

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény	Reggeli	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
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	
	Tízórai	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur	Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék	Húsleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Korhelyleves, Rizsfelfújt	Vegyes gyümölcsleves, Sertéssült , Fokhagymamártás, Párolt rizs	
	Energia: 590.30 Kcal / 2,467.45 KJ	Energia: 820.44 Kcal / 3,429.44 KJ	Energia: 677.90 Kcal / 2,833.62 KJ	Energia: 874.92 Kcal / 3,657.17 KJ	Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 KJ	Energia: 935.15 Kcal / 3,908.93 KJ	Energia: 932.59 Kcal / 3,898.23 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	36.59 g 15.54 g 2.37 g	32.35 g 37.19 g 13.30 g	23.85 g 38.54 g 11.56 g	23.62 g 27.03 g 5.11 g	30.66 g 35.69 g 6.65 g	28.65 g 31.16 g 10.75 g	34.82 g 33.82 g 8.83 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
75.48 g 0.05 g 1.32 g	92.44 g 0.00 g 2.82 g	57.41 g 0.04 g 5.45 g	133.35 g 36.20 g 5.66 g	81.41 g 0.02 g 4.42 g	134.17 g 42.97 g 5.02 g	125.09 g 26.20 g 4.32 g		
1,7,(3)	1,7	1,7,9	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,9,(7)	1,3,7,9,(12)	1,7,(10)		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																
(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerezé y	Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle																
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g
	Vacsora	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: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g				
(05002) PÉPES, zsír, rost, fűszerezé ny4-6	Reggeli	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																
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	g	g	g	g	g	g				



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05002) PÉPES, zsír, r ost, fűszersze gény4-6	Tízórai	Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle									
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	
	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta		Francia hagymaleves, Pásztor bulgur		Csontleves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék		Húsleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor		Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs									
		Energia: 336.71 Kcal / 1,407.45 KJ		Energia: 390.78 Kcal / 1,633.46 KJ		Energia: 300.07 Kcal / 1,254.29 KJ		Energia: 513.92 Kcal / 2,148.19 KJ		Energia: 481.37 Kcal / 2,012.13 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
		20.79 g	4.77 g	0.83 g	16.37 g	16.36 g	6.30 g	12.22 g	14.39 g	5.19 g	15.15 g	16.73 g	3.47 g	18.83 g	21.43 g	3.99 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.34 g	0.02 g	4.57 g	46.22 g	0.00 g	1.15 g	29.69 g	0.02 g	2.47 g	75.16 g	18.10 g	13.15 g	52.63 g	0.01 g	1.57 g	g	g	g		
1,7,9,(3)		1,7		1,7,9		1,9,(3),(6),(7),(12)		1,3,9,(7)											
Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle										
	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g		
Vacsora	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	





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g

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

Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-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

Tízórai	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.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

Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur	Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék	Húsleves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
	Energia: 455.61 Kcal / 1,904.45 KJ	Energia: 596.96 Kcal / 2,495.29 KJ	Energia: 469.48 Kcal / 1,962.43 KJ	Energia: 704.38 Kcal / 2,944.31 KJ	Energia: 587.18 Kcal / 2,454.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.46 g 11.00 g 1.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.87 g 27.03 g 9.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.53 g 25.91 g 6.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.94 g 22.68 g 4.67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.51 g 26.00 g 4.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 63.30 g 0.04 g 1.03 g	Szénhidrát Cukor Só 67.00 g 0.00 g 2.11 g	Szénhidrát Cukor Só 43.59 g 0.04 g 2.48 g	Szénhidrát Cukor Só 103.34 g 22.16 g 4.55 g	Szénhidrát Cukor Só 67.03 g 0.02 g 2.19 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
1,7,9,(3)	1,7	1,7,9	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,9,(7)			



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(05003) PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény7-14	Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle										
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	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	g	g	g
	Vacsora	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	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	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	g	g	g	
(05004) PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény15-18	Reggeli	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	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	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
(05004) PÉPES, zsír, r ost, fűszersze gény15-18	Tízórai	Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle								
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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						
	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							
	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur			Csontleves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék			Húsleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
		Energia: 590.30 Kcal / 2,467.45 KJ			Energia: 820.44 Kcal / 3,429.44 KJ			Energia: 677.90 Kcal / 2,833.62 KJ			Energia: 874.92 Kcal / 3,657.17 KJ			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 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
		36.59 g	15.54 g	2.37 g	32.35 g	37.19 g	13.30 g	23.85 g	38.54 g	11.56 g	23.62 g	27.03 g	5.11 g	30.66 g	35.69 g	6.65 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	75.48 g	0.05 g	1.32 g	92.44 g	0.00 g	2.82 g	57.41 g	0.04 g	5.45 g	133.35 g	36.20 g	5.66 g	81.41 g	0.02 g	4.42 g							
1,7,(3)			1,7			1,7,9			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,9,(7)										
Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle									
	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	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							
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								
Vacsora	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	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g	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
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	g	g	

