69 g	5.30 g	0.25 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv , Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény													
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 325.14 Kcal / 1,359.09 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 231.98 Kcal / 969.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	11.30 g	17.86 g	8.82 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.55 g	8.73 g	5.41 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
		g	g	g	29.60 g	0.00 g	2.08 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.71 g	0.00 g	0.80 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Tízórai</b>					Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél													
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 332.35 Kcal / 1,389.22 Kj			Energia: 333.59 Kcal / 1,394.41 Kj			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj			Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	11.05 g	10.69 g	6.84 g	9.51 g	13.40 g	8.40 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	22.57 g	24.57 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

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



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	47.20 g	8.03 g	1.20 g	43.61 g	13.39 g	1.24 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	59.31 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g
<b>Ebéd</b>				Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Pirított kenyérkocka, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 Kj			Energia: 444.97 Kcal / 1,859.97 Kj			Energia: 474.12 Kcal / 1,981.82 Kj			Energia: 673.11 Kcal / 2,813.60 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	18.61 g	27.08 g	6.60 g	23.21 g	13.84 g	2.32 g	13.01 g	21.12 g	4.81 g	11.26 g	26.77 g	2.81 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	70.30 g	0.00 g	2.34 g	55.31 g	0.00 g	3.84 g	57.23 g	3.21 g	1.60 g	95.13 g	6.80 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>				Bécsi felv, Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 349.75 Kcal / 1,461.96 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 276.97 Kcal / 1,157.73 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	11.42 g	20.26 g	10.92 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.04 g	12.73 g	8.09 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	30.28 g	0.00 g	2.24 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.50 g	0.00 g	1.16 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Tízórai</b>				Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicsském, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 247.22 Kcal / 1,033.38 Kj			Energia: 251.94 Kcal / 1,053.11 Kj			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 Kj			Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	7.36 g	13.09 g	9.06 g	5.34 g	16.90 g	11.15 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	22.61 g	24.58 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g

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



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	24.22 g	9.95 g	1.49 g	19.68 g	16.58 g	1.55 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	62.55 g	16.58 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g
<b>Ebéd</b>				Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Pírtott kenyérkocka, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 Kj			Energia: 645.76 Kcal / 2,699.28 Kj			Energia: 671.11 Kcal / 2,805.24 Kj			Energia: 781.93 Kcal / 3,268.47 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	27.91 g	43.39 g	10.78 g	40.35 g	21.71 g	3.31 g	20.03 g	32.73 g	7.81 g	14.57 g	29.17 g	3.29 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	88.87 g	0.00 g	4.90 g	70.21 g	0.00 g	5.31 g	73.13 g	4.01 g	2.19 g	113.15 g	10.61 g	0.34 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>				Bécsi felv, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 233.92 Kcal / 977.79 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 181.52 Kcal / 758.75 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	6.06 g	21.94 g	12.98 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.04 g	16.00 g	10.73 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	3.14 g	0.00 g	2.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.48 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05560) TTOM, narans,marh a,szója,burg M</b>				Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog								
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 Kj			Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 Kj			Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 Kj			Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	0.34 g	16.86 g	4.15 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	56.44 g	44.39 g	0.20 g	21.63 g	19.98 g	1.11 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	65.82 g	19.98 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	
<b>Ebéd</b>					Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat			Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye									
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 KJ			Energia: 1,202.55 Kcal / 5,026.66 KJ			Energia: 535.53 Kcal / 2,238.52 KJ			Energia: 908.71 Kcal / 3,798.41 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	28.49 g	43.50 g	10.80 g	33.59 g	69.69 g	8.99 g	23.16 g	36.12 g	9.61 g	24.53 g	28.14 g	3.62 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	92.63 g	0.00 g	5.22 g	107.32 g	5.99 g	6.41 g	29.28 g	5.09 g	3.00 g	136.92 g	16.70 g	2.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL									
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(05562) TTOM, narans,marh a,szója,burg M4-6</b>	<b>Tízórai</b>					Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Kakaó rizstejéből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog								
			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 KJ			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ			Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Ebéd</b>																							



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05562)</b> TTOM, narans,marh a,szója,burg M4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves , Píritott kenyérkocka, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 KJ	Energia: 804.19 Kcal / 3,361.51 KJ	Energia: 284.88 Kcal / 1,190.80 KJ	Energia: 580.15 Kcal / 2,425.03 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	15.25 g 22.72 g 5.52 g	21.52 g 40.30 g 5.19 g	11.75 g 19.43 g 4.91 g	12.81 g 24.22 g 2.57 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	56.01 g 0.00 g 1.93 g	87.19 g 2.40 g 4.14 g	15.72 g 2.57 g 1.52 g	76.59 g 8.36 g 1.23 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 KJ	Energia: 185.46 Kcal / 775.22 KJ	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ	Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	11.28 g 20.07 g 6.53 g	5.96 g 0.99 g 0.10 g	8.71 g 10.96 g 3.41 g	5.58 g 0.91 g 0.06 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		28.82 g 3.12 g 1.87 g	37.93 g 5.40 g 0.08 g	29.08 g 4.40 g 0.59 g	31.84 g 1.80 g 0.08 g	g g g	g g g	
<b>(05563)</b> TTOM, narans,marh a,szója,burg M7-14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejéből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 KJ	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	5.72 g 9.65 g 2.17 g	9.51 g 13.28 g 4.00 g	5.83 g 9.67 g 2.19 g	22.52 g 24.56 g 9.39 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	60.23 g 24.23 g 0.18 g	42.52 g 13.39 g 0.86 g	57.43 g 21.42 g 0.19 g	59.23 g 13.39 g 0.82 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05563)</b> TTOM, narans,marh a,szója,burg M7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml eves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 Kj	Energia: 826.17 Kcal / 3,453.39 Kj	Energia: 336.02 Kcal / 1,404.56 Kj	Energia: 718.66 Kcal / 3,004.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	18.61 g 27.08 g 6.60 g	22.12 g 40.78 g 5.26 g	14.05 g 22.84 g 5.86 g	15.69 g 24.97 g 2.76 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	70.30 g 0.00 g 2.34 g	90.91 g 3.59 g 4.49 g	18.48 g 3.07 g 1.82 g	106.09 g 9.86 g 1.47 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 207.19 Kcal / 866.05 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	11.39 g 20.08 g 6.53 g	6.15 g 1.12 g 0.12 g	10.08 g 12.56 g 3.99 g	5.58 g 0.97 g 0.07 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		29.08 g 4.68 g 1.87 g	42.83 g 8.09 g 0.08 g	29.19 g 4.40 g 0.79 g	33.08 g 2.40 g 0.08 g	g g g	g g g	
<b>(05564)</b> TTOM, narans,marh a,szója,burg1 5-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0.32 g 16.37 g 4.09 g	5.33 g 21.40 g 6.55 g	0.40 g 16.40 g 4.11 g	22.52 g 24.56 g 9.39 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	52.42 g 42.35 g 0.20 g	18.23 g 16.58 g 1.11 g	36.62 g 26.54 g 0.21 g	62.42 g 16.58 g 0.82 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(05564)</b> <b>TTOM,</b> <b>narans,marh</b> <b>a,szója,burg1</b> <b>5-18</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 KJ	Energia: 1,181.18 Kcal / 4,937.33 KJ	Energia: 525.55 Kcal / 2,196.80 KJ	Energia: 857.20 Kcal / 3,583.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
		g	g	g	27.91 g	43.39 g	10.78 g	33.02 g	68.80 g	8.87 g	22.58 g	36.06 g	9.60 g	20.27 g	27.05 g	3.25 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	g	g	g	88.87 g	0.00 g	4.90 g	104.56 g	5.99 g	6.11 g	27.46 g	5.09 g	2.58 g	130.83 g	16.70 g	1.91 g	g	g	g	g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g		g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
<b>(05575)</b> <b>Tej-,tojás-,m</b> <b>ogyoró-,rizs</b> <b>M</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 339.62 Kcal / 1,419.61 KJ	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	0.25 g	14.00 g	3.80 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	52.75 g	52.38 g	0.20 g	21.63 g	19.98 g	1.11 g	22.87 g	19.98 g	0.64 g	65.82 g	19.98 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05575)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Köles	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 900.20 Kcal / 3,762.84 KJ			Energia: 1,093.53 Kcal / 4,570.96 KJ			Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 KJ			Energia: 908.71 Kcal / 3,798.41 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	30.24 g	46.75 g	11.65 g	30.96 g	65.64 g	9.39 g	25.61 g	37.53 g	9.75 g	24.53 g	28.14 g	3.62 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	88.63 g	0.00 g	5.21 g	90.61 g	5.99 g	6.92 g	86.00 g	9.01 g	3.09 g	136.92 g	16.70 g	2.35 g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaniliás puding, Diétás pékáru BL																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ			Energia: 16.92 Kcal / 70.73 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	0.07 g	0.01 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	4.11 g	1.80 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05577)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M 4-6	<b>Tízórai</b>		Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 324.78 Kcal / 1,357.58 KJ			Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	5.66 g	7.73 g	1.94 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	57.76 g	29.59 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05577)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M 4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Köles	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 649.48 Kcal / 2,714.83 Kj	Energia: 616.14 Kcal / 2,575.47 Kj	Energia: 467.63 Kcal / 1,954.69 Kj	Energia: 580.15 Kcal / 2,425.03 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	19.40 g	29.78 g	6.81 g	17.17 g	34.35 g	5.09 g	13.51 g	20.44 g	5.01 g	12.81 g	24.22 g	2.57 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	75.26 g	0.00 g	3.60 g	57.19 g	2.40 g	3.93 g	56.56 g	5.39 g	1.59 g	76.59 g	8.36 g	1.23 g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaniliás puding, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 185.46 Kcal / 775.22 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 151.34 Kcal / 632.60 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.57 g	0.74 g	0.05 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	37.93 g	5.40 g	0.08 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	30.42 g	1.08 g	0.08 g	g	g	g	
<b>(05578)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M 7-14	<b>Tízórai</b>		Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 324.78 Kcal / 1,357.58 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 Kj	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	5.66 g	7.73 g	1.94 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	57.76 g	29.59 g	0.18 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	43.47 g	13.39 g	0.56 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05578)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M 7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Köles	Cukkinikrémeleves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 699.63 Kcal / 2,924.45 KJ	Energia: 660.70 Kcal / 2,761.73 KJ	Energia: 539.07 Kcal / 2,253.31 KJ	Energia: 718.66 Kcal / 3,004.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	21.56 g	33.16 g	7.77 g	18.26 g	35.37 g	5.31 g	16.01 g	23.97 g	5.97 g	15.69 g	24.97 g	2.76 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	77.93 g	0.00 g	3.91 g	64.71 g	3.59 g	4.49 g	63.86 g	6.21 g	1.89 g	106.09 g	9.86 g	1.47 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaniliás puding, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ	Energia: 207.19 Kcal / 866.05 KJ	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 KJ	Energia: 154.45 Kcal / 645.60 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.39 g	20.08 g	6.53 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	10.08 g	12.56 g	3.99 g	5.58 g	0.74 g	0.05 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	29.19 g	4.40 g	0.79 g	31.19 g	1.44 g	0.08 g	g	g	g
<b>(05579)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M15-18	<b>Tízórai</b>		Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 325.97 Kcal / 1,362.55 KJ	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 KJ	Energia: 165.62 Kcal / 692.29 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	0.25 g	14.00 g	3.80 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	49.35 g	48.98 g	0.20 g	18.23 g	16.58 g	1.11 g	19.47 g	16.58 g	0.64 g	62.42 g	16.58 g	0.82 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05579)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M15-18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Köles	Cukkinikrémléves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 881.81 Kcal / 3,685.97 Kj			Energia: 1,072.16 Kcal / 4,481.63 Kj			Energia: 779.37 Kcal / 3,257.77 Kj			Energia: 857.20 Kcal / 3,583.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	29.66 g	46.64 g	11.63 g	30.39 g	64.75 g	9.27 g	25.03 g	37.47 g	9.74 g	20.27 g	27.05 g	3.25 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	84.87 g	0.00 g	4.89 g	87.85 g	5.99 g	6.62 g	84.18 g	9.01 g	2.67 g	130.83 g	16.70 g	1.91 g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaniliás puding, Diétás pékáru BL																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj			Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj			Energia: 16.92 Kcal / 70.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	0.07 g	0.01 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	4.11 g	1.80 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05580)</b> TM,TO,él,par, méz,kakaó	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 Kj			Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 Kj			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 Kj			Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	6.98 g	17.98 g	4.52 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	24.23 g	26.48 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	25.72 g	11.99 g	1.05 g	21.63 g	19.98 g	1.11 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g	72.42 g	19.98 g	1.39 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05580)</b> TM,TO,él,par, méz,kakaó	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 KJ	Energia: 1,093.53 Kcal / 4,570.96 KJ	Energia: 681.09 Kcal / 2,846.96 KJ	Energia: 864.80 Kcal / 3,614.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>(05582)</b> TM,TO,él,par, méz,kakaó4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
<b>(05582)</b> TM,TO,él,par, méz,kakaó4- 6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj	Energia: 616.14 Kcal / 2,575.47 Kj	Energia: 413.50 Kcal / 1,728.43 Kj	Energia: 558.19 Kcal / 2,333.23 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	15.25 g	22.72 g	5.52 g	17.17 g	34.35 g	5.09 g	11.01 g	18.07 g	4.04 g	13.32 g	23.84 g	2.53 g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	56.01 g	0.00 g	1.93 g	57.19 g	2.40 g	3.93 g	51.03 g	2.89 g	1.35 g	71.60 g	5.30 g	1.23 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g		g	g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	g	g	g
<b>(05583)</b> TM,TO,él,par, méz,kakaó7- 14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj	Energia: 306.20 Kcal / 1,279.92 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	10.74 g	10.49 g	2.44 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	23.66 g	25.84 g	9.39 g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	45.29 g	8.03 g	0.82 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	63.63 g	13.39 g	1.20 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05583)</b> TM,TO,él,par, méz,kakaó7- 14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 Kj	Energia: 660.70 Kcal / 2,761.73 Kj	Energia: 474.12 Kcal / 1,981.82 Kj	Energia: 696.70 Kcal / 2,912.21 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.61 g 27.08 g 6.60 g	18.26 g 35.37 g 5.31 g	13.01 g 21.12 g 4.81 g	16.20 g 24.59 g 2.72 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		70.30 g 0.00 g 2.34 g	64.71 g 3.59 g 4.49 g	57.23 g 3.21 g 1.60 g	101.10 g 6.80 g 1.47 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	11.39 g 20.08 g 6.53 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	10.08 g 12.56 g 3.99 g	5.58 g 0.97 g 0.07 g	g g g	g g g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	29.08 g 4.68 g 1.87 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.19 g 4.40 g 0.79 g	33.08 g 2.40 g 0.08 g	g g g	g g g		
<b>(05584)</b> TMT,TO,él,par, méz,kakaó15 -18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 232.50 Kcal / 971.85 Kj	Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.96 g 17.49 g 4.46 g	5.33 g 21.40 g 6.55 g	0.16 g 16.37 g 4.09 g	24.23 g 26.48 g 9.39 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		21.70 g 9.95 g 1.05 g	18.23 g 16.58 g 1.11 g	20.02 g 9.95 g 0.20 g	69.02 g 16.58 g 1.39 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05584)</b> <b>TMTO,él,par,</b> <b>méz,kakaó15</b> <b>-18</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 Kj	Energia: 1,072.16 Kcal / 4,481.63 Kj	Energia: 671.11 Kcal / 2,805.24 Kj	Energia: 813.29 Kcal / 3,399.55 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	27.91 g	43.39 g	10.78 g	30.39 g	64.75 g	9.27 g	20.03 g	32.73 g	7.81 g	21.31 g	26.30 g	3.17 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	88.87 g	0.00 g	4.90 g	87.85 g	5.99 g	6.62 g	73.13 g	4.01 g	2.19 g	120.85 g	10.60 g	1.91 g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g	g
<b>(05590)</b> <b>TM,TO,fokh,</b> <b>OM,méz,citr,</b> <b>bara,déliGy</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 Kj	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 Kj	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 Kj	Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	0.34 g	16.86 g	4.15 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	56.44 g	44.39 g	0.20 g	21.63 g	19.98 g	1.11 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	65.82 g	19.98 g	0.82 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05590)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, bara,déliGy	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 Kj	Energia: 1,093.53 Kcal / 4,570.96 Kj	Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 Kj	Energia: 908.71 Kcal / 3,798.41 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05592)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05592)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj	Energia: 616.14 Kcal / 2,575.47 Kj	Energia: 467.63 Kcal / 1,954.69 Kj	Energia: 580.15 Kcal / 2,425.03 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>(05593)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack7-14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05593)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 Kj	Energia: 660.70 Kcal / 2,761.73 Kj	Energia: 539.07 Kcal / 2,253.31 Kj	Energia: 718.66 Kcal / 3,004.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18.61 g 27.08 g 6.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18.26 g 35.37 g 5.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16.01 g 23.97 g 5.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15.69 g 24.97 g 2.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 70.30 g 0.00 g 2.34 g	Szénhidrát Cukor Só 64.71 g 3.59 g 4.49 g	Szénhidrát Cukor Só 63.86 g 6.21 g 1.89 g	Szénhidrát Cukor Só 106.09 g 9.86 g 1.47 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.39 g 20.08 g 6.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.08 g 12.56 g 3.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 29.08 g 4.68 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 29.19 g 4.40 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(05594)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack15-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
			Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g			Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.32 g 16.37 g 4.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.33 g 21.40 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.40 g 16.40 g 4.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22.52 g 24.56 g 9.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g		Szénhidrát Cukor Só 52.42 g 42.35 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 18.23 g 16.58 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 36.62 g 26.54 g 0.21 g	Szénhidrát Cukor Só 62.42 g 16.58 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05594)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack15-18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 KJ	Energia: 1,072.16 Kcal / 4,481.63 KJ	Energia: 779.37 Kcal / 3,257.77 KJ	Energia: 857.20 Kcal / 3,583.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	27.91 g	43.39 g	10.78 g	30.39 g	64.75 g	9.27 g	25.03 g	37.47 g	9.74 g	20.27 g	27.05 g	3.25 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	88.87 g	0.00 g	4.90 g	87.85 g	5.99 g	6.62 g	84.18 g	9.01 g	2.67 g	130.83 g	16.70 g	1.91 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g
<b>(05600)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 219.33 Kcal / 916.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	6.98 g	17.98 g	4.52 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	22.65 g	24.59 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	25.72 g	11.99 g	1.05 g	21.63 g	19.98 g	1.11 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g	45.84 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05600)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát	Gulyásleves, Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 KJ	Energia: 1,093.53 Kcal / 4,570.96 KJ	Energia: 344.82 Kcal / 1,441.35 KJ	Energia: 748.78 Kcal / 3,129.90 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	g g g	28.49 g 43.50 g 10.80 g	30.96 g 65.64 g 9.39 g	18.36 g 23.81 g 4.79 g	23.02 g 12.78 g 2.90 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	92.63 g 0.00 g 5.22 g	90.61 g 5.99 g 6.92 g	14.66 g 0.09 g 2.48 g	136.23 g 3.02 g 2.35 g	g g g	g g g	
<b>(05602)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM4-6	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 22.23 Kcal / 92.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	g g g	6.01 g 26.36 g 8.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	0.08 g 0.30 g 0.04 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	1.54 g 6.24 g 1.90 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.51 g 4.40 g 1.01 g	4.68 g 1.20 g 0.00 g	g g g	g g g	
<b>(05602)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 219.07 Kcal / 915.71 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	g g g	9.04 g 10.21 g 2.35 g	8.20 g 11.43 g 3.32 g	5.64 g 9.65 g 2.17 g	22.60 g 24.58 g 9.39 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	44.87 g 8.03 g 0.61 g	42.20 g 13.39 g 0.64 g	44.03 g 8.03 g 0.18 g	45.84 g 0.00 g 0.82 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05602)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM4-6	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj	Energia: 616.14 Kcal / 2,575.47 Kj	Energia: 189.52 Kcal / 792.19 Kj	Energia: 397.06 Kcal / 1,659.71 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	15.25 g	22.72 g	5.52 g	17.17 g	34.35 g	5.09 g	9.34 g	13.26 g	2.48 g	12.09 g	6.61 g	1.51 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	56.01 g	0.00 g	1.93 g	57.19 g	2.40 g	3.93 g	8.40 g	0.06 g	1.25 g	72.82 g	1.51 g	1.31 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 154.52 Kcal / 645.89 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	11.28 g	20.07 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.57 g	0.91 g	0.06 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	28.82 g	3.12 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.08 g	4.40 g	0.59 g	30.76 g	0.72 g	0.08 g	g	g	g
<b>(05603)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM7-14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj	Energia: 219.07 Kcal / 915.71 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	10.74 g	10.49 g	2.44 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	22.60 g	24.58 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	45.29 g	8.03 g	0.82 g	42.52 g	13.39 g	0.86 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	45.84 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05603)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves , Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 Kj	Energia: 660.70 Kcal / 2,761.73 Kj	Energia: 221.59 Kcal / 926.25 Kj	Energia: 567.63 Kcal / 2,372.69 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	g g g	18.61 g 27.08 g 6.60 g	18.26 g 35.37 g 5.31 g	11.16 g 15.45 g 2.95 g	15.21 g 8.15 g 1.84 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	70.30 g 0.00 g 2.34 g	64.71 g 3.59 g 4.49 g	9.70 g 0.06 g 1.50 g	108.74 g 3.01 g 1.64 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 158.69 Kcal / 663.32 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	g g g	11.39 g 20.08 g 6.53 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	10.08 g 12.56 g 3.99 g	5.58 g 0.97 g 0.07 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	29.08 g 4.68 g 1.87 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.19 g 4.40 g 0.79 g	31.64 g 0.96 g 0.08 g	g g g	g g g		
<b>(05604)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM15-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 232.50 Kcal / 971.85 Kj	Energia: 219.19 Kcal / 916.21 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
g g g	6.96 g 17.49 g 4.46 g	5.33 g 21.40 g 6.55 g	0.16 g 16.37 g 4.09 g	22.62 g 24.58 g 9.39 g	g g g	g g g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	21.70 g 9.95 g 1.05 g	18.23 g 16.58 g 1.11 g	20.02 g 9.95 g 0.20 g	45.84 g 0.00 g 0.82 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05604)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM15-18	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, Kölesfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 KJ	Energia: 1,072.16 Kcal / 4,481.63 KJ	Energia: 337.35 Kcal / 1,410.12 KJ	Energia: 705.17 Kcal / 2,947.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	27.91 g	43.39 g	10.78 g	30.39 g	64.75 g	9.27 g	17.96 g	23.75 g	4.78 g	20.33 g	10.95 g	2.49 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	88.87 g	0.00 g	4.90 g	87.85 g	5.99 g	6.62 g	13.24 g	0.08 g	2.05 g	132.25 g	3.01 g	2.30 g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 22.23 Kcal / 92.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	4.68 g	1.20 g	0.00 g	g	g	g	
<b>(05610)</b> TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,hagy,par	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ	Energia: 301.89 Kcal / 1,261.90 KJ	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ	Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	0.34 g	16.86 g	4.15 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	56.44 g	44.39 g	0.20 g	21.63 g	19.98 g	1.11 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	65.82 g	19.98 g	0.82 g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05610)</b> <b>TOM,szój,ku</b> <b>k,hüv,zel,fok</b> <b>h,hagy,par</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 Kj	Energia: 689.67 Kcal / 2,882.82 Kj	Energia: 413.31 Kcal / 1,727.64 Kj	Energia: 880.01 Kcal / 3,678.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	28.49 g	43.50 g	10.80 g	38.00 g	22.96 g	4.46 g	17.09 g	31.33 g	7.69 g	16.02 g	31.81 g	3.85 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	92.63 g	0.00 g	5.22 g	80.38 g	29.27 g	8.40 g	16.06 g	0.10 g	2.51 g	130.22 g	16.69 g	0.37 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 Kj	Energia: 29.73 Kcal / 124.27 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	0.06 g	0.29 g	0.04 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	6.58 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g
<b>(05612)</b> <b>TOM,szój,ku</b> <b>k,hüv,zel,fok</b> <b>h,par4-6</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.64 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05612)</b> <b>TOM,szój,ku</b> <b>k,hüv,zel,fok</b> <b>h,par4-6</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Céklaaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj	Energia: 429.30 Kcal / 1,794.47 Kj	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 Kj	Energia: 599.31 Kcal / 2,505.12 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	g g g	15.25 g 22.72 g 5.52 g	24.03 g 13.30 g 2.75 g	8.71 g 17.04 g 3.94 g	8.75 g 26.24 g 2.68 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	56.01 g 0.00 g 1.93 g	51.85 g 16.48 g 4.66 g	9.10 g 0.07 g 1.28 g	80.93 g 8.35 g 0.24 g	g g g	g g g	
<b>(05613)</b> <b>TOM,szój,ku</b> <b>k,hüv,zel,fok</b> <b>h,par7-14</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 342.29 Kcal / 1,430.77 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 Kj	Energia: 159.02 Kcal / 664.70 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	g g g	11.28 g 20.07 g 6.53 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.71 g 10.96 g 3.41 g	5.56 g 0.90 g 0.06 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	28.82 g 3.12 g 1.87 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.08 g 4.40 g 0.59 g	31.90 g 1.80 g 0.08 g	g g g	g g g	
<b>(05613)</b> <b>TOM,szój,ku</b> <b>k,hüv,zel,fok</b> <b>h,par7-14</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 Kj	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	g g g	5.72 g 9.65 g 2.17 g	9.51 g 13.28 g 4.00 g	5.83 g 9.67 g 2.19 g	22.52 g 24.56 g 9.39 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	60.23 g 24.23 g 0.18 g	42.52 g 13.39 g 0.86 g	57.43 g 21.42 g 0.19 g	59.23 g 13.39 g 0.82 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05613)</b> TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par7-14	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémeleves , Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Céklaaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 Kj	Energia: 508.31 Kcal / 2,124.74 Kj	Energia: 262.69 Kcal / 1,098.04 Kj	Energia: 723.89 Kcal / 3,025.86 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	18.61 g	27.08 g	6.60 g	28.48 g	16.45 g	3.31 g	10.40 g	19.96 g	4.70 g	10.67 g	27.29 g	2.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	70.30 g	0.00 g	2.34 g	59.82 g	20.80 g	5.88 g	10.55 g	0.07 g	1.53 g	107.31 g	9.85 g	0.28 g	
<b>(05614)</b> TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par15-18	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 271.39 Kcal / 1,134.41 Kj	Energia: 164.69 Kcal / 688.40 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.39 g	20.08 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.08 g	12.56 g	3.99 g	5.56 g	0.96 g	0.07 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	29.08 g	4.68 g	1.87 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.19 g	4.40 g	0.79 g	33.16 g	2.40 g	0.08 g	
<b>(05614)</b> TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par15-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 363.36 Kcal / 1,518.84 Kj	Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	0.32 g	16.37 g	4.09 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	0.40 g	16.40 g	4.11 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	52.42 g	42.35 g	0.20 g	18.23 g	16.58 g	1.11 g	36.62 g	26.54 g	0.21 g	62.42 g	16.58 g	0.82 g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05614)</b> <b>TOM,szój,ku</b> <b>k,hüv,zel,fok</b> <b>h,par15-18</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves , Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMÉN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 KJ	Energia: 668.30 Kcal / 2,793.49 KJ	Energia: 406.12 Kcal / 1,697.58 KJ	Energia: 837.68 Kcal / 3,501.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	27.91 g	43.39 g	10.78 g	37.43 g	22.07 g	4.34 g	16.72 g	31.28 g	7.68 g	13.38 g	29.99 g	3.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	88.87 g	0.00 g	4.90 g	77.62 g	29.27 g	8.10 g	14.68 g	0.10 g	2.09 g	126.47 g	16.69 g	0.32 g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 29.73 Kcal / 124.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.95 g	20.42 g	6.43 g	0.06 g	0.29 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	1.54 g	6.24 g	1.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.51 g	4.40 g	1.01 g	6.58 g	3.00 g	0.00 g
<b>(05640)</b> <b>TTOM,szója,</b> <b>hüv,CM,</b> <b>ban,pálmazsí</b> <b>rM</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 355.18 Kcal / 1,484.65 KJ	Energia: 272.40 Kcal / 1,138.63 KJ	Energia: 305.20 Kcal / 1,275.74 KJ	Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	0.74 g	12.46 g	8.75 g	5.73 g	17.00 g	11.15 g	0.86 g	12.49 g	8.77 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		58.96 g	44.39 g	0.64 g	24.15 g	19.98 g	1.55 g	46.56 g	31.97 g	0.65 g	65.82 g	19.98 g	0.82 g							
<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 Kj			Energia: 682.64 Kcal / 2,853.44 Kj			Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 Kj			Energia: 738.35 Kcal / 3,086.30 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	28.49 g	43.50 g	10.80 g	38.31 g	23.06 g	4.49 g	25.61 g	37.53 g	9.75 g	8.60 g	26.36 g	2.59 g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	92.63 g	0.00 g	5.22 g	78.19 g	27.27 g	8.19 g	86.00 g	9.01 g	3.09 g	114.45 g	16.70 g	0.25 g	g	g	g	g	g	g
<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 238.54 Kcal / 997.10 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 185.19 Kcal / 774.09 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	6.41 g	21.96 g	12.99 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.35 g	16.02 g	11.03 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	4.06 g	6.24 g	2.34 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.03 g	4.40 g	1.45 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g
<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 340.22 Kcal / 1,422.12 Kj			Energia: 291.17 Kcal / 1,217.09 Kj			Energia: 328.98 Kcal / 1,375.14 Kj			Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	g	g	g	5.92 g	7.45 g	4.47 g	8.40 g	9.23 g	5.62 g	6.03 g	7.47 g	4.49 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g																		

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

Tízórai



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	61.49 g	24.23 g	0.40 g	43.46 g	13.39 g	0.86 g	58.69 g	21.42 g	0.41 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g				
<b>Ebéd</b>					Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj			Energia: 516.30 Kcal / 2,158.13 Kj			Energia: 467.63 Kcal / 1,954.69 Kj			Energia: 560.37 Kcal / 2,342.35 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	15.25 g	22.72 g	5.52 g	34.20 g	18.83 g	3.68 g	13.51 g	20.44 g	5.01 g	8.88 g	26.08 g	2.66 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	56.01 g	0.00 g	1.93 g	50.98 g	23.68 g	6.12 g	56.56 g	5.39 g	1.59 g	71.32 g	8.36 g	0.25 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 327.55 Kcal / 1,369.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 236.27 Kcal / 987.61 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	11.48 g	17.87 g	8.83 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.91 g	8.76 g	5.71 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	30.08 g	3.12 g	2.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.34 g	4.40 g	0.81 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Tízórai</b>					Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 364.62 Kcal / 1,524.11 Kj			Energia: 338.85 Kcal / 1,416.39 Kj			Energia: 353.38 Kcal / 1,477.13 Kj			Energia: 272.36 Kcal / 1,138.46 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	6.03 g	9.85 g	6.57 g	9.82 g	13.48 g	8.40 g	6.14 g	9.87 g	6.59 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

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



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	62.14 g	24.23 g	0.56 g	44.43 g	13.39 g	1.24 g	59.34 g	21.42 g	0.57 g	59.23 g	13.39 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g				
<b>Ebéd</b>					Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 Kj			Energia: 560.86 Kcal / 2,344.39 Kj			Energia: 539.07 Kcal / 2,253.31 Kj			Energia: 694.93 Kcal / 2,904.81 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	18.61 g	27.08 g	6.60 g	35.29 g	19.85 g	3.90 g	16.01 g	23.97 g	5.97 g	10.97 g	27.20 g	2.87 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	70.30 g	0.00 g	2.34 g	58.50 g	24.87 g	6.68 g	63.86 g	6.21 g	1.89 g	99.76 g	9.86 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 353.36 Kcal / 1,477.04 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 281.05 Kcal / 1,174.79 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	11.70 g	20.28 g	10.93 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.39 g	12.76 g	8.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	30.99 g	4.68 g	2.25 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.10 g	4.40 g	1.17 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Tízórai</b>					Rizstej, Mini méz, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Kakaó rizstejből, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 333.87 Kcal / 1,395.58 Kj			Energia: 258.75 Kcal / 1,081.58 Kj			Energia: 270.14 Kcal / 1,129.19 Kj			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	0.72 g	11.97 g	8.69 g	5.73 g	17.00 g	11.15 g	0.80 g	12.00 g	8.71 g	22.52 g	24.56 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

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



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	54.94 g	42.35 g	0.64 g	20.75 g	16.58 g	1.55 g	39.14 g	26.54 g	0.65 g	62.42 g	16.58 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g				
<b>Ebéd</b>					Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 Kj			Energia: 661.27 Kcal / 2,764.11 Kj			Energia: 779.37 Kcal / 3,257.77 Kj			Energia: 825.56 Kcal / 3,450.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	27.91 g	43.39 g	10.78 g	37.74 g	22.17 g	4.37 g	25.03 g	37.47 g	9.74 g	13.98 g	30.02 g	3.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	88.87 g	0.00 g	4.90 g	75.43 g	27.27 g	7.89 g	84.18 g	9.01 g	2.67 g	122.40 g	16.71 g	0.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 238.54 Kcal / 997.10 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 185.19 Kcal / 774.09 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	6.41 g	21.96 g	12.99 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.35 g	16.02 g	11.03 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	4.06 g	6.24 g	2.34 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	4.03 g	4.40 g	1.45 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Tízórai</b>					Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 695.54 Kcal / 2,907.36 Kj			Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 Kj			Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 Kj			Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	17.68 g	20.50 g	6.64 g	12.56 g	23.40 g	6.95 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(05700) GM BÚZA,árpa,r ozs,zabment es