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

Reggeli	Limonádé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Pritaminos vajkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sós túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 397.33 Kcal / 1,660.84 KJ			Energia: 338.24 Kcal / 1,413.84 KJ			Energia: 254.17 Kcal / 1,062.43 KJ			Energia: 224.29 Kcal / 937.53 KJ			Energia: 338.73 Kcal / 1,415.89 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
	8.67 g	24.23 g	6.73 g	13.46 g	14.03 g	7.66 g	6.04 g	6.76 g	2.94 g	8.30 g	2.10 g	0.76 g	10.69 g	11.93 g	4.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
35.41 g 5.99 g 0.58 g			39.13 g 0.00 g 0.55 g			42.02 g 13.39 g 0.08 g			42.78 g 13.39 g 0.38 g			46.74 g 9.99 g 0.35 g			g g g			g g g			g g g			
1			1,7			1,7			1,7			1,7												
Tízórai	Körte			Körte			Körte			Körte			Körte											
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 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	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
18.00 g 0.00 g 0.01 g			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			g g g			
Ebéd	Tojásleves, Roston sült csirkemell, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Almalé, Pásztorbulgur, Házi káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves csirkehúsból, Grízes tészta 1-3, Áfonyalekvár, Porcukor, Körte			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 366.21 Kcal / 1,530.76 KJ			Energia: 421.19 Kcal / 1,760.57 KJ			Energia: 492.51 Kcal / 2,058.69 KJ			Energia: 521.28 Kcal / 2,178.95 KJ			Energia: 372.39 Kcal / 1,556.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.17 g	12.37 g	1.97 g	15.48 g	8.45 g	2.28 g	14.34 g	19.11 g	4.89 g	15.15 g	7.04 g	0.96 g	15.23 g	16.93 g	3.22 g	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			
43.11 g 4.51 g 1.84 g			71.48 g 3.00 g 1.41 g			64.83 g 1.51 g 2.04 g			98.32 g 14.62 g 10.03 g			39.24 g 0.01 g 1.42 g			g g g			g g g			g g g			
1,3,7,9			1			1,3,7,9			1,3,9,(12)			1,3,9,(7)												



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05021) HaOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 329.89 Kcal / 1,378.94 KJ	Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ	Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ	Energia: 321.88 Kcal / 1,345.46 KJ	Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.82 g 13.05 g 5.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.42 g 6.17 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.55 g 11.55 g 3.49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.78 g 5.07 g 2.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.17 g 8.16 g 2.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 41.90 g 13.39 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 44.28 g 15.59 g 0.32 g	Szénhidrát Cukor Só 26.50 g 9.45 g 0.38 g	Szénhidrát Cukor Só 58.83 g 23.38 g 0.44 g	Szénhidrát Cukor Só 42.24 g 13.39 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,7	1	7	1,7	1		
(05090) Symcumar diéta	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika	Almalé, Sült kolbász, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrémmel, Diétás pékáru BL
		Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ	Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 276.90 Kcal / 1,157.44 KJ	Energia: 834.87 Kcal / 3,489.76 KJ	Energia: 225.84 Kcal / 944.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.85 g 0.20 g 0.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.11 g 14.56 g 4.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.55 g 20.38 g 6.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.03 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.01 g 24.70 g 10.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.95 g 65.37 g 21.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.93 g 23.42 g 6.68 g
		Szénhidrát Cukor Só 9.49 g 0.00 g 0.68 g	Szénhidrát Cukor Só 31.17 g 0.00 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 0.83 g 0.00 g 1.08 g	Szénhidrát Cukor Só 30.05 g 0.00 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 2.31 g 0.00 g 1.08 g	Szénhidrát Cukor Só 32.05 g 0.00 g 3.58 g	Szénhidrát Cukor Só 0.55 g 0.00 g 0.58 g
		1,7	1	1	1	1,7	1	1
Tízórai		Limonádé, Kolbászkrem, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika	Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény
		Energia: 206.30 Kcal / 862.33 KJ	Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 238.29 Kcal / 996.05 KJ	Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ	Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ	Energia: 240.96 Kcal / 1,007.21 KJ	Energia: 351.10 Kcal / 1,467.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.62 g 14.93 g 6.95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.45 g 16.04 g 8.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
13.42 g			19.35 g			11.23 g			21.75 g			24.38 g			0.02 g			5.57 g			26.32 g			8.38 g			10.30 g			18.51 g			6.24 g			1.49 g			16.06 g			7.73 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g		
17.00 g			0.00 g			0.91 g			20.47 g			19.98 g			1.88 g			37.09 g			19.98 g			0.60 g			22.33 g			19.98 g			0.01 g			51.78 g			38.88 g			0.30 g											
1,7			1,7			1,7			1			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7											
Ebéd	Rántott leves, Pírtott kenyérfocika, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta						Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs						Korhelyleves, Rizsfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez						Vegyes gyümölcsleves, Sertéssült, Fokhagymamártás, Párolt rizs																
	Energia: 608.78 Kcal / 2,544.70 KJ						Energia: 822.25 Kcal / 3,437.01 KJ						Energia: 917.84 Kcal / 3,836.57 KJ						Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 KJ						Energia: 787.54 Kcal / 3,291.92 KJ						Energia: 1,194.56 Kcal / 4,993.26 KJ						Energia: 1,017.71 Kcal / 4,254.03 KJ																
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír												
	37.36 g		15.51 g		2.47 g		30.39 g		32.17 g		11.38 g		26.44 g		38.95 g		11.65 g		30.36 g		18.75 g		3.13 g		31.63 g		36.85 g		7.14 g		20.00 g		32.58 g		8.79 g		30.14 g		40.49 g		6.67 g												
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
79.22 g		0.00 g		1.31 g		105.79 g		7.99 g		3.48 g		112.84 g		3.00 g		3.82 g		199.78 g		39.18 g		1.49 g		81.26 g		0.00 g		4.45 g		202.58 g		55.96 g		4.59 g		134.08 g		30.20 g		4.17 g													
1,7,(3)						1,7,15,(12)						1,3,7,9						1,(3),(12)						1,3,9,(12)						(1),(10)																							
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL																
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ						Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ						Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ																
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír												
	5.57 g		26.32 g		8.38 g		5.77 g		10.87 g		4.34 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		5.64 g		5.79 g		3.13 g		7.29 g		15.16 g		4.47 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		0.81 g		0.01 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												
0.49 g		0.00 g		1.88 g		5.80 g		4.40 g		0.46 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		22.74 g		12.99 g		0.49 g		2.73 g		4.40 g		1.06 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		16.20 g		9.99 g		0.00 g													
1						1						1,7						1						1																													
Vacsora	Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs						Almalé, Bundás kenyér, Tejföl						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs						Almalé, Sült kolbász, Sárgarépa-főzelék, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL, Lilahagyma						Almalé, Tepertő, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika																
	Energia: 711.85 Kcal / 2,975.53 KJ						Energia: 691.65 Kcal / 2,891.10 KJ						Energia: 709.58 Kcal / 2,966.04 KJ						Energia: 1,088.28 Kcal / 4,549.01 KJ						Energia: 922.48 Kcal / 3,855.97 KJ						Energia: 1,409.83 Kcal / 5,893.09 KJ						Energia: 926.69 Kcal / 3,873.56 KJ																
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír												
	17.00 g		0.00 g		0.91 g		20.47 g		19.98 g		1.88 g		37.09 g		19.98 g		0.60 g		22.33 g		19.98 g		0.01 g		51.78 g		38.88 g		0.30 g		134.08 g		30.20 g		4.17 g		134.08 g		30.20 g		4.17 g												
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
79.22 g		0.00 g		1.31 g		105.79 g		7.99 g		3.48 g		112.84 g		3.00 g		3.82 g		199.78 g		39.18 g		1.49 g		81.26 g		0.00 g		4.45 g		202.58 g		55.96 g		4.59 g		134.08 g		30.20 g		4.17 g													