Tízórai



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	103.38 g	33.20 g	1.30 g	76.34 g	20.78 g	1.81 g	95.96 g	25.78 g	1.30 g	75.22 g	20.78 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g					
<b>Ebéd</b>					Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szosz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Babgulyás GM, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 903.54 Kcal / 3,776.80 Kj			Energia: 1,129.04 Kcal / 4,719.39 Kj			Energia: 887.99 Kcal / 3,711.80 Kj			Energia: 981.55 Kcal / 4,102.88 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
				88.51 g	0.01 g	5.75 g	96.44 g	6.05 g	6.89 g	86.07 g	9.01 g	3.70 g	132.46 g	9.50 g	2.61 g												
<b>Uzsonna</b>					Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
				13.24 g	28.36 g	8.79 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.18 g	22.42 g	6.83 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	56.25 g	7.04 g	2.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.22 g	5.20 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g
<b>(05702) GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM 4-6</b>	<b>Tízórai</b>					Tej, Mini méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog												
			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 372.03 Kcal / 1,555.09 Kj			Energia: 309.90 Kcal / 1,295.38 Kj			Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 Kj			Energia: 345.80 Kcal / 1,445.44 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
				10.54 g	11.00 g	3.73 g	6.28 g	11.70 g	3.48 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	54.34 g	16.60 g	0.72 g	41.57 g	13.79 g	0.91 g	54.93 g	17.14 g	0.72 g	68.63 g	14.19 g	0.70 g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05702)</b> GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM 4-6	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEVES , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás GM, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 503.46 Kcal / 2,104.46 KJ	Energia: 636.11 Kcal / 2,658.94 KJ	Energia: 534.81 Kcal / 2,235.51 KJ	Energia: 591.29 Kcal / 2,471.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			15.13 g	25.17 g	5.59 g	17.21 g	36.57 g	5.09 g	18.50 g	25.58 g	8.08 g	15.48 g	27.84 g	3.48 g	g	g	g	g	g	g		
			53.95 g	0.01 g	2.19 g	59.03 g	2.44 g	3.91 g	56.70 g	5.39 g	2.00 g	68.84 g	3.31 g	1.35 g	g	g	g	g	g	g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		9.36 g	20.34 g	6.69 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		28.19 g	3.52 g	2.14 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.45 g	4.80 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05703)</b> GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM -14	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Karamellás tej, Liga margarín, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 372.03 Kcal / 1,555.09 KJ	Energia: 333.18 Kcal / 1,392.69 KJ	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ	Energia: 345.80 Kcal / 1,445.44 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		10.54 g	11.00 g	3.73 g	7.59 g	13.55 g	4.16 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		54.34 g	16.60 g	0.72 g	41.89 g	13.79 g	1.13 g	54.93 g	17.14 g	0.72 g	68.63 g	14.19 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05703)</b> GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM7 -14	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás GM, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 616.32 Kcal / 2,576.22 Kj			Energia: 676.85 Kcal / 2,829.23 Kj			Energia: 606.25 Kcal / 2,534.13 Kj			Energia: 806.31 Kcal / 3,370.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	18.47 g	30.03 g	6.69 g	18.32 g	37.12 g	5.16 g	21.00 g	29.11 g	9.04 g	20.48 g	30.20 g	4.25 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	67.83 g	0.01 g	2.66 g	66.78 g	3.63 g	4.46 g	64.00 g	6.21 g	2.30 g	111.66 g	8.01 g	1.68 g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 275.38 Kcal / 1,151.09 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	9.47 g	20.35 g	6.69 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.16 g	12.83 g	4.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	28.45 g	5.08 g	2.14 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.56 g	4.80 g	1.06 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g		
<b>(05704)</b> GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM1 5-18	<b>Tízórai</b>		Tej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 695.54 Kcal / 2,907.36 Kj			Energia: 578.87 Kcal / 2,419.68 Kj			Energia: 623.25 Kcal / 2,605.19 Kj			Energia: 358.65 Kcal / 1,499.16 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	17.68 g	20.50 g	6.64 g	12.56 g	23.40 g	6.95 g	15.79 g	19.74 g	6.23 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	103.38 g	33.20 g	1.30 g	72.94 g	17.38 g	1.81 g	89.01 g	21.53 g	1.23 g	71.82 g	17.38 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05704)</b> <b>GM,BÚZA,ár</b> <b>p,rozs,zabM1</b> <b>5-18</b>	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás GM, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 883.87 Kcal / 3,694.58 Kj			Energia: 1,107.66 Kcal / 4,630.02 Kj			Energia: 878.01 Kcal / 3,670.08 Kj			Energia: 917.92 Kcal / 3,836.91 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	27.72 g	47.44 g	10.84 g	31.03 g	67.06 g	9.12 g	32.51 g	45.01 g	14.35 g	26.39 g	33.32 g	5.10 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	86.23 g	0.01 g	5.33 g	93.75 g	6.05 g	6.59 g	84.25 g	9.01 g	3.28 g	126.33 g	9.50 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	13.24 g	28.36 g	8.79 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.18 g	22.42 g	6.83 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	56.25 g	7.04 g	2.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.22 g	5.20 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g		
<b>(06000)</b> <b>Glutén,tej,toj</b> <b>ás,OM,szója</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj			Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj			Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	7.57 g	18.86 g	4.55 g	12.56 g	23.40 g	6.95 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	111.15 g	45.19 g	0.90 g	76.34 g	20.78 g	1.81 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	75.22 g	20.78 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06000)</b> Glutén,tejt, tojás,OM,szója	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 Kj	Energia: 1,103.13 Kcal / 4,611.08 Kj	Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 Kj	Energia: 882.92 Kcal / 3,690.61 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(06002)</b> Glutén,tejt, tojás,OM,szója -6	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(06002)</b> Glutén,tejt, tojás,OM,szója -6	<b>Tízórai</b>		Rizstejt, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Karamellás rizstejt, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj	Energia: 309.90 Kcal / 1,295.38 Kj	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj	Energia: 345.80 Kcal / 1,445.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	





## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																
<b>(06002)</b> Glutén,tejt, tojás,OM,szója4 -6	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye																		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 496.84 Kcal / 2,076.79 Kj			Energia: 611.55 Kcal / 2,556.28 Kj			Energia: 467.63 Kcal / 1,954.69 Kj			Energia: 567.25 Kcal / 2,371.11 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>(06003)</b> Glutén,tejt, tojás,OM,szója 7-14	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény																	
			Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Tízórai</b>			Rizstejt, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Karamellás rizstejt, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj			Energia: 333.18 Kcal / 1,392.69 Kj			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj			Energia: 345.80 Kcal / 1,445.44 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																			
<b>(06003)</b> Glutén,tej,tojás,OM,szója 7-14	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye																					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 608.38 Kcal / 2,543.03 Kj	Energia: 656.12 Kcal / 2,742.58 Kj	Energia: 539.07 Kcal / 2,253.31 Kj	Energia: 703.19 Kcal / 2,939.33 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj																			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír											
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
				18.04 g	29.64 g	6.65 g	17.95 g	35.61 g	5.35 g	16.01 g	23.97 g	5.97 g	12.62 g	28.77 g	3.24 g	67.12 g	0.00 g	2.64 g	64.08 g	3.63 g	4.49 g	63.86 g	6.21 g	1.89 g	96.81 g	9.86 g	1.45 g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény																					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 275.38 Kcal / 1,151.09 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj																			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír											
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
			9.47 g	20.35 g	6.69 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.16 g	12.83 g	4.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	28.45 g	5.08 g	2.14 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.56 g	4.80 g	1.06 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	
<b>(06004)</b> Glutén,tej,tojás,OM,szója 15-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 653.99 Kcal / 2,733.68 Kj	Energia: 578.87 Kcal / 2,419.68 Kj	Energia: 606.44 Kcal / 2,534.92 Kj	Energia: 358.65 Kcal / 1,499.16 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj																			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír											
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
			7.55 g	18.37 g	4.49 g	12.56 g	23.40 g	6.95 g	7.39 g	18.37 g	4.49 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	107.13 g	43.15 g	0.90 g	72.94 g	17.38 g	1.81 g	95.46 g	31.48 g	0.90 g	71.82 g	17.38 g	0.70 g	