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

35.40 g	23.21 g	3.56 g	21.91 g	34.73 g	8.98 g	26.18 g	23.47 g	9.45 g	42.26 g	59.01 g	7.11 g	31.45 g	58.92 g	18.67 g	18.53 g	146.04 g	55.32 g	12.73 g	83.26 g	30.70 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.21 g	0.00 g	3.29 g	72.01 g	0.01 g	2.85 g	96.60 g	0.00 g	1.24 g	95.75 g	0.00 g	3.90 g	64.68 g	9.99 g	4.89 g	3.61 g	0.00 g	7.09 g	29.55 g	0.00 g	0.01 g
1,3			9			1,3,7			1,3			1			1			1		

Reggeli

Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika								
Energia: 208.12 Kcal / 869.94 Kj			Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 Kj			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 Kj			Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 Kj			Energia: 280.39 Kcal / 1,172.03 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
12.36 g	0.93 g	0.15 g	10.16 g	8.01 g	2.05 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	9.12 g	8.29 g	2.12 g	11.08 g	13.09 g	5.32 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.33 g	0.00 g	0.76 g	57.57 g	0.00 g	0.65 g	28.40 g	0.00 g	0.66 g	57.01 g	0.00 g	0.62 g	29.25 g	0.00 g	0.66 g	g	g	g	g	g	g
1,7			1			1			1			1,7								

Tízórai

Limonádé, Kolbászkrem, Diétás pékáru BL, Lillahagyma			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL								
Energia: 248.90 Kcal / 1,040.40 Kj			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 Kj			Energia: 276.47 Kcal / 1,155.64 Kj			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 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
6.85 g	8.21 g	3.52 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.46 g	8.77 g	4.21 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	12.42 g	10.75 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.34 g	5.99 g	0.19 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	42.60 g	17.79 g	0.09 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g
1,7			1,7			1,7			1			1,7								

Ebéd

Rántott leves, Pírtott kenyérfocsi, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacskák, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs								
---	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(05092) Symcumar diéta 4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		Energia: 384.06 Kcal / 1,605.37 Kj			Energia: 448.06 Kcal / 1,872.89 Kj			Energia: 419.12 Kcal / 1,751.92 Kj			Energia: 612.21 Kcal / 2,559.04 Kj			Energia: 445.45 Kcal / 1,861.98 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
		21.66 g	7.58 g	1.21 g	16.84 g	17.83 g	6.21 g	13.49 g	14.50 g	5.25 g	16.71 g	10.02 g	1.60 g	16.81 g	19.38 g	3.68 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.82 g	0.00 g	4.57 g	56.81 g	3.20 g	1.70 g	57.44 g	1.50 g	1.82 g	112.31 g	19.59 g	10.61 g	50.32 g	0.00 g	1.54 g						
		1,7,(3)			1,7,15,(12)			1,3,7,9			1,(3),(12)											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka								
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj		Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 Kj			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 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	
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g						
		1			1			1,7			1											
Vacsora	Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Almalé, Bundás kenyér, Tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Almalé, Sült kolbász, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL								
	Energia: 722.42 Kcal / 3,019.72 Kj		Energia: 426.88 Kcal / 1,784.36 Kj			Energia: 413.26 Kcal / 1,727.43 Kj			Energia: 600.58 Kcal / 2,510.42 Kj			Energia: 977.82 Kcal / 4,087.29 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	
	36.51 g	18.88 g	3.00 g	13.63 g	20.83 g	5.37 g	13.16 g	11.74 g	4.73 g	20.24 g	30.55 g	3.68 g	35.47 g	56.84 g	18.46 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		99.61 g	0.00 g	2.70 g	45.71 g	0.01 g	1.51 g	62.30 g	0.00 g	0.62 g	60.44 g	0.00 g	1.44 g	79.19 g	6.29 g	4.41 g						
		1,3			9			1,3,7			1,3			1								



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05093) Syncumar diéta 7-14	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika		
		Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ	Energia: 361.50 Kcal / 1,511.07 KJ	Energia: 266.69 Kcal / 1,114.76 KJ	Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ	Energia: 281.62 Kcal / 1,177.17 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
		12.36 g 0.93 g 0.15 g	12.38 g 8.15 g 2.10 g	9.68 g 12.52 g 3.69 g	10.82 g 8.57 g 2.21 g	11.15 g 13.10 g 5.32 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	37.33 g 0.00 g 0.76 g	58.27 g 0.00 g 0.88 g	28.51 g 0.00 g 0.86 g	57.43 g 0.00 g 0.83 g	29.46 g 0.00 g 0.66 g	g g g	g g g	
	1,7	1	1	1	1,7			
	Tízórai	Limonádé, Kolbászkrem, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 307.25 Kcal / 1,284.31 KJ	Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ	Energia: 314.45 Kcal / 1,314.40 KJ	Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 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
		7.22 g 12.22 g 5.45 g	14.04 g 11.10 g 6.02 g	6.71 g 12.77 g 6.14 g	9.69 g 16.97 g 5.38 g	12.42 g 10.75 g 3.57 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
41.43 g 9.99 g 0.21 g	39.14 g 0.00 g 0.61 g	42.80 g 17.79 g 0.09 g	41.65 g 13.39 g 1.44 g	52.77 g 13.39 g 0.45 g	g g g	g g g		
1,7	1,7	1,7	1	1,7				
Ebéd	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			
	Energia: 456.03 Kcal / 1,906.21 KJ	Energia: 584.13 Kcal / 2,441.66 KJ	Energia: 697.48 Kcal / 2,915.47 KJ	Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 KJ	Energia: 546.73 Kcal / 2,285.33 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	
	26.05 g 9.47 g 1.57 g	21.65 g 23.00 g 8.14 g	16.61 g 26.04 g 6.76 g	23.12 g 13.63 g 2.18 g	20.49 g 23.09 g 4.40 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	66.11 g	0.00 g	0.82 g	74.88 g	4.80 g	2.43 g	97.20 g	3.00 g	2.03 g	164.99 g	25.14 g	1.16 g	63.48 g	0.00 g	1.88 g							
	1,7,(3)			1,7,15,(12)			1,3,7,9			1,(3),(12)												
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ			Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 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	
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	11.08 g	8.61 g	2.51 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	30.11 g	4.40 g	0.83 g								
1			1			1,7			1													
Vacsora	Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Almalé, Bundás kenyér, Tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Almalé, Sült kolbász, Sárgarépa-főzelék, Diétás pékáru BL									
	Energia: 768.42 Kcal / 3,212.00 KJ			Energia: 510.35 Kcal / 2,133.26 KJ			Energia: 438.86 Kcal / 1,834.43 KJ			Energia: 771.68 Kcal / 3,225.62 KJ			Energia: 1,005.49 Kcal / 4,202.95 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	37.99 g	20.41 g	3.18 g	16.07 g	23.23 g	5.75 g	13.72 g	13.94 g	5.97 g	24.49 g	41.10 g	4.93 g	35.96 g	57.75 g	18.54 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
106.06 g	0.00 g	2.83 g	58.63 g	0.01 g	1.59 g	63.16 g	0.00 g	0.64 g	75.04 g	0.00 g	1.72 g	83.51 g	7.49 g	4.59 g								
1,3			9			1,3,7			1,3			1										
(05094) Symcumar diéta 15-18	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL			Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika									
	Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ			Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ			Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ			Energia: 276.90 Kcal / 1,157.44 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	
	6.85 g	0.20 g	0.11 g	9.11 g	14.56 g	4.01 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g	7.03 g	15.12 g	4.17 g	11.01 g	24.70 g	10.57 g							