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06004)</b> Glutén,tej,tojás,OM,szója 15-18	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 873.27 Kcal / 3,650.27 Kj	Energia: 1,081.75 Kcal / 4,521.72 Kj	Energia: 779.37 Kcal / 3,257.77 Kj	Energia: 836.56 Kcal / 3,496.82 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>(06005)</b> GM,TM,hüvelyes,marha,szója	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj	Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 Kj	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj	Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06005)</b> GM, TM, hüvelyes, marha, szója	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 Kj	Energia: 692.24 Kcal / 2,893.56 Kj	Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 Kj	Energia: 862.77 Kcal / 3,606.38 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	27.53 g	47.76 g	10.89 g	38.44 g	23.53 g	4.58 g	25.61 g	37.53 g	9.75 g	16.42 g	31.76 g	3.85 g	g	g	g	
	87.33 g	0.00 g	5.72 g	80.63 g	27.33 g	8.19 g	86.00 g	9.01 g	3.09 g	125.22 g	16.69 g	0.38 g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
13.24 g	28.36 g	8.79 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.18 g	22.42 g	6.83 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g		
56.25 g	7.04 g	2.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.22 g	5.20 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g		
<b>(06007)</b> GM, TM, hüvelyes, marha, szója 4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj	Energia: 309.90 Kcal / 1,295.38 Kj	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj	Energia: 345.80 Kcal / 1,445.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
3.80 g	9.92 g	2.33 g	6.28 g	11.70 g	3.48 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	g	g	g		
59.60 g	24.63 g	0.45 g	41.57 g	13.79 g	0.91 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	68.63 g	14.19 g	0.70 g	g	g	g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																			
<b>(06007)</b> GM, TM,, hüve lyes, marha, szója 4-6	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves , Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye																					
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 496.84 Kcal / 2,076.79 KJ			Energia: 421.89 Kcal / 1,763.50 KJ			Energia: 467.63 Kcal / 1,954.69 KJ			Energia: 557.18 Kcal / 2,329.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	14.77 g	24.84 g	5.56 g	23.87 g	13.55 g	2.80 g	13.51 g	20.44 g	5.01 g	8.75 g	26.03 g	2.69 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	53.36 g	0.00 g	2.18 g	50.39 g	15.72 g	4.58 g	56.56 g	5.39 g	1.59 g	70.74 g	8.35 g	0.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>			Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény																				
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	9.36 g	20.34 g	6.69 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g		g	g	28.19 g	3.52 g	2.14 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.45 g	4.80 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(06008)</b> GM, TM,, hüve lyes, marha, szója7-14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																					
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 KJ			Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 KJ			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ			Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	7.57 g	18.86 g	4.55 g	12.56 g	23.40 g	6.95 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	111.15 g	45.19 g	0.90 g	76.34 g	20.78 g	1.81 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	75.22 g	20.78 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(06008)</b> GM, TM,, hüve lyes, marha, szója7-14	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEVES , Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 KJ			Energia: 692.24 Kcal / 2,893.56 KJ			Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 KJ			Energia: 862.77 Kcal / 3,606.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	27.53 g	47.76 g	10.89 g	38.44 g	23.53 g	4.58 g	25.61 g	37.53 g	9.75 g	16.42 g	31.76 g	3.85 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	87.33 g	0.00 g	5.72 g	80.63 g	27.33 g	8.19 g	86.00 g	9.01 g	3.09 g	125.22 g	16.69 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	13.24 g	28.36 g	8.79 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.18 g	22.42 g	6.83 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	56.25 g	7.04 g	2.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.22 g	5.20 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g		
<b>(06009)</b> GM, TM,, hüve lyes, marha, szója15-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 KJ			Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 KJ			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ			Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	7.57 g	18.86 g	4.55 g	12.56 g	23.40 g	6.95 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	111.15 g	45.19 g	0.90 g	76.34 g	20.78 g	1.81 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	75.22 g	20.78 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06009)</b> GM,TM,,hüve lyes, marha, szója15-18	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves , Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 Kj	Energia: 692.24 Kcal / 2,893.56 Kj	Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 Kj	Energia: 862.77 Kcal / 3,606.38 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>(06020)</b> GM,TM,TO,se rtés,par,OM, marha	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj	Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 Kj	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj	Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(06020)</b> GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 KJ	Energia: 1,103.13 Kcal / 4,611.08 KJ	Energia: 681.09 Kcal / 2,846.96 KJ	Energia: 862.77 Kcal / 3,606.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 27.53 g 47.76 g 10.89 g	Fehérje Zsír T.Zsír 31.09 g 66.11 g 9.48 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20.61 g 32.79 g 7.82 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16.42 g 31.76 g 3.85 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 87.33 g 0.00 g 5.72 g	Szénhidrát Cukor Só 93.05 g 6.05 g 6.92 g	Szénhidrát Cukor Só 74.95 g 4.01 g 2.61 g	Szénhidrát Cukor Só 125.22 g 16.69 g 0.38 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 14.56 g 17.16 g 4.58 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14.52 g 17.16 g 4.87 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 57.81 g 7.04 g 1.77 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 57.44 g 5.20 g 1.76 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(06022)</b> GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog		
			Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 KJ	Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 KJ	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ	Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír g g g			Fehérje Zsír T.Zsír 7.57 g 18.86 g 4.55 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.56 g 23.40 g 6.95 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.41 g 18.86 g 4.55 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22.28 g 26.00 g 9.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g		Szénhidrát Cukor Só 111.15 g 45.19 g 0.90 g	Szénhidrát Cukor Só 76.34 g 20.78 g 1.81 g	Szénhidrát Cukor Só 103.73 g 37.76 g 0.90 g	Szénhidrát Cukor Só 75.22 g 20.78 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06022)</b> GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 4-6	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 Kj	Energia: 1,103.13 Kcal / 4,611.08 Kj	Energia: 681.09 Kcal / 2,846.96 Kj	Energia: 862.77 Kcal / 3,606.38 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	<b>(06023)</b> GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 7-14	<b>Uzsonna</b>		Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény									
			Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj							
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(06023)</b> GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 7-14		<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog									
			Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj	Energia: 333.18 Kcal / 1,392.69 Kj	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj	Energia: 345.80 Kcal / 1,445.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06023)</b> GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 7-14	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 608.38 Kcal / 2,543.03 Kj	Energia: 656.12 Kcal / 2,742.58 Kj	Energia: 474.12 Kcal / 1,981.82 Kj	Energia: 691.10 Kcal / 2,888.80 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 246.93 Kcal / 1,032.17 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>(06024)</b> GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 15-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj	Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 Kj	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj	Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(06024)</b> GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 15-18	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 KJ	Energia: 1,103.13 Kcal / 4,611.08 KJ	Energia: 681.09 Kcal / 2,846.96 KJ	Energia: 862.77 Kcal / 3,606.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 27.53 g 47.76 g 10.89 g	Fehérje Zsír T.Zsír 31.09 g 66.11 g 9.48 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20.61 g 32.79 g 7.82 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16.42 g 31.76 g 3.85 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 87.33 g 0.00 g 5.72 g	Szénhidrát Cukor Só 93.05 g 6.05 g 6.92 g	Szénhidrát Cukor Só 74.95 g 4.01 g 2.61 g	Szénhidrát Cukor Só 125.22 g 16.69 g 0.38 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>Uzsonna</b>		Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 14.56 g 17.16 g 4.58 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14.52 g 17.16 g 4.87 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 57.81 g 7.04 g 1.77 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 57.44 g 5.20 g 1.76 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	<b>(06050) GM (BÚZA)TMTO borsó, fruk,cit,OM,u b</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöld tea , Hot-dog, Salátalevél		
			Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ	Energia: 512.99 Kcal / 2,144.30 KJ	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ	Energia: 293.80 Kcal / 1,228.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír g g g			Fehérje Zsír T.Zsír 14.21 g 19.98 g 4.92 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.69 g 23.43 g 6.95 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.41 g 18.86 g 4.55 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22.50 g 26.05 g 9.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
Szénhidrát Cukor Só g g g			Szénhidrát Cukor Só 80.43 g 12.79 g 1.75 g	Szénhidrát Cukor Só 56.36 g 0.80 g 1.81 g	Szénhidrát Cukor Só 78.75 g 12.79 g 0.90 g	Szénhidrát Cukor Só 55.37 g 0.80 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06050) GM (BÚZA)TMT0 borsó, fruk,cit,OM,u b</b>	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, Kölesfelfújt, GM pékáru, ebédhez										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 Kj	Energia: 692.24 Kcal / 2,893.56 Kj	Energia: 681.09 Kcal / 2,846.96 Kj	Energia: 748.78 Kcal / 3,129.90 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>(06060) GM,TM,toj,za b,árp,rizs,bur GM</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Gluténmentes pékáru									
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 501.64 Kcal / 2,096.86 Kj	Energia: 312.86 Kcal / 1,307.75 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Tízórai</b>			Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 630.25 Kcal / 2,634.45 Kj	Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 Kj	Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 Kj	Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06060)</b> GM, TM, toj, za b, árp, rizs, bur gM	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Köles	Cukkinikrémlés, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 Kj	Energia: 1,212.15 Kcal / 5,066.79 Kj	Energia: 535.53 Kcal / 2,238.52 Kj	Energia: 882.92 Kcal / 3,690.61 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(06062)</b> GM, TM, toj, za b, árp, rizs, bur gM 4-6	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Vanília növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj	Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj	Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(06062)</b> GM, TM, toj, za b, árp, rizs, bur gM 4-6	<b>Tízórai</b>		Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 328.77 Kcal / 1,374.26 Kj	Energia: 309.90 Kcal / 1,295.38 Kj	Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 Kj	Energia: 345.80 Kcal / 1,445.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06062)</b> GM, TM, toj, za b, árp, rizs, bur gM 4-6	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Köles	Cukkinikrémeleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 654.75 Kcal / 2,736.86 Kj	Energia: 799.60 Kcal / 3,342.33 Kj	Energia: 284.88 Kcal / 1,190.80 Kj	Energia: 567.25 Kcal / 2,371.11 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(06063)</b> GM, TM, toj, za b, árp, rizs, bur gM 7-14	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 Kj	Energia: 154.15 Kcal / 644.35 Kj	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 162.85 Kcal / 680.71 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(06063)</b> GM, TM, toj, za b, árp, rizs, bur gM 7-14	<b>Tízórai</b>		Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 630.25 Kcal / 2,634.45 Kj	Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 Kj	Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 Kj	Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06063)</b> GM, TM, toj, za b, árp, rizs, bur gM 7-14	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Köles	Cukkinikrémeleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 KJ	Energia: 1,212.15 Kcal / 5,066.79 KJ	Energia: 535.53 Kcal / 2,238.52 KJ	Energia: 882.92 Kcal / 3,690.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(06064)</b> GM, TM, toj, za b, árp, rizs, bur gM 15-18	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ	Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 KJ	Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(06064)</b> GM, TM, toj, za b, árp, rizs, bur gM 15-18	<b>Tízórai</b>		Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 630.25 Kcal / 2,634.45 KJ	Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 KJ	Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ	Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06064)</b> GM, TM, toj, za b, árp, rizs, bur gM 15-18	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Köles	Cukkinikrémeleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 910.73 Kcal / 3,806.85 Kj	Energia: 1,212.15 Kcal / 5,066.79 Kj	Energia: 535.53 Kcal / 2,238.52 Kj	Energia: 882.92 Kcal / 3,690.61 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	29.28 g	51.01 g	11.74 g	33.72 g	70.16 g	9.08 g	23.16 g	36.12 g	9.61 g	19.42 g	34.47 g	4.41 g	g	g	g	
	83.33 g	0.00 g	5.71 g	109.76 g	6.05 g	6.41 g	29.28 g	5.09 g	3.00 g	121.46 g	16.70 g	2.31 g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Vaníliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj	Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj	Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
13.24 g	28.36 g	8.79 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	13.18 g	22.42 g	6.83 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g		
56.25 g	7.04 g	2.60 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	56.22 g	5.20 g	1.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g		
<b>(06080)</b> GM, TOM, búz, OM, szój, kiw, ban	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj	Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 Kj	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj	Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
7.57 g	18.86 g	4.55 g	12.56 g	23.40 g	6.95 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	g	g	g		
111.15 g	45.19 g	0.90 g	76.34 g	20.78 g	1.81 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	75.22 g	20.78 g	0.70 g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
<b>(06080)</b> GM,TOM,búz, OM,szój,kiw, ban	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 Kj	Energia: 1,103.13 Kcal / 4,611.08 Kj	Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 Kj	Energia: 882.92 Kcal / 3,690.61 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
				27.53 g	47.76 g	10.89 g	31.09 g	66.11 g	9.48 g	25.61 g	37.53 g	9.75 g	19.42 g	34.47 g	4.41 g	g	g	g
				87.33 g	0.00 g	5.72 g	93.05 g	6.05 g	6.92 g	86.00 g	9.01 g	3.09 g	121.46 g	16.70 g	2.31 g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Vaníliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj	Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj	Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			13.24 g	28.36 g	8.79 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	13.18 g	22.42 g	6.83 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g	
			56.25 g	7.04 g	2.60 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	56.22 g	5.20 g	1.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	
<b>(06082)</b> GM,TOM,búz, OM,szój,kiw4 -6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog												
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj	Energia: 309.90 Kcal / 1,295.38 Kj	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj	Energia: 345.80 Kcal / 1,445.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			3.80 g	9.92 g	2.33 g	6.28 g	11.70 g	3.48 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	g	g	g	
			59.60 g	24.63 g	0.45 g	41.57 g	13.79 g	0.91 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	68.63 g	14.19 g	0.70 g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(06082)</b> GM,TOM,búz, OM,szój,kiw4 -6	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 496.84 Kcal / 2,076.79 Kj			Energia: 611.55 Kcal / 2,556.28 Kj			Energia: 467.63 Kcal / 1,954.69 Kj			Energia: 567.25 Kcal / 2,371.11 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	14.77 g	24.84 g	5.56 g	16.88 g	34.56 g	5.13 g	13.51 g	20.44 g	5.01 g	10.25 g	27.39 g	2.97 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	53.36 g	0.00 g	2.18 g	56.60 g	2.44 g	3.93 g	56.56 g	5.39 g	1.59 g	68.86 g	8.36 g	1.21 g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 346.28 Kcal / 1,447.45 Kj			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 Kj			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj			Energia: 162.85 Kcal / 680.71 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	9.36 g	20.34 g	6.69 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g	3.66 g	1.18 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	28.19 g	3.52 g	2.14 g	29.06 g	1.91 g	0.35 g	28.45 g	4.80 g	0.86 g	31.21 g	2.20 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	
<b>(06083)</b> GM,TOM,búz, OM,szój,kiw7 -14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj			Energia: 333.18 Kcal / 1,392.69 Kj			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj			Energia: 345.80 Kcal / 1,445.44 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	3.80 g	9.92 g	2.33 g	7.59 g	13.55 g	4.16 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	22.28 g	26.00 g	9.59 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	59.60 g	24.63 g	0.45 g	41.89 g	13.79 g	1.13 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	68.63 g	14.19 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06083)</b> GM,TOM,búz, OM,szój,kiw7 -14	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 608.38 Kcal / 2,543.03 Kj	Energia: 656.12 Kcal / 2,742.58 Kj	Energia: 539.07 Kcal / 2,253.31 Kj	Energia: 703.19 Kcal / 2,939.33 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Vanília növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Vanília puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 347.69 Kcal / 1,453.34 Kj	Energia: 158.22 Kcal / 661.36 Kj	Energia: 275.38 Kcal / 1,151.09 Kj	Energia: 168.47 Kcal / 704.20 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>(06084)</b> GM,TOM,búz, OM,szój,kiw1 5-18	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj	Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 Kj	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj	Energia: 372.30 Kcal / 1,556.21 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06084)</b> GM,TOM,búz, OM,szój,kiw1 5-18	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikréml leves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 Kj	Energia: 1,103.13 Kcal / 4,611.08 Kj	Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 Kj	Energia: 882.92 Kcal / 3,690.61 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	<b>(06090)</b> GMTMOM,ku k,haj,rép,par, alm,banM	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Vanília növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Vanília puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru									
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj	Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj	Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(06090)</b> GMTMOM,ku k,haj,rép,par, alm,banM		<b>Tízórai</b>		Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Mustár									
	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 675.30 Kcal / 2,822.75 Kj	Energia: 592.52 Kcal / 2,476.73 Kj	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj	Energia: 423.06 Kcal / 1,768.39 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																			
<b>(06090)</b> GMTMOM,ku k,haj,rép,par, alm,banM	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémléves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye																					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 927.03 Kcal / 3,874.99 Kj	Energia: 1,103.13 Kcal / 4,611.08 Kj	Energia: 427.27 Kcal / 1,785.99 Kj	Energia: 882.92 Kcal / 3,690.61 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj																			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír											
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
				27.70 g	53.23 g	11.64 g	31.09 g	66.11 g	9.48 g	18.16 g	31.38 g	7.68 g	19.42 g	34.47 g	4.41 g	84.37 g	0.05 g	5.69 g	93.05 g	6.05 g	6.92 g	18.23 g	0.09 g	2.52 g	121.46 g	16.70 g	2.31 g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény																					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj																			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír											
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
			13.24 g	28.36 g	8.79 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.18 g	22.42 g	6.83 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	56.25 g	7.04 g	2.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.22 g	5.20 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	
<b>(06100)</b> Glutén,tej, reflux	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél																					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 Kj	Energia: 585.71 Kcal / 2,448.27 Kj	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj	Energia: 373.33 Kcal / 1,560.52 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj																			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír											
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
			14.21 g	19.98 g	4.92 g	12.17 g	23.30 g	6.95 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	22.37 g	26.02 g	9.59 g	80.43 g	12.79 g	1.75 g	75.27 g	20.78 g	1.81 g	78.75 g	12.79 g	0.90 g	75.35 g	20.78 g	0.70 g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06100)</b> Glutén,tej, reflux	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves, Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 961.84 Kcal / 4,020.49 KJ	Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ	Energia: 681.09 Kcal / 2,846.96 KJ	Energia: 806.91 Kcal / 3,372.88 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			28.10 g	53.43 g	11.66 g	41.05 g	23.07 g	3.52 g	20.61 g	32.79 g	7.82 g	15.67 g	31.45 g	3.80 g		
			92.07 g	0.55 g	5.70 g	75.41 g	0.06 g	5.61 g	74.95 g	4.01 g	2.61 g	113.38 g	16.71 g	0.37 g		
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Diétás péksütemény										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 501.64 Kcal / 2,096.86 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		12.89 g	28.34 g	8.78 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.87 g	22.40 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g			
		55.33 g	0.80 g	2.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.67 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g			
<b>(06102)</b> Glutén,tej, reflux 4-6	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ	Energia: 585.71 Kcal / 2,448.27 KJ	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ	Energia: 373.33 Kcal / 1,560.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		14.21 g	19.98 g	4.92 g	12.17 g	23.30 g	6.95 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	22.37 g	26.02 g	9.59 g			
		80.43 g	12.79 g	1.75 g	75.27 g	20.78 g	1.81 g	78.75 g	12.79 g	0.90 g	75.35 g	20.78 g	0.70 g			



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06102)</b> Glutén,tej, reflux 4-6	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves , Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 961.84 Kcal / 4,020.49 KJ	Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ	Energia: 681.09 Kcal / 2,846.96 KJ	Energia: 806.91 Kcal / 3,372.88 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			28.10 g	53.43 g	11.66 g	41.05 g	23.07 g	3.52 g	20.61 g	32.79 g	7.82 g	15.67 g	31.45 g	3.80 g		
			92.07 g	0.55 g	5.70 g	75.41 g	0.06 g	5.61 g	74.95 g	4.01 g	2.61 g	113.38 g	16.71 g	0.37 g		
				Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Diétás péksütemény									
	<b>Uzsonna</b>	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 501.64 Kcal / 2,096.86 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			12.89 g	28.34 g	8.78 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.87 g	22.40 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g		
		55.33 g	0.80 g	2.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.67 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g			
<b>(06103)</b> Glutén,tej, reflux 7-14	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 326.68 Kcal / 1,365.52 KJ	Energia: 327.92 Kcal / 1,370.71 KJ	Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ	Energia: 346.42 Kcal / 1,448.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			8.82 g	10.76 g	2.60 g	7.28 g	13.47 g	4.16 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	22.33 g	26.01 g	9.59 g		
			44.66 g	8.43 g	1.09 g	41.07 g	13.79 g	1.13 g	43.40 g	8.43 g	0.45 g	68.71 g	14.19 g	0.70 g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06103)</b> Glutén,tej, reflux 7-14	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves, Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Főtt tészta, Húsos szósz, Növényi sajt szórat, Tárkonyos zöldségleves	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 651.29 Kcal / 2,722.39 KJ	Energia: 440.40 Kcal / 1,840.87 KJ	Energia: 474.12 Kcal / 1,981.82 KJ	Energia: 648.24 Kcal / 2,709.64 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>(06104)</b> Glutén,tej, reflux 15-18	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Diétás péksütemény	Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Diétás péksütemény									
Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 344.08 Kcal / 1,438.25 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 271.30 Kcal / 1,134.03 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(06104)</b> Glutén,tej, reflux 15-18		<b>Tízórai</b>		Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Salátalevél									
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ	Energia: 585.71 Kcal / 2,448.27 KJ	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ	Energia: 373.33 Kcal / 1,560.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(06104)</b> Glutén,tej, reflux 15-18	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves , Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 961.84 Kcal / 4,020.49 KJ			Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ			Energia: 681.09 Kcal / 2,846.96 KJ			Energia: 806.91 Kcal / 3,372.88 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	28.10 g	53.43 g	11.66 g	41.05 g	23.07 g	3.52 g	20.61 g	32.79 g	7.82 g	15.67 g	31.45 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	92.07 g	0.55 g	5.70 g	75.41 g	0.06 g	5.61 g	74.95 g	4.01 g	2.61 g	113.38 g	16.71 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Diétás péksütemény																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 501.64 Kcal / 2,096.86 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	12.89 g	28.34 g	8.78 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.87 g	22.40 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	55.33 g	0.80 g	2.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	55.67 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g
<b>(06190) Diab.</b> 30-45-25g CH	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot- dog																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ			Energia: 374.29 Kcal / 1,564.53 KJ			Energia: 422.23 Kcal / 1,764.92 KJ			Energia: 133.73 Kcal / 558.99 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	11.21 g	22.18 g	6.60 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	13.51 g	14.74 g	5.63 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	31.85 g	0.04 g	1.14 g	31.45 g	0.04 g	1.20 g	30.85 g	0.04 g	1.09 g	27.58 g	0.04 g	0.76 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(06190) Diab. 30-45-25g CH</b>	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémeleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Alma																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 776.22 Kcal / 3,244.60 KJ			Energia: 557.83 Kcal / 2,331.73 KJ			Energia: 625.28 Kcal / 2,613.67 KJ			Energia: 350.57 Kcal / 1,465.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	24.37 g	55.33 g	13.78 g	15.96 g	33.82 g	4.97 g	27.88 g	40.29 g	11.04 g	16.03 g	9.83 g	2.43 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	44.83 g	0.00 g	4.85 g	47.27 g	8.56 g	3.44 g	47.98 g	1.52 g	3.43 g	48.40 g	0.01 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka	Diétás péksütemény																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 329.29 Kcal / 1,376.43 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	10.50 g	26.96 g	8.43 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	10.44 g	21.02 g	6.47 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	24.22 g	6.24 g	1.97 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	24.19 g	4.40 g	1.08 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	g	g	g	g	g	g
<b>(06210) Diab. 35-70-25g CH</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot- dog																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 351.40 Kcal / 1,468.85 KJ			Energia: 400.32 Kcal / 1,673.34 KJ			Energia: 448.26 Kcal / 1,873.73 KJ			Energia: 177.44 Kcal / 741.70 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	13.79 g	16.03 g	4.23 g	12.23 g	22.31 g	6.61 g	17.47 g	25.55 g	10.63 g	18.02 g	19.65 g	7.51 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	37.01 g	0.04 g	1.16 g	36.61 g	0.04 g	1.22 g	36.01 g	0.04 g	1.11 g	36.75 g	0.04 g	1.01 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06210) Diab. 35-70-25 g CH</b>	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémeleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 924.98 Kcal / 3,866.42 KJ	Energia: 996.30 Kcal / 4,164.53 KJ	Energia: 917.81 Kcal / 3,836.45 KJ	Energia: 548.91 Kcal / 2,294.44 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	26.48 g 59.46 g 14.27 g	28.36 g 65.41 g 9.12 g	39.51 g 59.39 g 15.19 g	26.61 g 16.24 g 3.92 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	70.44 g 0.00 g 5.54 g	72.50 g 9.39 g 5.44 g	70.59 g 2.14 g 5.02 g	72.56 g 0.02 g 0.60 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: 329.29 Kcal / 1,376.43 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	10.50 g 26.96 g 8.43 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	10.44 g 21.02 g 6.47 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		24.22 g 6.24 g 1.97 g	25.44 g 15.12 g 0.24 g	24.19 g 4.40 g 1.08 g	25.44 g 15.12 g 0.24 g	g g g	g g g	
<b>(06230) Diab. 25-45/50-15/20 gr CH, zsírs</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ	Energia: 338.79 Kcal / 1,416.14 KJ	Energia: 386.73 Kcal / 1,616.53 KJ	Energia: 133.73 Kcal / 558.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	11.38 g 15.72 g 4.21 g	9.82 g 22.00 g 6.59 g	15.06 g 25.24 g 10.61 g	13.51 g 14.74 g 5.63 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	24.81 g 0.04 g 1.12 g	24.41 g 0.04 g 1.18 g	23.81 g 0.04 g 1.07 g	27.58 g 0.04 g 0.76 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06230) Diab. 25-45/50-15/20 gr CH, zsírs</b>	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémeleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 818.72 Kcal / 3,422.25 KJ	Energia: 652.52 Kcal / 2,727.53 KJ	Energia: 731.90 Kcal / 3,059.34 KJ	Energia: 370.23 Kcal / 1,547.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	24.98 g 56.51 g 13.92 g	18.59 g 40.28 g 5.76 g	32.22 g 48.15 g 13.02 g	17.17 g 10.55 g 2.54 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	52.15 g 0.00 g 5.05 g	53.61 g 8.56 g 3.87 g	52.59 g 1.53 g 4.01 g	50.48 g 0.01 g 0.39 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: 315.08 Kcal / 1,317.03 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	9.94 g 26.88 g 8.42 g	0.90 g 7.14 g 0.54 g	9.88 g 20.94 g 6.46 g	0.90 g 7.14 g 0.54 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		21.41 g 6.24 g 1.96 g	19.08 g 11.34 g 0.18 g	21.38 g 4.40 g 1.07 g	19.08 g 11.34 g 0.18 g	g g g	g g g	
<b>(06240) Diab. 20-50-20 g CH</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ	Energia: 324.58 Kcal / 1,356.74 KJ	Energia: 372.52 Kcal / 1,557.13 KJ	Energia: 90.01 Kcal / 376.24 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	10.82 g 15.64 g 4.20 g	9.26 g 21.92 g 6.58 g	14.50 g 25.16 g 10.60 g	9.01 g 9.82 g 3.76 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	22.00 g 0.04 g 1.11 g	21.60 g 0.04 g 1.17 g	21.00 g 0.04 g 1.06 g	18.42 g 0.04 g 0.50 g	g g g	g g g	