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	9.49 g	0.00 g	0.68 g	31.17 g	0.00 g	1.13 g	0.83 g	0.00 g	1.08 g	30.05 g	0.00 g	1.06 g	2.31 g	0.00 g	1.08 g									
	1,7			1			1			1			1,7											
Tízórai	Limonádé, Kolbászkрем, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 206.30 Kcal / 862.33 KJ			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 224.64 Kcal / 939.00 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	2.62 g	14.93 g	6.95 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.45 g	16.04 g	8.03 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g	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
14.64 g	9.99 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	18.35 g	20.98 g	0.02 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	30.85 g	16.58 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,7			1,7			1			1,7												
Ebéd	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 587.50 Kcal / 2,455.75 KJ			Energia: 822.25 Kcal / 3,437.01 KJ			Energia: 911.25 Kcal / 3,809.03 KJ			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 KJ			Energia: 767.51 Kcal / 3,208.19 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	37.09 g	13.98 g	2.26 g	30.39 g	32.17 g	11.38 g	26.16 g	38.80 g	11.64 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	31.04 g	35.83 g	6.87 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
77.63 g	0.00 g	1.11 g	105.79 g	7.99 g	3.48 g	111.83 g	3.00 g	3.67 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	79.17 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,7,(3)			1,7,15,(12)			1,3,7,9			1,(3),(12)															
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 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
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.73 g	4.40 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1,7						1								
Vacsora	Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs						Almalé, Bundás kenyér, Tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Almalé, Sült kolbász, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL								
	Energia: 711.85 Kcal / 2,975.53 KJ		Energia: 691.65 Kcal / 2,891.10 KJ						Energia: 709.58 Kcal / 2,966.04 KJ			Energia: 1,088.28 Kcal / 4,549.01 KJ			Energia: 922.48 Kcal / 3,855.97 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	35.40 g	23.21 g	3.56 g	21.91 g	34.73 g	8.98 g	26.18 g	23.47 g	9.45 g	42.26 g	59.01 g	7.11 g	31.45 g	58.92 g	18.67 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	
88.21 g	0.00 g	3.29 g	72.01 g	0.01 g	2.85 g	96.60 g	0.00 g	1.24 g	95.75 g	0.00 g	3.90 g	64.68 g	9.99 g	4.89 g	g	g	g	g	g	g		
		1,3			9			1,3,7			1,3			1								
Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Pritaminos vajkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sós túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 424.66 Kcal / 1,775.08 KJ		Energia: 338.24 Kcal / 1,413.84 KJ						Energia: 254.17 Kcal / 1,062.43 KJ			Energia: 224.29 Kcal / 937.53 KJ			Energia: 338.73 Kcal / 1,415.89 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	
	8.64 g	24.19 g	6.73 g	13.46 g	14.03 g	7.66 g	6.04 g	6.76 g	2.94 g	8.30 g	2.10 g	0.76 g	10.69 g	11.93 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	
42.58 g	13.39 g	0.58 g	39.13 g	0.00 g	0.55 g	42.02 g	13.39 g	0.08 g	42.78 g	13.39 g	0.38 g	46.74 g	9.99 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1,7			1,7			1,7			1,7								
Tízórai	Körte	Alma			Körte			Alma			Körte											
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ						Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g		
Ebéd																						



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05201) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM1-3	Ebéd	Rántott leves, Roston sült csirkemell, Karálábfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Almalé, Pásztorbulgur, Házi káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 384.76 Kcal / 1,608.30 KJ	Energia: 421.19 Kcal / 1,760.57 KJ	Energia: 440.70 Kcal / 1,842.13 KJ	Energia: 501.72 Kcal / 2,097.19 KJ	Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		19.56 g 13.44 g 1.98 g	15.48 g 8.45 g 2.28 g	18.38 g 12.31 g 2.18 g	10.24 g 10.06 g 1.24 g	15.35 g 16.96 g 3.22 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
46.06 g 4.55 g 1.32 g	71.48 g 3.00 g 1.41 g	63.10 g 2.01 g 2.07 g	90.90 g 17.87 g 0.22 g	37.76 g 0.00 g 1.22 g	g g g	g g g		
1,7	1	1,7,9	1,9,(12)					
(05300) Tej és rozslisztment es	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 329.89 Kcal / 1,378.94 KJ	Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ	Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ	Energia: 321.88 Kcal / 1,345.46 KJ	Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.82 g 13.05 g 5.32 g	8.42 g 6.17 g 2.21 g	7.55 g 11.55 g 3.49 g	9.78 g 5.07 g 2.38 g	8.17 g 8.16 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
41.90 g 13.39 g 0.58 g	44.28 g 15.59 g 0.32 g	26.50 g 9.45 g 0.38 g	58.83 g 23.38 g 0.44 g	42.24 g 13.39 g 0.50 g	g g g	g g g		
1,7	1	7	1,7	1				
(05300) Tej és rozslisztment es	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Almalé, Sült kolbász, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ	Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 144.85 Kcal / 605.47 KJ	Energia: 827.80 Kcal / 3,460.20 KJ	Energia: 225.84 Kcal / 944.01 KJ



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.08 g	0.39 g	0.00 g	9.11 g	14.56 g	4.01 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g	7.03 g	15.12 g	4.17 g	0.57 g	14.81 g	3.80 g	27.87 g	65.41 g	21.82 g	2.93 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
	3.41 g	3.02 g	0.08 g	31.17 g	0.00 g	1.13 g	0.83 g	0.00 g	1.08 g	30.05 g	0.00 g	1.06 g	2.17 g	0.00 g	0.28 g	30.33 g	0.00 g	3.58 g	0.55 g	0.00 g	0.58 g
	1			1			1			1			1			1			1		
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrem, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrem, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrem, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény		
	Energia: 272.16 Kcal / 1,137.63 KJ			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ			Energia: 186.64 Kcal / 780.16 KJ			Energia: 351.10 Kcal / 1,467.60 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	2.32 g	23.23 g	6.33 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.19 g	16.86 g	4.16 g	0.93 g	9.66 g	8.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12.71 g	9.99 g	0.54 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	44.87 g	31.97 g	0.20 g	24.13 g	19.98 g	0.64 g	51.78 g	38.88 g	0.30 g	
1			1			1			1			1			1						
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Korhelyleves, Rizsfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Sertéssült, Fokhagymamártás, Párolt rizs		
	Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 KJ			Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 KJ			Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 KJ			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 KJ			Energia: 1,194.56 Kcal / 4,993.26 KJ			Energia: 1,017.71 Kcal / 4,254.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	37.26 g	12.11 g	1.68 g	29.79 g	32.57 g	9.52 g	26.90 g	40.55 g	11.10 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g	20.00 g	32.58 g	8.79 g	30.14 g	40.49 g	6.67 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.45 g	0.01 g	2.33 g	111.62 g	14.99 g	4.26 g	116.32 g	3.04 g	5.54 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	202.58 g	55.96 g	4.59 g	134.08 g	30.20 g	4.17 g	
1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)			1,3,9,(12)			(1),(10)						
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g																																										
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g																																										
1			1			1			1			1			1			1																																												
Vacsora						Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs						Almalé, Bundás kenyér, Növényi tejföl						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs						Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL, Lilahagyma						Almalé, Tepertő, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika																				
Energia: 715.50 Kcal / 2,990.79 Kj						Energia: 691.65 Kcal / 2,891.10 Kj						Energia: 467.99 Kcal / 1,956.20 Kj						Energia: 1,088.28 Kcal / 4,549.01 Kj						Energia: 1,062.98 Kcal / 4,443.26 Kj						Energia: 1,409.83 Kcal / 5,893.09 Kj						Energia: 926.69 Kcal / 3,873.56 Kj																										
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																				
35.76 g			23.26 g			3.73 g			21.91 g			34.73 g			8.98 g			14.73 g			4.28 g			1.05 g			42.26 g			59.01 g			7.11 g			45.42 g			61.44 g			19.28 g			18.53 g			146.04 g			55.32 g			12.73 g			83.26 g			30.70 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
88.64 g			0.00 g			3.30 g			72.01 g			0.01 g			2.85 g			91.14 g			0.00 g			0.97 g			95.75 g			0.00 g			3.90 g			82.09 g			1.00 g			4.87 g			3.61 g			0.00 g			7.09 g			29.55 g			0.00 g			0.01 g		
1,3			9			1,3			1,3			1,3			1			1			1																																									
(05301) Tej és rozslisztment es 1-3						Reggeli						Limonádé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																										
Energia: 397.33 Kcal / 1,660.84 Kj						Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 Kj						Energia: 248.94 Kcal / 1,040.57 Kj						Energia: 201.37 Kcal / 841.73 Kj						Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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											
8.67 g			24.23 g			6.73 g			5.83 g			6.96 g			4.42 g			6.06 g			5.60 g			4.24 g			5.82 g			0.94 g			0.04 g			5.65 g			9.65 g			2.18 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
35.41 g			5.99 g			0.58 g			41.27 g			5.99 g			0.40 g			43.47 g			13.39 g			0.40 g			42.17 g			13.40 g			0.33 g			57.99 g			21.42 g			0.18 g			g			g			g											
1			1			1			1			1			1			1			1																																									



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05301) Tej és rozslisztment es 1-3	Tízórai	Nektarin		Alma			Nektarin			Alma			Körte									
		Energia: 27.64 Kcal / 115.54 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 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
		0.47 g	0.23 g	0.03 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 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			
	5.89 g 0.00 g 0.00 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			5.89 g 0.00 g 0.00 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	Tojásleves, Roston sült csirkemell, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		Almalé, Pásztorbulgur, Házi káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves csirkehúsból, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs									
		Energia: 353.41 Kcal / 1,477.25 Kj			Energia: 421.19 Kcal / 1,760.57 Kj			Energia: 501.67 Kcal / 2,096.98 Kj			Energia: 528.72 Kcal / 2,210.05 Kj			Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 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
		19.90 g	11.27 g	1.35 g	15.48 g	8.45 g	2.28 g	14.64 g	18.32 g	4.43 g	11.24 g	10.17 g	1.01 g	15.35 g	16.96 g	3.22 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			
	42.69 g 4.51 g 1.83 g			71.48 g 3.00 g 1.41 g			68.51 g 1.51 g 2.13 g			96.31 g 17.87 g 0.27 g			37.76 g 0.00 g 1.22 g			g g g			g g g			
1,3,9		1		1,3,9		1,3,9,(12)																
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 Kj			Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 Kj			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj			Energia: 211.07 Kcal / 882.27 Kj			Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.42 g	6.17 g	2.21 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	5.72 g	0.76 g	0.04 g	8.17 g	8.16 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				
41.86 g 13.39 g 0.18 g			44.28 g 15.59 g 0.32 g			27.74 g 15.44 g 0.15 g			45.04 g 13.89 g 0.08 g			42.24 g 13.39 g 0.50 g			g g g			g g g				
1		1				1		1														