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(06240) Diab. 20-50-20 g CH</b>	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémeleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 818.72 Kcal / 3,422.25 KJ			Energia: 652.52 Kcal / 2,727.53 KJ			Energia: 731.90 Kcal / 3,059.34 KJ			Energia: 370.23 Kcal / 1,547.56 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	24.98 g	56.51 g	13.92 g	18.59 g	40.28 g	5.76 g	32.22 g	48.15 g	13.02 g	17.17 g	10.55 g	2.54 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	52.15 g	0.00 g	5.05 g	53.61 g	8.56 g	3.87 g	52.59 g	1.53 g	4.01 g	50.48 g	0.01 g	0.39 g	g	g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Diétás péksütemény																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 315.08 Kcal / 1,317.03 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	9.94 g	26.88 g	8.42 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	9.88 g	20.94 g	6.46 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	21.41 g	6.24 g	1.96 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	21.38 g	4.40 g	1.07 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g
<b>(06245) Diab. 15-55-20</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot- dog																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 298.55 Kcal / 1,247.94 KJ			Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 KJ			Energia: 68.16 Kcal / 284.91 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	8.24 g	21.79 g	6.57 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	6.76 g	7.37 g	2.82 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	16.44 g	0.04 g	1.15 g	15.84 g	0.04 g	1.04 g	13.83 g	0.04 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06245) Diab. 15-55-20</b>	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémeleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújtt, Alma										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 818.72 Kcal / 3,422.25 KJ	Energia: 652.52 Kcal / 2,727.53 KJ	Energia: 731.90 Kcal / 3,059.34 KJ	Energia: 420.26 Kcal / 1,756.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Diétás péksütemény									
Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: 315.08 Kcal / 1,317.03 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Tízórai</b>			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot- dog										
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ	Energia: 338.79 Kcal / 1,416.14 KJ	Energia: 386.73 Kcal / 1,616.53 KJ	Energia: 111.87 Kcal / 467.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU</b>	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémeleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 725.26 Kcal / 3,031.59 KJ	Energia: 469.90 Kcal / 1,964.18 KJ	Energia: 646.08 Kcal / 2,700.61 KJ	Energia: 280.88 Kcal / 1,174.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	23.53 g 51.22 g 13.47 g	13.24 g 27.99 g 3.95 g	30.09 g 43.35 g 12.67 g	12.46 g 7.70 g 1.84 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	42.01 g 0.00 g 4.00 g	41.56 g 4.73 g 2.66 g	41.90 g 1.22 g 3.15 g	39.45 g 0.01 g 0.29 g	g g g	g g g	
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	8.92 g 26.75 g 8.41 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	8.86 g 20.81 g 6.45 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g		16.25 g 6.24 g 1.94 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	16.22 g 4.40 g 1.05 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	g g g	g g g	
<b>(06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ	Energia: 324.58 Kcal / 1,356.74 KJ	Energia: 372.52 Kcal / 1,557.13 KJ	Energia: 90.01 Kcal / 376.24 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	10.82 g 15.64 g 4.20 g	9.26 g 21.92 g 6.58 g	14.50 g 25.16 g 10.60 g	9.01 g 9.82 g 3.76 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	22.00 g 0.04 g 1.11 g	21.60 g 0.04 g 1.17 g	21.00 g 0.04 g 1.06 g	18.42 g 0.04 g 0.50 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU</b>	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémeleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 818.72 Kcal / 3,422.25 KJ	Energia: 652.52 Kcal / 2,727.53 KJ	Energia: 731.90 Kcal / 3,059.34 KJ	Energia: 370.23 Kcal / 1,547.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Diétás péksütemény									
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(06300) Diab. 15-45-15 g CH</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot- dog										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 298.55 Kcal / 1,247.94 KJ	Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 KJ	Energia: 68.16 Kcal / 284.91 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																		
<b>(06300) Diab. 15-45-15 g CH</b>	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	CukkinikréMLEVES, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Alma																				
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 776.22 Kcal / 3,244.60 KJ	Energia: 557.83 Kcal / 2,331.73 KJ	Energia: 625.28 Kcal / 2,613.67 KJ	Energia: 350.57 Kcal / 1,465.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír										
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
			24.37 g	55.33 g	13.78 g	15.96 g	33.82 g	4.97 g	27.88 g	40.29 g	11.04 g	16.03 g	9.83 g	2.43 g	44.83 g	0.00 g	4.85 g	47.27 g	8.56 g	3.44 g	47.98 g	1.52 g	3.43 g	48.40 g	0.01 g	0.37 g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Diétás péksütemény																				
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír										
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
		8.92 g	26.75 g	8.41 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.86 g	20.81 g	6.45 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	16.22 g	4.40 g	1.05 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	
<b>(06310) Diab. 15-10-40-15 g CH TTEU</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Hot- dog, Alma																				
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 KJ	Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 KJ	Energia: 398.67 Kcal / 1,666.44 KJ	Energia: 120.34 Kcal / 503.02 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír										
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
		10.40 g	16.11 g	4.19 g	8.84 g	22.39 g	6.57 g	14.08 g	25.63 g	10.59 g	7.36 g	7.97 g	2.82 g	24.33 g	0.04 g	1.11 g	26.94 g	0.04 g	1.17 g	26.34 g	0.04 g	1.06 g	24.33 g	0.04 g	0.40 g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(06310) Diab. 15-10-40-15 g CH TTEU</b>	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémeleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Alma																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 725.26 Kcal / 3,031.59 KJ			Energia: 469.90 Kcal / 1,964.18 KJ			Energia: 646.08 Kcal / 2,700.61 KJ			Energia: 280.88 Kcal / 1,174.08 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	23.53 g	51.22 g	13.47 g	13.24 g	27.99 g	3.95 g	30.09 g	43.35 g	12.67 g	12.46 g	7.70 g	1.84 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	42.01 g	0.00 g	4.00 g	41.56 g	4.73 g	2.66 g	41.90 g	1.22 g	3.15 g	39.45 g	0.01 g	0.29 g	g	g	g	g	g	g
	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Diétás péksütemény																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	8.92 g	26.75 g	8.41 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	8.86 g	20.81 g	6.45 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	16.25 g	6.24 g	1.94 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	16.22 g	4.40 g	1.05 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	g	g	g	g	g	g
<b>(06351) Diab.25-35 g CH TE</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot- dog																
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 338.79 Kcal / 1,416.14 KJ			Energia: 386.73 Kcal / 1,616.53 KJ			Energia: 111.87 Kcal / 467.62 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	9.82 g	22.00 g	6.59 g	15.06 g	25.24 g	10.61 g	11.26 g	12.28 g	4.70 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	24.41 g	0.04 g	1.18 g	23.81 g	0.04 g	1.07 g	23.00 g	0.04 g	0.63 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(06351)</b> Diab.25-35 gr CH TE	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	CukkinikréMLEVES, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 682.75 Kcal / 2,853.90 KJ	Energia: 437.42 Kcal / 1,828.42 KJ	Energia: 606.43 Kcal / 2,534.88 KJ	Energia: 255.87 Kcal / 1,069.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	22.93 g	50.04 g	13.33 g	12.55 g	26.94 g	3.86 g	28.62 g	41.65 g	12.57 g	11.25 g	7.00 g	1.61 g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	34.69 g	0.00 g	3.80 g	36.46 g	4.73 g	2.41 g	35.20 g	0.92 g	2.94 g	36.02 g	0.01 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(06360)</b> Diab. 15-35-15 g CH	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot- dog															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 298.55 Kcal / 1,247.94 KJ	Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 KJ	Energia: 68.16 Kcal / 284.91 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	8.24 g	21.79 g	6.57 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	6.76 g	7.37 g	2.82 g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	16.44 g	0.04 g	1.15 g	15.84 g	0.04 g	1.04 g	13.83 g	0.04 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	CukkinikréMLEVES, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 682.75 Kcal / 2,853.90 KJ	Energia: 437.42 Kcal / 1,828.42 KJ	Energia: 606.43 Kcal / 2,534.88 KJ	Energia: 255.87 Kcal / 1,069.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	22.93 g	50.04 g	13.33 g	12.55 g	26.94 g	3.86 g	28.62 g	41.65 g	12.57 g	11.25 g	7.00 g	1.61 g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	34.69 g	0.00 g	3.80 g	36.46 g	4.73 g	2.41 g	35.20 g	0.92 g	2.94 g	36.02 g	0.01 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		34.69 g	0.00 g	3.80 g	36.46 g	4.73 g	2.41 g	35.20 g	0.92 g	2.94 g	36.02 g	0.01 g	0.26 g					
<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény							
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Alma			Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Alma			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Alma							
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 278.14 Kcal / 1,162.63 KJ			Energia: 327.06 Kcal / 1,367.11 KJ			Energia: 375.00 Kcal / 1,567.50 KJ			Energia: 98.48 Kcal / 411.65 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Cukkinikrémlés , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiörlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma							
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 682.75 Kcal / 2,853.90 KJ			Energia: 437.42 Kcal / 1,828.42 KJ			Energia: 606.43 Kcal / 2,534.88 KJ			Energia: 255.87 Kcal / 1,069.54 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Uzsonna</b>																		

(06361) Diab.  
10-10-35-5 g  
CH TT-E-U





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 292.70 Kcal / 1,223.49 Kj	Energia: 54.16 Kcal / 226.39 Kj	Energia: 234.14 Kcal / 978.71 Kj	Energia: 54.16 Kcal / 226.39 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	6.98 g 26.50 g 8.40 g	0.30 g 2.38 g 0.18 g	6.72 g 20.53 g 6.44 g	0.30 g 2.38 g 0.18 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	6.41 g 6.24 g 1.92 g	6.36 g 3.78 g 0.06 g	5.35 g 4.40 g 1.02 g	6.36 g 3.78 g 0.06 g	g g g	g g g		
<b>(06370) Diab. 20-30/35-20 g CH</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj	Energia: 324.58 Kcal / 1,356.74 Kj	Energia: 372.52 Kcal / 1,557.13 Kj	Energia: 90.01 Kcal / 376.24 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	10.82 g 15.64 g 4.20 g	9.26 g 21.92 g 6.58 g	14.50 g 25.16 g 10.60 g	9.01 g 9.82 g 3.76 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	22.00 g 0.04 g 1.11 g	21.60 g 0.04 g 1.17 g	21.00 g 0.04 g 1.06 g	18.42 g 0.04 g 0.50 g	g g g	g g g		
<b>(06370) Diab. 20-30/35-20 g CH</b>	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémléves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 661.50 Kcal / 2,765.07 Kj	Energia: 421.18 Kcal / 1,760.53 Kj	Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 Kj	Energia: 230.86 Kcal / 964.99 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	22.63 g 49.45 g 13.26 g	12.21 g 26.41 g 3.82 g	27.14 g 39.95 g 12.47 g	10.04 g 6.29 g 1.38 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	31.03 g 0.00 g 3.70 g	33.90 g 4.73 g 2.28 g	28.50 g 0.62 g 2.73 g	32.58 g 0.01 g 0.23 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06370) Diab. 20-30/35-20 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: 315.08 Kcal / 1,317.03 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	9.94 g 26.88 g 8.42 g	0.90 g 7.14 g 0.54 g	9.88 g 20.94 g 6.46 g	0.90 g 7.14 g 0.54 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	21.41 g 6.24 g 1.96 g	19.08 g 11.34 g 0.18 g	21.38 g 4.40 g 1.07 g	19.08 g 11.34 g 0.18 g	g g g	g g g		
<b>(06380) Diab. 15-30-15 g CH</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 298.55 Kcal / 1,247.94 KJ	Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 KJ	Energia: 68.16 Kcal / 284.91 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	9.80 g 15.51 g 4.19 g	8.24 g 21.79 g 6.57 g	13.48 g 25.03 g 10.59 g	6.76 g 7.37 g 2.82 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	16.84 g 0.04 g 1.09 g	16.44 g 0.04 g 1.15 g	15.84 g 0.04 g 1.04 g	13.83 g 0.04 g 0.38 g	g g g	g g g	
	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémléves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 661.50 Kcal / 2,765.07 KJ	Energia: 421.18 Kcal / 1,760.53 KJ	Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ	Energia: 230.86 Kcal / 964.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
g g g		22.63 g 49.45 g 13.26 g	12.21 g 26.41 g 3.82 g	27.14 g 39.95 g 12.47 g	10.04 g 6.29 g 1.38 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	31.03 g 0.00 g 3.70 g	33.90 g 4.73 g 2.28 g	28.50 g 0.62 g 2.73 g	32.58 g 0.01 g 0.23 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06380) Diab. 15-30-15 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	8.92 g 26.75 g 8.41 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	8.86 g 20.81 g 6.45 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	16.25 g 6.24 g 1.94 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	16.22 g 4.40 g 1.05 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	g g g	g g g		
<b>(06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)- TTEUU</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 327.84 Kcal / 1,370.37 KJ	Energia: 376.76 Kcal / 1,574.86 KJ	Energia: 424.70 Kcal / 1,775.25 KJ	Energia: 142.19 Kcal / 594.35 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	11.42 g 16.24 g 4.20 g	9.86 g 22.52 g 6.58 g	15.10 g 25.76 g 10.60 g	9.61 g 10.42 g 3.76 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	32.50 g 0.04 g 1.13 g	32.10 g 0.04 g 1.19 g	31.50 g 0.04 g 1.08 g	28.92 g 0.04 g 0.52 g	g g g	g g g		
<b>Ebéd</b>			Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémléves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 661.50 Kcal / 2,765.07 KJ	Energia: 421.18 Kcal / 1,760.53 KJ	Energia: 566.79 Kcal / 2,369.18 KJ	Energia: 230.86 Kcal / 964.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	22.63 g 49.45 g 13.26 g	12.21 g 26.41 g 3.82 g	27.14 g 39.95 g 12.47 g	10.04 g 6.29 g 1.38 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	31.03 g 0.00 g 3.70 g	33.90 g 4.73 g 2.28 g	28.50 g 0.62 g 2.73 g	32.58 g 0.01 g 0.23 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)- TTEUU</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek, Mandarin	Diétás péksütemény, Mandarin	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóborka, Mandarin	Diétás péksütemény, Mandarin		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 339.59 Kcal / 1,419.49 Kj	Energia: 101.05 Kcal / 422.39 Kj	Energia: 281.03 Kcal / 1,174.71 Kj	Energia: 101.05 Kcal / 422.39 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	7.68 g 26.80 g 8.40 g	1.00 g 2.68 g 0.18 g	7.42 g 20.83 g 6.44 g	1.00 g 2.68 g 0.18 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	16.21 g 6.24 g 1.92 g	16.16 g 3.78 g 0.06 g	15.15 g 4.40 g 1.02 g	16.16 g 3.78 g 0.06 g	g g g	g g g		
<b>(06390) Diab. 15-10-35-10-10 g CH</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 Kj	Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 Kj	Energia: 398.67 Kcal / 1,666.44 Kj	Energia: 120.34 Kcal / 503.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	10.40 g 16.11 g 4.19 g	8.84 g 22.39 g 6.57 g	14.08 g 25.63 g 10.59 g	7.36 g 7.97 g 2.82 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	27.34 g 0.04 g 1.11 g	26.94 g 0.04 g 1.17 g	26.34 g 0.04 g 1.06 g	24.33 g 0.04 g 0.40 g	g g g	g g g		
<b>Ebéd</b>			Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	CukkinikréMLEVES , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 682.75 Kcal / 2,853.90 Kj	Energia: 437.42 Kcal / 1,828.42 Kj	Energia: 606.43 Kcal / 2,534.88 Kj	Energia: 255.87 Kcal / 1,069.54 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	22.93 g 50.04 g 13.33 g	12.55 g 26.94 g 3.86 g	28.62 g 41.65 g 12.57 g	11.25 g 7.00 g 1.61 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	34.69 g 0.00 g 3.80 g	36.46 g 4.73 g 2.41 g	35.20 g 0.92 g 2.94 g	36.02 g 0.01 g 0.26 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06390) Diab. 15-10-35-10- 10 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek, Mandarin	Diétás péksütemény, Mandarin	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóborka, Mandarin	Diétás péksütemény, Mandarin		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 365.62 Kcal / 1,528.29 KJ	Energia: 128.13 Kcal / 535.58 KJ	Energia: 312.27 Kcal / 1,305.29 KJ	Energia: 128.13 Kcal / 535.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.70 g 26.93 g 8.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.15 g 3.87 g 0.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.64 g 20.99 g 6.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.15 g 3.87 g 0.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 21.37 g 6.24 g 1.93 g	Szénhidrát Cukor Só 19.34 g 5.67 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 21.34 g 4.40 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só 19.34 g 5.67 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
<b>(06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ	Energia: 324.58 Kcal / 1,356.74 KJ	Energia: 372.52 Kcal / 1,557.13 KJ	Energia: 90.01 Kcal / 376.24 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.82 g 15.64 g 4.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.26 g 21.92 g 6.58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.50 g 25.16 g 10.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.01 g 9.82 g 3.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 22.00 g 0.04 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 21.60 g 0.04 g 1.17 g	Szénhidrát Cukor Só 21.00 g 0.04 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 18.42 g 0.04 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	CukkinikréMLEVES , Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 818.72 Kcal / 3,422.25 KJ	Energia: 522.95 Kcal / 2,185.93 KJ	Energia: 731.90 Kcal / 3,059.34 KJ	Energia: 370.23 Kcal / 1,547.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.98 g 56.51 g 13.92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.36 g 20.40 g 3.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.22 g 48.15 g 13.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.17 g 10.55 g 2.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 52.15 g 0.00 g 5.05 g	Szénhidrát Cukor Só 51.26 g 29.84 g 6.13 g	Szénhidrát Cukor Só 52.59 g 1.53 g 4.01 g	Szénhidrát Cukor Só 50.48 g 0.01 g 0.39 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06410)</b> Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: 315.08 Kcal / 1,317.03 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	9.94 g 26.88 g 8.42 g	0.90 g 7.14 g 0.54 g	9.88 g 20.94 g 6.46 g	0.90 g 7.14 g 0.54 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	21.41 g 6.24 g 1.96 g	19.08 g 11.34 g 0.18 g	21.38 g 4.40 g 1.07 g	19.08 g 11.34 g 0.18 g	g g g	g g g		
<b>(06420)</b> Zsír-,Esz E:322kcal,T- U184kcal	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 298.55 Kcal / 1,247.94 KJ	Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 KJ	Energia: 68.16 Kcal / 284.91 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	9.80 g 15.51 g 4.19 g	8.24 g 21.79 g 6.57 g	13.48 g 25.03 g 10.59 g	6.76 g 7.37 g 2.82 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	16.84 g 0.04 g 1.09 g	16.44 g 0.04 g 1.15 g	15.84 g 0.04 g 1.04 g	13.83 g 0.04 g 0.38 g	g g g	g g g	
	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémléves , Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 682.75 Kcal / 2,853.90 KJ	Energia: 432.27 Kcal / 1,806.89 KJ	Energia: 606.43 Kcal / 2,534.88 KJ	Energia: 255.87 Kcal / 1,069.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
g g g		22.93 g 50.04 g 13.33 g	32.21 g 17.88 g 3.24 g	28.62 g 41.65 g 12.57 g	11.25 g 7.00 g 1.61 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	34.69 g 0.00 g 3.80 g	36.59 g 26.01 g 5.04 g	35.20 g 0.92 g 2.94 g	36.02 g 0.01 g 0.26 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06420)</b> Zsír-,Esz E:322kcal,T- U184kcal	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.92 g 26.75 g 8.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.75 g 5.95 g 0.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.86 g 20.81 g 6.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.75 g 5.95 g 0.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 16.25 g 6.24 g 1.94 g	Szénhidrát Cukor Só 15.90 g 9.45 g 0.15 g	Szénhidrát Cukor Só 16.22 g 4.40 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 15.90 g 9.45 g 0.15 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
<b>(06421)</b> Energiaszegény (25-40-15 gr CH)TEU	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ	Energia: 338.79 Kcal / 1,416.14 KJ	Energia: 386.73 Kcal / 1,616.53 KJ	Energia: 111.87 Kcal / 467.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.38 g 15.72 g 4.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.82 g 22.00 g 6.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.06 g 25.24 g 10.61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.26 g 12.28 g 4.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 24.81 g 0.04 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 24.41 g 0.04 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só 23.81 g 0.04 g 1.07 g	Szénhidrát Cukor Só 23.00 g 0.04 g 0.63 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémléves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 725.26 Kcal / 3,031.59 KJ	Energia: 469.90 Kcal / 1,964.18 KJ	Energia: 646.08 Kcal / 2,700.61 KJ	Energia: 280.88 Kcal / 1,174.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.53 g 51.22 g 13.47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.24 g 27.99 g 3.95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.09 g 43.35 g 12.67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.46 g 7.70 g 1.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 42.01 g 0.00 g 4.00 g	Szénhidrát Cukor Só 41.56 g 4.73 g 2.66 g	Szénhidrát Cukor Só 41.90 g 1.22 g 3.15 g	Szénhidrát Cukor Só 39.45 g 0.01 g 0.29 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap									
<b>(06421) Energiaszegény (25-40-15 gr CH)TEU</b>	<b>Uzsonna</b>				Natúr joghurt			Kefir poharas			Natúr joghurt			Kefir poharas															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 220.01 Kcal / 919.64 KJ			Energia: 112.38 Kcal / 469.75 KJ			Energia: 220.01 Kcal / 919.64 KJ			Energia: 112.38 Kcal / 469.75 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		g	g	g	11.56 g	12.24 g	6.64 g	11.56 g	0.34 g	0.18 g	11.56 g	12.24 g	6.64 g	11.56 g	0.34 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g							
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
g			g	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	g			g	g					
<b>(06510) Diab, tej,parad.M 20-50-20 g CH</b>	<b>Tízórai</b>				Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Mustár															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 324.58 Kcal / 1,356.74 KJ			Energia: 240.00 Kcal / 1,003.20 KJ			Energia: 118.92 Kcal / 497.09 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		g	g	g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	9.26 g	21.92 g	6.58 g	4.02 g	15.21 g	3.83 g	8.47 g	9.29 g	2.82 g	g	g	g	g	g	g							
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
g			g	g	22.00 g			0.04 g	1.11 g	21.60 g			0.04 g	1.17 g	20.92 g			0.04 g	0.26 g	20.43 g			0.04 g	0.82 g	g			g	g
<b>Ebéd</b>					Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			CukkinikréMLEVES, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórat			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Gyümölcsmártás, Alma															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 766.77 Kcal / 3,205.10 KJ			Energia: 607.28 Kcal / 2,538.43 KJ			Energia: 651.78 Kcal / 2,724.44 KJ			Energia: 346.52 Kcal / 1,448.45 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		g	g	g	23.93 g	50.22 g	10.77 g	17.30 g	35.42 g	4.47 g	24.09 g	43.73 g	8.52 g	14.35 g	8.80 g	1.30 g	g	g	g	g	g	g							
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
g			g	g	54.85 g			0.00 g	4.76 g	54.69 g			6.05 g	4.18 g	51.06 g			1.54 g	3.52 g	53.31 g			0.38 g	0.72 g	g			g	g







Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06510) Diab, tej, parad.M 20-50-20 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 Kj	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 Kj	Energia: 315.08 Kcal / 1,317.03 Kj	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	9.94 g 26.88 g 8.42 g	0.90 g 7.14 g 0.54 g	9.88 g 20.94 g 6.46 g	0.90 g 7.14 g 0.54 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	21.41 g 6.24 g 1.96 g	19.08 g 11.34 g 0.18 g	21.38 g 4.40 g 1.07 g	19.08 g 11.34 g 0.18 g	g g g	g g g		
<b>(06530) Diab,tejszójM 15-35-15 g CH</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj	Energia: 298.55 Kcal / 1,247.94 Kj	Energia: 213.97 Kcal / 894.39 Kj	Energia: 68.16 Kcal / 284.91 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	9.80 g 15.51 g 4.19 g	8.24 g 21.79 g 6.57 g	3.00 g 15.08 g 3.82 g	6.76 g 7.37 g 2.82 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	16.84 g 0.04 g 1.09 g	16.44 g 0.04 g 1.15 g	15.76 g 0.04 g 0.24 g	13.83 g 0.04 g 0.25 g	g g g	g g g		
<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémléves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórát	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Gyümölcsmártás, Alma			
	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 630.80 Kcal / 2,636.74 Kj	Energia: 432.21 Kcal / 1,806.64 Kj	Energia: 409.43 Kcal / 1,711.42 Kj	Energia: 217.58 Kcal / 909.48 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	21.88 g 43.75 g 10.18 g	12.74 g 25.63 g 3.26 g	15.51 g 26.46 g 5.32 g	7.26 g 4.37 g 0.62 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	37.39 g 0.00 g 3.51 g	37.72 g 6.05 g 2.72 g	33.54 g 0.92 g 2.32 g	37.96 g 0.25 g 0.56 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06530)</b> Diab,tej- szóJM 15-35- 15 g CH	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	8.92 g 26.75 g 8.41 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	8.86 g 20.81 g 6.45 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	16.25 g 6.24 g 1.94 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	16.22 g 4.40 g 1.05 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	g g g	g g g		
<b>(06650)</b> Diab.GM 20- 35-10 g CH	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 281.93 Kcal / 1,178.47 KJ	Energia: 330.85 Kcal / 1,382.95 KJ	Energia: 378.79 Kcal / 1,583.34 KJ	Energia: 119.39 Kcal / 499.05 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	9.53 g 15.86 g 4.32 g	7.97 g 22.14 g 6.70 g	13.21 g 25.38 g 10.72 g	8.91 g 10.40 g 3.84 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	22.19 g 0.34 g 1.31 g	21.79 g 0.34 g 1.37 g	21.19 g 0.34 g 1.26 g	22.18 g 0.36 g 0.28 g	g g g	g g g	
	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémléves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Gyümölcsmártás, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 678.79 Kcal / 2,837.34 KJ	Energia: 439.33 Kcal / 1,836.40 KJ	Energia: 456.22 Kcal / 1,907.00 KJ	Energia: 238.30 Kcal / 996.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
g g g		22.52 g 48.70 g 10.59 g	12.48 g 26.38 g 3.54 g	21.10 g 25.30 g 9.39 g	9.59 g 6.42 g 1.66 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	37.77 g 0.00 g 3.81 g	36.93 g 6.00 g 3.14 g	35.60 g 3.71 g 3.18 g	35.70 g 0.01 g 0.24 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06650) Diab.GM 20-35-10 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 320.68 Kcal / 1,340.44 KJ	Energia: 108.32 Kcal / 452.78 KJ	Energia: 267.33 Kcal / 1,117.44 KJ	Energia: 108.32 Kcal / 452.78 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	7.31 g 26.73 g 8.46 g	0.60 g 4.76 g 0.36 g	7.25 g 20.79 g 6.50 g	0.60 g 4.76 g 0.36 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	11.43 g 6.39 g 2.03 g	12.72 g 7.56 g 0.12 g	11.40 g 4.55 g 1.14 g	12.72 g 7.56 g 0.12 g	g g g	g g g		
<b>(06660) Diab. GM 15-35-15 g CH</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 KJ	Energia: 303.11 Kcal / 1,267.00 KJ	Energia: 351.05 Kcal / 1,467.39 KJ	Energia: 90.19 Kcal / 376.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	8.84 g 15.67 g 4.28 g	7.28 g 21.95 g 6.66 g	12.52 g 25.19 g 10.68 g	6.68 g 7.80 g 2.88 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	16.97 g 0.26 g 1.24 g	16.57 g 0.26 g 1.30 g	15.97 g 0.26 g 1.19 g	16.65 g 0.28 g 0.21 g	g g g	g g g	
	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémléves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Gyümölcsmártás, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 678.79 Kcal / 2,837.34 KJ	Energia: 439.33 Kcal / 1,836.40 KJ	Energia: 456.22 Kcal / 1,907.00 KJ	Energia: 238.30 Kcal / 996.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
g g g		22.52 g 48.70 g 10.59 g	12.48 g 26.38 g 3.54 g	21.10 g 25.30 g 9.39 g	9.59 g 6.42 g 1.66 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	37.77 g 0.00 g 3.81 g	36.93 g 6.00 g 3.14 g	35.60 g 3.71 g 3.18 g	35.70 g 0.01 g 0.24 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06660) Diab. GM 15-35-15 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 346.96 Kcal / 1,450.29 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 293.61 Kcal / 1,227.29 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	7.96 g 26.91 g 8.50 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	7.90 g 20.97 g 6.54 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	16.38 g 6.46 g 2.09 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	16.35 g 4.62 g 1.20 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	g g g	g g g		
<b>(06680) Diab,GM 15-40-15 g CH</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 KJ	Energia: 303.11 Kcal / 1,267.00 KJ	Energia: 351.05 Kcal / 1,467.39 KJ	Energia: 90.19 Kcal / 376.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	8.84 g 15.67 g 4.28 g	7.28 g 21.95 g 6.66 g	12.52 g 25.19 g 10.68 g	6.68 g 7.80 g 2.88 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	16.97 g 0.26 g 1.24 g	16.57 g 0.26 g 1.30 g	15.97 g 0.26 g 1.19 g	16.65 g 0.28 g 0.21 g	g g g	g g g		
<b>(06680) Diab,GM 15-40-15 g CH</b>	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	CukkinikréMLEVES , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Gyümölcsmártás, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 694.35 Kcal / 2,902.38 KJ	Energia: 454.74 Kcal / 1,900.81 KJ	Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61 KJ	Energia: 288.32 Kcal / 1,205.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	22.72 g 49.25 g 10.65 g	12.81 g 26.81 g 3.61 g	21.42 g 26.06 g 9.45 g	12.01 g 7.83 g 2.12 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	40.21 g 0.00 g 3.82 g	39.48 g 6.00 g 3.26 g	41.76 g 4.11 g 3.20 g	42.57 g 0.01 g 0.30 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06680)</b> <b>Diab,GM 15-40-15 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>		Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 346.96 Kcal / 1,450.29 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 293.61 Kcal / 1,227.29 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	7.96 g 26.91 g 8.50 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	7.90 g 20.97 g 6.54 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	16.38 g 6.46 g 2.09 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	16.35 g 4.62 g 1.20 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	g g g	g g g		
<b>(06690)</b> <b>Diab.ESZ100-400-100 GM</b>	<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 113.53 Kcal / 474.56 KJ	Energia: 111.28 Kcal / 465.15 KJ	Energia: 125.74 Kcal / 525.59 KJ	Energia: 119.39 Kcal / 499.05 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	8.15 g 2.89 g 0.82 g	3.72 g 4.80 g 1.55 g	5.53 g 6.02 g 3.15 g	8.91 g 10.40 g 3.84 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	11.95 g 0.19 g 1.00 g	11.49 g 0.19 g 0.51 g	10.53 g 0.19 g 0.47 g	22.18 g 0.36 g 0.28 g	g g g	g g g	
	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Gyümölcsmártás, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 422.68 Kcal / 1,766.80 KJ	Energia: 377.12 Kcal / 1,576.36 KJ	Energia: 439.65 Kcal / 1,837.74 KJ	Energia: 376.25 Kcal / 1,572.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
g g g		11.23 g 28.28 g 5.01 g	10.55 g 20.97 g 2.84 g	20.94 g 24.92 g 9.36 g	16.61 g 10.44 g 2.84 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	31.04 g 0.00 g 2.82 g	35.69 g 6.00 g 2.96 g	32.52 g 3.51 g 3.17 g	53.64 g 0.01 g 0.39 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>(06690)</b> <b>Diab.ESZ100-</b> <b>400-100 GM</b>	<b>Uzsonna</b>				Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 139.34 Kcal / 582.44 Kj			Energia: 108.32 Kcal / 452.78 Kj			Energia: 112.19 Kcal / 468.95 Kj			Energia: 108.32 Kcal / 452.78 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	4.53 g	7.97 g	2.75 g	0.60 g	4.76 g	0.36 g	4.48 g	5.00 g	1.92 g	0.60 g	4.76 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	11.30 g	6.39 g	1.01 g	12.72 g	7.56 g	0.12 g	11.10 g	4.55 g	0.56 g	12.72 g	7.56 g	0.12 g	g	g	g	g	g	g
<b>(06730)</b> <b>Diab.GM(20-</b> <b>45-</b> <b>20grCH)TEU</b> <b>+gyüm.</b>	<b>Tízórai</b>				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Narancs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika, Narancs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Narancs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Hot-dog, Narancs								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 320.75 Kcal / 1,340.74 Kj			Energia: 369.67 Kcal / 1,545.22 Kj			Energia: 417.61 Kcal / 1,745.61 Kj			Energia: 158.21 Kcal / 661.32 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	10.13 g	16.06 g	4.32 g	8.57 g	22.34 g	6.70 g	13.81 g	25.58 g	10.72 g	9.51 g	10.60 g	3.84 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	30.61 g	0.30 g	1.48 g	30.21 g	0.30 g	1.54 g	29.61 g	0.30 g	1.43 g	30.60 g	0.32 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g
	<b>Ebéd</b>				Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Gyümölcsmártás, Alma								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 709.92 Kcal / 2,967.47 Kj			Energia: 569.14 Kcal / 2,379.01 Kj			Energia: 569.24 Kcal / 2,379.42 Kj			Energia: 321.52 Kcal / 1,343.95 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	22.92 g	49.80 g	10.72 g	15.94 g	34.02 g	4.59 g	25.32 g	31.84 g	11.27 g	13.50 g	8.98 g	2.42 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	g	g	g	42.65 g	0.00 g	3.82 g	48.49 g	6.00 g	4.01 g	44.70 g	5.11 g	3.36 g	47.26 g	0.01 g	0.34 g	g	g	g	g	g	g
<b>Uzsonna</b>				Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek, Mandarin			Diétás péksütemény, Mandarin			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóborka, Mandarin			Diétás péksütemény, Mandarin								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 421.59 Kcal / 1,762.25 KJ			Energia: 209.37 Kcal / 875.17 KJ			Energia: 368.24 Kcal / 1,539.24 KJ			Energia: 209.37 Kcal / 875.17 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
				9.35 g	27.40 g	8.54 g	1.60 g	7.44 g	0.54 g	9.29 g	21.46 g	6.58 g	1.60 g	7.44 g	0.54 g	g	g	g	g	g	g
				31.40 g	6.54 g	2.16 g	28.88 g	11.34 g	0.18 g	31.37 g	4.70 g	1.27 g	28.88 g	11.34 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g

(05080) Fehér,kálium ,foszfor,kr,ve seelégt.