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05302) Tej és rozslisztment es 4-6	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ	Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 KJ	Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ	Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5.58 g 0.93 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10.16 g 8.01 g 2.05 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8.31 g 10.92 g 3.11 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9.12 g 8.29 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5.82 g 8.14 g 1.94 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 29.69 g 1.51 g 0.16 g	Szénhidrát Cukor Só 57.57 g 0.00 g 0.65 g	Szénhidrát Cukor Só 28.40 g 0.00 g 0.66 g	Szénhidrát Cukor Só 57.01 g 0.00 g 0.62 g	Szénhidrát Cukor Só 29.07 g 0.00 g 0.26 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
	Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Vaniliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 281.82 Kcal / 1,178.01 KJ	Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ	Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ	Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6.70 g 12.36 g 3.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5.84 g 7.45 g 4.47 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6.24 g 10.39 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8.32 g 13.89 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5.65 g 9.65 g 2.18 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 35.38 g 5.99 g 0.35 g	Szénhidrát Cukor Só 45.29 g 8.03 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 44.72 g 13.39 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 41.62 g 13.39 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 57.99 g 21.42 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 327.31 Kcal / 1,368.16 KJ	Energia: 434.34 Kcal / 1,815.54 KJ	Energia: 540.22 Kcal / 2,258.12 KJ	Energia: 612.21 Kcal / 2,559.04 KJ	Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír/sav		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	
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	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	21.13 g	4.69 g	0.67 g	16.59 g	16.61 g	5.37 g	15.11 g	22.47 g	5.81 g	16.71 g	10.02 g	1.60 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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			
	49.81 g	0.01 g	4.39 g	56.06 g	7.99 g	1.95 g	67.99 g	1.52 g	2.68 g	112.31 g	19.59 g	10.61 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g												
	1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)																	
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél														
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g													
1			1			1			1																		
Vacsora	Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Almalé, Bundás kenyér, Növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL														
	Energia: 746.88 Kcal / 3,121.96 KJ			Energia: 426.88 Kcal / 1,784.36 KJ			Energia: 466.68 Kcal / 1,950.72 KJ			Energia: 600.58 Kcal / 2,510.42 KJ			Energia: 1,066.34 Kcal / 4,457.30 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	37.61 g	19.51 g	3.18 g	13.63 g	20.83 g	5.37 g	14.67 g	4.22 g	1.05 g	20.24 g	30.55 g	3.68 g	44.27 g	58.43 g	18.85 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				
103.14 g	0.00 g	2.77 g	45.71 g	0.01 g	1.51 g	91.01 g	0.00 g	0.92 g	60.44 g	0.00 g	1.44 g	90.16 g	0.63 g	4.40 g													
1,3			9			1,3			1,3			1															
(05303) Tej és rozslisztment es 7-14	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika														
	Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 361.50 Kcal / 1,511.07 KJ			Energia: 266.69 Kcal / 1,114.76 KJ			Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ			Energia: 215.71 Kcal / 901.67 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.58 g	1.02 g	0.04 g	12.38 g	8.15 g	2.10 g	9.68 g	12.52 g	3.69 g	10.82 g	8.57 g	2.21 g	5.94 g	8.17 g	1.94 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.47 g	2.27 g	0.16 g	58.27 g	0.00 g	0.88 g	28.51 g	0.00 g	0.86 g	57.43 g	0.00 g	0.83 g	29.37 g	0.00 g	0.26 g						
	1			1			1			1			1								
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrem, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrem, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 354.91 Kcal / 1,483.52 KJ			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 KJ			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
	7.26 g	18.15 g	4.78 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.95 g	9.99 g	0.48 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g							
1			1			1			1			1									
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 407.77 Kcal / 1,704.48 KJ			Energia: 625.24 Kcal / 2,613.50 KJ			Energia: 711.01 Kcal / 2,972.02 KJ			Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 KJ			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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
	25.45 g	7.65 g	1.07 g	23.78 g	26.44 g	8.20 g	17.52 g	24.88 g	6.08 g	23.12 g	13.63 g	2.18 g	20.70 g	25.90 g	4.59 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.81 g	0.01 g	1.64 g	75.04 g	7.99 g	3.10 g	102.36 g	3.04 g	2.70 g	164.99 g	25.14 g	1.16 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g							
1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrem, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 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	
	28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	
	1	1			1			1			1											