<b>Ebéd</b>				Magyaros karfioleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Daragaluska leves, Zöldség pörkölt, Párolt rizs			Cukkinikrémleves , Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves , Bolognai szósz gombával , Főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyásleves csirkehúsból, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Zöldborsóleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Galuska		
	Energia: 839.10 Kcal / 3,507.44 KJ			Energia: 683.62 Kcal / 2,857.53 KJ			Energia: 751.57 Kcal / 3,141.56 KJ			Energia: 695.28 Kcal / 2,906.27 KJ			Energia: 872.39 Kcal / 3,646.59 KJ			Energia: 1,022.38 Kcal / 4,273.55 KJ			Energia: 1,150.37 Kcal / 4,808.55 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	29.59 g	41.40 g	13.16 g	14.83 g	25.27 g	3.00 g	39.28 g	27.36 g	5.72 g	33.00 g	20.03 g	6.42 g	21.44 g	31.42 g	4.21 g	34.02 g	45.14 g	9.98 g	74.68 g	39.94 g	8.72 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
84.97 g	0.01 g	13.36 g	98.38 g	0.03 g	5.09 g	86.35 g	31.45 g	8.33 g	95.17 g	5.02 g	3.50 g	124.07 g	9.51 g	0.67 g	118.70 g	3.07 g	5.66 g	121.53 g	0.01 g	7.61 g				

(05115) Fehérjeszeg (60g)kálium,f oszforszeg

<b>Ebéd</b>				Magyaros karfioleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Daragaluska leves, Zöldség pörkölt, Kuskusz			Cukkinikrémleves , Pirított kenyérkocka, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Párolt sárgarépa, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves , Bolognai szósz gombával , Főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyásleves csirkehúsból, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Zöldborsóleves, Zöldségfásírt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Galuska		
-------------	--	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		Energia: 839.10 Kcal / 3,507.44 KJ			Energia: 833.60 Kcal / 3,484.45 KJ			Energia: 647.78 Kcal / 2,707.72 KJ			Energia: 695.28 Kcal / 2,906.27 KJ			Energia: 872.39 Kcal / 3,646.59 KJ			Energia: 824.83 Kcal / 3,447.79 KJ			Energia: 1,150.37 Kcal / 4,808.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.59 g	41.40 g	13.16 g	20.25 g	26.31 g	2.96 g	37.47 g	23.28 g	4.99 g	33.00 g	20.03 g	6.42 g	21.44 g	31.42 g	4.21 g	25.12 g	20.16 g	2.70 g	74.68 g	39.94 g	8.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		84.97 g	0.01 g	13.36 g	127.92 g	0.03 g	5.09 g	71.05 g	31.45 g	7.94 g	95.17 g	5.02 g	3.50 g	124.07 g	9.51 g	0.67 g	122.29 g	3.13 g	5.63 g	121.53 g	0.01 g	7.61 g
<b>(06531)</b> Diab.175g,só ,zsír,purinM, E60gr	<b>Ebéd</b>	Magyaros karfioleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			CukkinikréMLEVES , Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma			Zöldborsóleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékárú BL, ebédhez			BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Galuska		
		Energia: 591.50 Kcal / 2,472.47 KJ			Energia: 861.22 Kcal / 3,599.90 KJ			Energia: 587.91 Kcal / 2,457.46 KJ			Energia: 771.54 Kcal / 3,225.04 KJ			Energia: 420.26 Kcal / 1,756.69 KJ			Energia: 745.87 Kcal / 3,117.74 KJ			Energia: 787.52 Kcal / 3,291.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.39 g	28.88 g	11.41 g	25.58 g	57.69 g	14.06 g	35.72 g	22.51 g	3.89 g	33.69 g	49.84 g	13.12 g	19.59 g	11.96 g	3.01 g	28.78 g	42.07 g	9.24 g	63.89 g	32.20 g	7.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.16 g	0.01 g	5.82 g	59.46 g	0.00 g	5.24 g	61.47 g	29.84 g	6.62 g	59.29 g	1.83 g	4.21 g	57.34 g	0.01 g	0.45 g	62.61 g	0.90 g	5.09 g	60.99 g	0.06 g	3.81 g
<b>(06540)</b> Diab. 160 gCh,fehérjes z 60g, sóSZ	<b>Ebéd</b>	Szilvaleves, Rakott zöldbab hajdinával			Kelbimbóleves , Sárgarépas cs.ragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			CukkinikréMLEVES , Kölesgolyó, Göngyölt szelet, Bulgur köret, Céklasaláta			Kapos zöldbableves*s, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórat			Gulyásleves burg.M, Túrófelfújt, Málnamártás DIAB			Almaleves, Csirkepaprikás, Galuska, Nektarin			Zöldborsóleves pürésítve, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta		
		Energia: 731.04 Kcal / 3,055.75 KJ			Energia: 552.29 Kcal / 2,308.57 KJ			Energia: 512.28 Kcal / 2,141.33 KJ			Energia: 638.48 Kcal / 2,668.85 KJ			Energia: 917.66 Kcal / 3,835.82 KJ			Energia: 698.98 Kcal / 2,921.74 KJ			Energia: 972.86 Kcal / 4,066.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.49 g	40.78 g	12.19 g	38.11 g	19.84 g	2.49 g	25.88 g	19.25 g	4.88 g	26.41 g	35.20 g	7.55 g	53.09 g	49.94 g	17.54 g	59.44 g	27.07 g	6.55 g	30.79 g	65.67 g	8.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57.78 g	3.00 g	5.48 g	62.48 g	1.25 g	4.19 g	59.49 g	11.34 g	4.12 g	61.84 g	1.25 g	2.82 g	60.75 g	0.03 g	1.90 g	60.54 g	0.00 g	4.32 g	63.40 g	0.01 g	7.67 g
<b>(06800)</b> Diab., epekimélő 180 g CH	<b>Ebéd</b>																					





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06800)</b> Diab., epekímélő 180 g CH	<b>Ebéd</b>	Szilvaleves, Rakott zöldbab hajdinával	Kelbimbóleves , Sárgarépás cs.ragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Göngyölt szelet, Bulgur köret, Céklasaláta	Kapros zöldbableves*s, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves burg.M, Túrófelfújt, Málnamártás DIAB	Almaleves, Csirkepaprikás, Galuska, Nektarin	Zöldborsóleves pürésítve, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta
		Energia: 731.04 Kcal / 3,055.75 KJ	Energia: 552.29 Kcal / 2,308.57 KJ	Energia: 512.28 Kcal / 2,141.33 KJ	Energia: 638.48 Kcal / 2,668.85 KJ	Energia: 917.66 Kcal / 3,835.82 KJ	Energia: 698.98 Kcal / 2,921.74 KJ	Energia: 972.86 Kcal / 4,066.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		31.49 g 40.78 g 12.19 g	38.11 g 19.84 g 2.49 g	25.88 g 19.25 g 4.88 g	26.41 g 35.20 g 7.55 g	53.09 g 49.94 g 17.54 g	59.44 g 27.07 g 6.55 g	30.79 g 65.67 g 8.45 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
57.78 g 3.00 g 5.48 g	62.48 g 1.25 g 4.19 g	59.49 g 11.34 g 4.12 g	61.84 g 1.25 g 2.82 g	60.75 g 0.03 g 1.90 g	60.54 g 0.00 g 4.32 g	63.40 g 0.01 g 7.67 g		
<b>(06810)</b> Diab., epekímélő 60 -65 g CH	<b>Ebéd</b>	Szilvaleves, Rakott zöldbab hajdinával	Kelbimbóleves , Sárgarépás cs.ragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Göngyölt szelet, Bulgur köret, Céklasaláta	Kapros zöldbableves*s, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórat	Gulyásleves burg.M, Túrófelfújt, Málnamártás DIAB	Almaleves, Csirkepaprikás, Galuska, Nektarin	Zöldborsóleves pürésítve, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta
		Energia: 731.04 Kcal / 3,055.75 KJ	Energia: 552.29 Kcal / 2,308.57 KJ	Energia: 512.28 Kcal / 2,141.33 KJ	Energia: 638.48 Kcal / 2,668.85 KJ	Energia: 917.66 Kcal / 3,835.82 KJ	Energia: 698.98 Kcal / 2,921.74 KJ	Energia: 972.86 Kcal / 4,066.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		31.49 g 40.78 g 12.19 g	38.11 g 19.84 g 2.49 g	25.88 g 19.25 g 4.88 g	26.41 g 35.20 g 7.55 g	53.09 g 49.94 g 17.54 g	59.44 g 27.07 g 6.55 g	30.79 g 65.67 g 8.45 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
57.78 g 3.00 g 5.48 g	62.48 g 1.25 g 4.19 g	59.49 g 11.34 g 4.12 g	61.84 g 1.25 g 2.82 g	60.75 g 0.03 g 1.90 g	60.54 g 0.00 g 4.32 g	63.40 g 0.01 g 7.67 g		
<b>(05050)</b> PKU	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Párolt rizs PKU	Cukkinikrémleves , Pirított kenyérkocka, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz gombával , Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Hamis gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Kenyér, PKU, Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 689.98 Kcal / 2,884.12 KJ	Energia: 672.49 Kcal / 2,811.01 KJ	Energia: 497.27 Kcal / 2,078.59 KJ	Energia: 872.44 Kcal / 3,646.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav





## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g			g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	3.32 g	24.78 g	3.08 g	10.97 g	16.68 g	2.80 g	13.14 g	12.90 g	1.69 g	8.11 g	32.69 g	2.64 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g			g		
					111.17 g	0.04 g	2.79 g	117.83 g	8.21 g	5.51 g	81.49 g	5.02 g	2.73 g	134.13 g	10.91 g	1.64 g						
<b>(05052) PKU 4-6</b>	<b>Ebéd</b>				Zöldségleves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Párolt rizs PKU			Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz gombával, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Hamis gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Kenyér, PKU, Alma								
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 443.79 Kcal / 1,855.04 KJ			Energia: 395.80 Kcal / 1,654.44 KJ			Energia: 310.12 Kcal / 1,296.30 KJ			Energia: 737.61 Kcal / 3,083.21 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	1.73 g	14.59 g	1.83 g	6.71 g	9.87 g	1.78 g	6.63 g	7.90 g	1.07 g	5.78 g	29.61 g	2.22 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	74.88 g	0.02 g	1.84 g	68.81 g	3.53 g	3.23 g	52.62 g	2.51 g	1.37 g	110.14 g	7.11 g	1.58 g	g	g	g	g	g	g
<b>(05053) PKU 7-14</b>	<b>Ebéd</b>				Zöldségleves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Párolt rizs PKU			Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz gombával, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Hamis gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Kenyér, PKU, Alma								
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 497.42 Kcal / 2,079.22 KJ			Energia: 440.37 Kcal / 1,840.75 KJ			Energia: 353.40 Kcal / 1,477.21 KJ			Energia: 754.67 Kcal / 3,154.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	2.05 g	16.85 g	2.11 g	7.78 g	10.92 g	2.00 g	7.94 g	8.99 g	1.22 g	6.12 g	30.12 g	2.29 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	82.69 g	0.02 g	2.06 g	76.29 g	4.72 g	3.79 g	59.63 g	3.01 g	1.64 g	112.85 g	7.11 g	1.59 g	g	g	g	g	g	g
<b>(05054) PKU 15-18</b>	<b>Ebéd</b>																					





## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap															
<b>(05054) PKU 15-18</b>	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Párolt rizs PKU	Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz gombával, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Hamis gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Kenyér, PKU, Alma																	
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 683.21 Kcal / 2,855.82 KJ			Energia: 651.11 Kcal / 2,721.64 KJ			Energia: 489.37 Kcal / 2,045.57 KJ			Energia: 838.31 Kcal / 3,504.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		g	g	g	3.08 g	24.69 g	3.07 g	10.44 g	15.75 g	2.67 g	12.74 g	12.84 g	1.68 g	7.41 g	31.66 g	2.50 g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	109.94 g	0.04 g	2.69 g	115.14 g	8.21 g	5.21 g	79.98 g	5.01 g	2.30 g	128.70 g	10.90 g	1.61 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(05620) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye																	
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 KJ			Energia: 1,093.53 Kcal / 4,570.96 KJ			Energia: 775.39 Kcal / 3,241.13 KJ			Energia: 908.71 Kcal / 3,798.41 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		g	g	g	28.49 g	43.50 g	10.80 g	30.96 g	65.64 g	9.39 g	24.54 g	37.48 g	9.76 g	24.53 g	28.14 g	3.62 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	92.63 g	0.00 g	5.22 g	90.61 g	5.99 g	6.92 g	83.83 g	9.02 g	3.08 g	136.92 g	16.70 g	2.35 g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>(05622) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM4-6</b>	<b>Ebéd</b>		Daragaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye																	
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 KJ			Energia: 616.14 Kcal / 2,575.47 KJ			Energia: 460.65 Kcal / 1,925.52 KJ			Energia: 580.15 Kcal / 2,425.03 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

g			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	15.25 g	22.72 g	5.52 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17.17 g	34.35 g	5.09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	12.97 g	20.42 g	5.01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	12.81 g	24.22 g	2.57 g	Szénhidrát	Cukor	Só
g			Szénhidrát	Cukor	Só	g			Szénhidrát	Cukor	Só	g			Szénhidrát	Cukor	Só	g			Szénhidrát	Cukor	Só	g		
			56.01 g	0.00 g	1.93 g				57.19 g	2.40 g	3.93 g				55.47 g	5.39 g	1.59 g				76.59 g	8.36 g	1.23 g			

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

Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 KJ			Energia: 660.70 Kcal / 2,761.73 KJ			Energia: 530.69 Kcal / 2,218.28 KJ			Energia: 718.66 Kcal / 3,004.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g			18.61 g	27.08 g	6.60 g	g			18.26 g	35.37 g	5.31 g	g			15.36 g	23.94 g	5.97 g	g			15.69 g	24.97 g	2.76 g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			70.30 g	0.00 g	2.34 g				64.71 g	3.59 g	4.49 g				62.56 g	6.21 g	1.89 g				106.09 g	9.86 g	1.47 g			

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

Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 KJ			Energia: 1,072.16 Kcal / 4,481.63 KJ			Energia: 768.20 Kcal / 3,211.08 KJ			Energia: 857.20 Kcal / 3,583.10 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g			27.91 g	43.39 g	10.78 g	g			30.39 g	64.75 g	9.27 g	g			24.17 g	37.43 g	9.75 g	g			20.27 g	27.05 g	3.25 g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			88.87 g	0.00 g	4.90 g				87.85 g	5.99 g	6.62 g				82.45 g	9.02 g	2.66 g				130.83 g	16.70 g	1.91 g			

(05905)  
GM,TO,OM,z  
el,nar,barack  
Nabenzo

Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g						g						g						g						g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap					
<b>(05905)</b> GM,TO,OM,z el,nar,barack Nabenzo	<b>Ebéd</b>	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 Kj			Energia: 1,103.83 Kcal / 4,614.01 Kj			Energia: 874.03 Kcal / 3,653.45 Kj			Energia: 895.19 Kcal / 3,741.89 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	27.53 g	47.76 g	10.89 g	31.24 g	67.89 g	9.22 g	32.02 g	45.02 g	14.37 g	25.54 g	35.46 g	5.67 g	g	g	g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	87.33 g	0.00 g	5.72 g	90.62 g	0.06 g	7.10 g	83.90 g	9.02 g	3.69 g	116.80 g	9.50 g	2.55 g	g	g	g	g	g	g			
<b>(05907)</b> GM,TO,OM,z el,nar,barack NAbenzo4-6	<b>Ebéd</b>				Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémlés, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Tárkonyos zöldség leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 Kj			Energia: 1,103.83 Kcal / 4,614.01 Kj			Energia: 874.03 Kcal / 3,653.45 Kj			Energia: 895.19 Kcal / 3,741.89 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	27.53 g	47.76 g	10.89 g	31.24 g	67.89 g	9.22 g	32.02 g	45.02 g	14.37 g	25.54 g	35.46 g	5.67 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	87.33 g	0.00 g	5.72 g	90.62 g	0.06 g	7.10 g	83.90 g	9.02 g	3.69 g	116.80 g	9.50 g	2.55 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(05908)</b> GM,TO,OM,z el,nar,barack NAbenzo7-14	<b>Ebéd</b>				Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs			Cukkinikrémlés, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Tárkonyos zöldség leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 608.38 Kcal / 2,543.03 Kj			Energia: 661.72 Kcal / 2,765.99 Kj			Energia: 597.87 Kcal / 2,499.10 Kj			Energia: 754.50 Kcal / 3,153.81 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	18.04 g	29.64 g	6.65 g	18.13 g	37.06 g	5.14 g	20.35 g	29.08 g	9.04 g	17.41 g	30.04 g	4.29 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	67.12 g	0.00 g	2.64 g	63.29 g	0.04 g	4.59 g	62.70 g	6.21 g	2.30 g	102.26 g	8.01 g	1.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap									
<b>(05909)</b> GM,TO,OM,z el,nar,barack NAbenz15-18	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémlés, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye											
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 KJ		Energia: 1,103.83 Kcal / 4,614.01 KJ		Energia: 874.03 Kcal / 3,653.45 KJ		Energia: 895.19 Kcal / 3,741.89 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		g	g	g	27.53 g	47.76 g	10.89 g	31.24 g	67.89 g	9.22 g	32.02 g	45.02 g	14.37 g	25.54 g	35.46 g	5.67 g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	87.33 g	0.00 g	5.72 g	90.62 g	0.06 g	7.10 g	83.90 g	9.02 g	3.69 g	116.80 g	9.50 g	2.55 g	g	g	g
<b>(05910)</b> GM,TO,hüv,ri zs,kuk,burgo nya	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Levesbetét Éden, Csikós tokány, Köles	Cukkinikrémlés, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Görögdinnye											
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 950.54 Kcal / 3,973.26 KJ		Energia: 1,212.15 Kcal / 5,066.79 KJ		Energia: 634.17 Kcal / 2,650.83 KJ		Energia: 674.59 Kcal / 2,819.79 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		g	g	g	29.54 g	56.50 g	12.49 g	33.72 g	70.16 g	9.08 g	30.64 g	43.66 g	14.22 g	21.59 g	32.54 g	5.03 g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	80.98 g	0.06 g	5.68 g	109.76 g	6.05 g	6.41 g	29.35 g	5.09 g	3.61 g	72.70 g	6.51 g	0.59 g	g	g	g
<b>(05912)</b> GM,TO,hüv,ri zs,kuk,burgo nya4-6	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Levesbetét Éden, Csikós tokány, Köles	Cukkinikrémlés, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Görögdinnye											
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 950.54 Kcal / 3,973.26 KJ		Energia: 1,212.15 Kcal / 5,066.79 KJ		Energia: 634.17 Kcal / 2,650.83 KJ		Energia: 674.59 Kcal / 2,819.79 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		g	g	g	29.54 g	56.50 g	12.49 g	33.72 g	70.16 g	9.08 g	30.64 g	43.66 g	14.22 g	21.59 g	32.54 g	5.03 g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	80.98 g	0.06 g	5.68 g	109.76 g	6.05 g	6.41 g	29.35 g	5.09 g	3.61 g	72.70 g	6.51 g	0.59 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05913)</b> GM,TO,hüv,ri zs,kuk,burgo nya7-14	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Levesbetét Éden, Csikós tokány, Köles	CukkinikréMLEves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Görögdinnye		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 729.83 Kcal / 3,050.69 KJ	Energia: 821.59 Kcal / 3,434.25 KJ	Energia: 403.20 Kcal / 1,685.38 KJ	Energia: 539.40 Kcal / 2,254.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	21.14 g 39.01 g 8.27 g	21.81 g 41.02 g 5.30 g	19.04 g 27.98 g 8.93 g	14.56 g 28.17 g 3.89 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	73.34 g 0.04 g 4.20 g	90.28 g 3.63 g 4.49 g	18.62 g 3.07 g 2.23 g	56.19 g 5.01 g 0.45 g	g g g	g g g		
<b>(05914)</b> GM,TO,hüv,ri zs,kuk,burgo nya 15-18	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Levesbetét Éden, Csikós tokány, Köles	CukkinikréMLEves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Hajdina köret, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt	Gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó, Görögdinnye		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 950.54 Kcal / 3,973.26 KJ	Energia: 1,212.15 Kcal / 5,066.79 KJ	Energia: 634.17 Kcal / 2,650.83 KJ	Energia: 674.59 Kcal / 2,819.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	29.54 g 56.50 g 12.49 g	33.72 g 70.16 g 9.08 g	30.64 g 43.66 g 14.22 g	21.59 g 32.54 g 5.03 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	80.98 g 0.06 g 5.68 g	109.76 g 6.05 g 6.41 g	29.35 g 5.09 g 3.61 g	72.70 g 6.51 g 0.59 g	g g g	g g g		
<b>(06010)</b> GM,TM,TO,él ,citr	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	CukkinikréMLEves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás, MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 KJ	Energia: 1,103.13 Kcal / 4,611.08 KJ	Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 KJ	Energia: 882.92 Kcal / 3,690.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	27.53 g 47.76 g 10.89 g	31.09 g 66.11 g 9.48 g	25.61 g 37.53 g 9.75 g	19.42 g 34.47 g 4.41 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	87.33 g 0.00 g 5.72 g	93.05 g 6.05 g 6.92 g	86.00 g 9.01 g 3.09 g	121.46 g 16.70 g 2.31 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(06012)</b> GM, TM, TO, él ,citr 4-6	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 Kj	Energia: 1,103.13 Kcal / 4,611.08 Kj	Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 Kj	Energia: 882.92 Kcal / 3,690.61 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		g	g	g	27.53 g	47.76 g	10.89 g	31.09 g	66.11 g	9.48 g	25.61 g	37.53 g	9.75 g	19.42 g	34.47 g	4.41 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	87.33 g	0.00 g	5.72 g	93.05 g	6.05 g	6.92 g	86.00 g	9.01 g	3.09 g	121.46 g	16.70 g	2.31 g	g	g	g		
<b>(06013)</b> GM, TM, TO, él ,citr 7-14	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 608.38 Kcal / 2,543.03 Kj	Energia: 656.12 Kcal / 2,742.58 Kj	Energia: 539.07 Kcal / 2,253.31 Kj	Energia: 703.19 Kcal / 2,939.33 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	18.04 g	29.64 g	6.65 g	17.95 g	35.61 g	5.35 g	16.01 g	23.97 g	5.97 g	12.62 g	28.77 g	3.24 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	67.12 g	0.00 g	2.64 g	64.08 g	3.63 g	4.49 g	63.86 g	6.21 g	1.89 g	96.81 g	9.86 g	1.45 g	g	g	g		
<b>(06014)</b> GM, TM, TO, él ,citr 15-18	<b>Ebéd</b>		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Párolt rizs	Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Babgulyás , MIMEN piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 890.30 Kcal / 3,721.45 Kj	Energia: 1,103.13 Kcal / 4,611.08 Kj	Energia: 789.35 Kcal / 3,299.48 Kj	Energia: 882.92 Kcal / 3,690.61 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	27.53 g	47.76 g	10.89 g	31.09 g	66.11 g	9.48 g	25.61 g	37.53 g	9.75 g	19.42 g	34.47 g	4.41 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	87.33 g	0.00 g	5.72 g	93.05 g	6.05 g	6.92 g	86.00 g	9.01 g	3.09 g	121.46 g	16.70 g	2.31 g	g	g	g		







### Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g							
					87.33 g	0.00 g	5.72 g	93.05 g	6.05 g	6.92 g	86.00 g	9.01 g	3.09 g	121.46 g	16.70 g	2.31 g													
<b>(06070) GM, TM, To, riz s, kuk, hiszta min</b>	<b>Ebéd</b>																												
						Zöldségleves, Levesbetét Éden, Csikós tokány, Jázmin rizs			Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat			Gulyásleves, Kölesfelfújt, Alma														
		Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: 947.43 Kcal / 3,960.26 KJ			Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ			Energia: 427.27 Kcal / 1,785.99 KJ			Energia: 594.12 Kcal / 2,483.42 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav
		g	g	g	g	28.19 g	53.26 g	11.65 g	g	41.05 g	23.07 g	3.52 g	g	18.16 g	31.38 g	7.68 g	g	22.42 g	13.08 g	2.87 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g		
				88.85 g	0.06 g	5.69 g	g	75.41 g	0.06 g	5.61 g	g	18.23 g	0.09 g	2.52 g	g	97.71 g	0.02 g	2.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>(06072) GM, TM, To, riz s, kuk, hiszta min 4-6</b>	<b>Ebéd</b>																												
						Zöldségleves, Levesbetét Éden, Csikós tokány, Jázmin rizs			Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat			Gulyásleves, Kölesfelfújt, Alma														
		Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: 947.43 Kcal / 3,960.26 KJ			Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ			Energia: 427.27 Kcal / 1,785.99 KJ			Energia: 594.12 Kcal / 2,483.42 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav
		g	g	g	g	28.19 g	53.26 g	11.65 g	g	41.05 g	23.07 g	3.52 g	g	18.16 g	31.38 g	7.68 g	g	22.42 g	13.08 g	2.87 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g		
				88.85 g	0.06 g	5.69 g	g	75.41 g	0.06 g	5.61 g	g	18.23 g	0.09 g	2.52 g	g	97.71 g	0.02 g	2.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(06073)</b> GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 7-14	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Levesbetét Éden, Csikós tokány, Jázmin rizs	Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, Kölesfelfújt, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 649.57 Kcal / 2,715.20 KJ	Energia: 440.40 Kcal / 1,840.87 KJ	Energia: 271.07 Kcal / 1,133.07 KJ	Energia: 412.97 Kcal / 1,726.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		g	g	g	18.59 g	32.94 g	7.10 g	22.90 g	14.08 g	2.37 g	11.05 g	19.99 g	4.70 g	14.61 g	8.45 g	1.81 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	69.58 g	0.03 g	2.63 g	54.68 g	0.04 g	3.86 g	11.85 g	0.07 g	1.53 g	70.23 g	0.01 g	1.64 g	g	g	g		
<b>(06074)</b> GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 15-18	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Levesbetét Éden, Csikós tokány, Jázmin rizs	Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Gulyásleves, Kölesfelfújt, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 947.43 Kcal / 3,960.26 KJ	Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ	Energia: 427.27 Kcal / 1,785.99 KJ	Energia: 594.12 Kcal / 2,483.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	28.19 g	53.26 g	11.65 g	41.05 g	23.07 g	3.52 g	18.16 g	31.38 g	7.68 g	22.42 g	13.08 g	2.87 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	88.85 g	0.06 g	5.69 g	75.41 g	0.06 g	5.61 g	18.23 g	0.09 g	2.52 g	97.71 g	0.02 g	2.33 g	g	g	g		
<b>(06109) Diab.</b> 120 g cH	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfújt, Alma													
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 1,201.26 Kcal / 5,021.27 KJ	Energia: 1,288.62 Kcal / 5,386.43 KJ	Energia: 1,195.32 Kcal / 4,996.44 KJ	Energia: 849.08 Kcal / 3,549.15 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	30.40 g	67.13 g	15.18 g	34.50 g	74.88 g	9.86 g	49.82 g	71.29 g	15.89 g	41.13 g	24.68 g	6.73 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		





## Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		g			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g			g			
					118.00 g	0.00 g	6.82 g	118.42 g	9.39 g	7.68 g	117.49 g	4.24 g	6.47 g	113.73 g	0.02 g	0.93 g							
<b>(06110) Diab. 80-80-80 g CH</b>	<b>Ebéd</b>				Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Alma									
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 988.74 Kcal / 4,132.93 KJ			Energia: 1,028.78 Kcal / 4,300.30 KJ			Energia: 957.45 Kcal / 4,002.14 KJ			Energia: 598.94 Kcal / 2,503.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	27.39 g	61.23 g	14.48 g	29.04 g	66.46 g	9.20 g	40.99 g	61.09 g	15.29 g	29.03 g	17.65 g	4.39 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(06599) Diab, GM- 70 g CH</b>	<b>Ebéd</b>				Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Gyümölcsmártás, Alma									
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 896.72 Kcal / 3,748.29 KJ			Energia: 818.08 Kcal / 3,419.57 KJ			Energia: 788.52 Kcal / 3,296.01 KJ			Energia: 516.59 Kcal / 2,159.35 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	25.33 g	56.38 g	11.49 g	22.59 g	48.84 g	6.64 g	32.13 g	42.79 g	14.18 g	23.51 g	15.56 g	3.95 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>(06600) Diab GM 60 g CH</b>	<b>Ebéd</b>				Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Gyümölcsmártás, Alma									
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 834.46 Kcal / 3,488.04 KJ			Energia: 756.45 Kcal / 3,161.96 KJ			Energia: 755.36 Kcal / 3,157.40 KJ			Energia: 453.01 Kcal / 1,893.58 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	24.53 g	54.18 g	11.23 g	21.27 g	47.11 g	6.33 g	31.81 g	42.03 g	14.12 g	20.74 g	13.72 g	3.29 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	62.16 g	0.00 g	3.86 g	60.09 g	6.00 g	5.07 g	61.43 g	7.41 g	3.62 g	62.40 g	0.02 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g

(06610)  
Diab.GM 25-  
15-55-25 g  
CH TTEU

Ebéd

			Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Gyümölcsmártás, Alma														
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 787.76 Kcal / 3,292.84 Kj	Energia: 725.63 Kcal / 3,033.13 Kj	Energia: 722.20 Kcal / 3,018.80 Kj	Energia: 380.49 Kcal / 1,590.45 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	23.93 g	52.54 g	11.04 g	20.60 g	46.24 g	6.18 g	31.49 g	41.28 g	14.07 g	16.94 g	11.14 g	2.76 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	54.85 g	0.00 g	3.85 g	55.00 g	6.00 g	4.82 g	55.27 g	7.01 g	3.61 g	53.52 g	0.01 g	0.42 g	g	g	g	g	g	g

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

Ebéd

			Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Gyümölcsmártás, Alma														
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 772.19 Kcal / 3,227.75 Kj	Energia: 601.21 Kcal / 2,513.06 Kj	Energia: 602.40 Kcal / 2,518.03 Kj	Energia: 354.73 Kcal / 1,482.77 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	23.72 g	51.99 g	10.97 g	16.73 g	35.42 g	4.78 g	25.64 g	32.60 g	11.33 g	15.00 g	10.12 g	2.74 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	52.41 g	0.00 g	3.84 g	52.52 g	6.00 g	4.45 g	50.86 g	5.51 g	3.38 g	51.96 g	0.01 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g

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

Ebéd

			Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Gyümölcsmártás, Alma						
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 709.92 Kcal / 2,967.47 Kj	Energia: 569.14 Kcal / 2,379.01 Kj	Energia: 569.24 Kcal / 2,379.42 Kj	Energia: 321.52 Kcal / 1,343.95 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	22.92 g	49.80 g	10.72 g	15.94 g	34.02 g	4.59 g	25.32 g	31.84 g	11.27 g	13.50 g	8.98 g	2.42 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	42.65 g	0.00 g	3.82 g	48.49 g	6.00 g	4.01 g	44.70 g	5.11 g	3.36 g	47.26 g	0.01 g	0.34 g	g	g	g	g	g	g
<b>(06670) Diab, GM-65 g CH</b>	<b>Ebéd</b>				Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Gyümölcsmártás, Alma								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 834.46 Kcal / 3,488.04 Kj			Energia: 756.45 Kcal / 3,161.96 Kj			Energia: 771.94 Kcal / 3,226.71 Kj			Energia: 453.01 Kcal / 1,893.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	24.53 g	54.18 g	11.23 g	21.27 g	47.11 g	6.33 g	31.97 g	42.41 g	14.15 g	20.74 g	13.72 g	3.29 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	62.16 g	0.00 g	3.86 g	60.09 g	6.00 g	5.07 g	64.51 g	7.61 g	3.63 g	62.40 g	0.02 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g		
<b>(06700) Diab.GM, TM 80 g CH</b>	<b>Ebéd</b>				Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Házi káposztasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Gulyásleves csirkehúsból, Kölesfelfűjt, Gyümölcsmártás, Alma								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 927.86 Kcal / 3,878.45 Kj			Energia: 856.39 Kcal / 3,579.71 Kj			Energia: 689.88 Kcal / 2,883.70 Kj			Energia: 465.71 Kcal / 1,946.67 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	25.73 g	57.47 g	11.62 g	23.49 g	48.88 g	7.15 g	24.65 g	35.25 g	9.57 g	17.26 g	10.02 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	76.80 g	0.00 g	3.89 g	77.37 g	6.00 g	6.11 g	67.52 g	7.81 g	3.03 g	79.15 g	0.62 g	1.37 g	g	g	g	g	g	g		

.....  
Élelmezésvezető