Vacsora		Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs	Almalé, Bundás kenyér, Növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs	Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL		
		Energia: 782.32 Kcal / 3,270.10 Kj	Energia: 510.35 Kcal / 2,133.26 Kj	Energia: 466.68 Kcal / 1,950.72 Kj	Energia: 771.68 Kcal / 3,225.62 Kj	Energia: 1,110.86 Kcal / 4,643.39 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
		38.80 g 20.97 g 3.37 g	16.07 g 23.23 g 5.75 g	14.67 g 4.22 g 1.05 g	24.49 g 41.10 g 4.93 g	46.43 g 59.64 g 19.00 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
		107.47 g 0.00 g 2.97 g	58.63 g 0.01 g 1.59 g	91.01 g 0.00 g 0.92 g	75.04 g 0.00 g 1.72 g	96.57 g 0.75 g 4.58 g	g g g	g g g
	1,3	9	1,3	1,3	1			

(05304) Tej és rozslisztment es 15-18

Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 Kj	Energia: 209.98 Kcal / 877.72 Kj	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 Kj	Energia: 144.85 Kcal / 605.47 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.08 g 0.39 g 0.00 g	9.11 g 14.56 g 4.01 g	5.55 g 20.38 g 6.13 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	0.57 g 14.81 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
		3.41 g 3.02 g 0.08 g	31.17 g 0.00 g 1.13 g	0.83 g 0.00 g 1.08 g	30.05 g 0.00 g 1.06 g	2.17 g 0.00 g 0.28 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1			



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05304) Tej és rozslisztment es 15-18	Tízórai	Limonádé, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrem, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrem, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 272.16 Kcal / 1,137.63 KJ	Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ	Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ	Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 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
		2.32 g 23.23 g 6.33 g	0.56 g 11.97 g 8.69 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	5.57 g 26.32 g 8.38 g	0.17 g 16.37 g 4.10 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	
	12.71 g 9.99 g 0.54 g	22.54 g 9.95 g 0.64 g	20.67 g 16.58 g 0.64 g	17.07 g 16.58 g 1.88 g	37.31 g 26.54 g 0.20 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 KJ	Energia: 882.62 Kcal / 3,689.35 KJ	Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 KJ	Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 KJ	Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 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
		37.26 g 12.11 g 1.68 g	32.57 g 36.23 g 11.05 g	26.90 g 40.55 g 11.10 g	30.36 g 18.75 g 3.13 g	30.94 g 35.79 g 6.66 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	
70.45 g 0.01 g 2.33 g	109.31 g 14.99 g 4.61 g	116.32 g 3.04 g 5.54 g	199.78 g 39.18 g 1.49 g	78.45 g 0.00 g 4.02 g	g g g	g g g		
1,3,9	1	1,3,9	1,(3),(12)					
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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	
	5.57 g 26.32 g 8.38 g	5.77 g 10.87 g 4.34 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	0.81 g 0.01 g 0.00 g	6.98 g 15.14 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		
0.49 g 0.00 g 1.88 g	5.80 g 4.40 g 0.46 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	16.20 g 9.99 g 0.00 g	2.18 g 0.00 g 1.05 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05304) Tej és rozslisztment es 15-18	Uzsonna	1	1	1	1	1		
	Vacsora	Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs	Almalé, Bundás kenyér, Növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs	Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL		
		Energia: 715.50 Kcal / 2,990.79 KJ	Energia: 691.65 Kcal / 2,891.10 KJ	Energia: 467.99 Kcal / 1,956.20 KJ	Energia: 1,088.28 Kcal / 4,549.01 KJ	Energia: 1,062.98 Kcal / 4,443.26 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
		35.76 g 23.26 g 3.73 g	21.91 g 34.73 g 8.98 g	14.73 g 4.28 g 1.05 g	42.26 g 59.01 g 7.11 g	45.42 g 61.44 g 19.28 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
88.64 g 0.00 g 3.30 g	72.01 g 0.01 g 2.85 g	91.14 g 0.00 g 0.97 g	95.75 g 0.00 g 3.90 g	82.09 g 1.00 g 4.87 g	g g g	g g g		
	1,3	9	1,3	1,3	1			
(05311) Tej,OM,cm, sz ój,ban,marha 1-3	Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 424.66 Kcal / 1,775.08 KJ	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ	Energia: 248.94 Kcal / 1,040.57 KJ	Energia: 201.37 Kcal / 841.73 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.64 g 24.19 g 6.73 g	5.83 g 6.96 g 4.42 g	6.06 g 5.60 g 4.24 g	5.82 g 0.94 g 0.04 g	5.65 g 9.65 g 2.18 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	
	42.58 g 13.39 g 0.58 g	41.27 g 5.99 g 0.40 g	43.47 g 13.39 g 0.40 g	42.17 g 13.40 g 0.33 g	57.99 g 21.42 g 0.18 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
Tízórai	Körte	Alma	Körte	Alma	Körte			
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	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	
	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05311) Tej,OM,cm,sz őj,ban,marha 1-3	Ebéd	Tojásleves, Roston sült csirkemell, Karábőfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Almalé, Pásztorbulgur, Házi káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves csirkehúsból, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 353.41 Kcal / 1,477.25 KJ	Energia: 421.19 Kcal / 1,760.57 KJ	Energia: 501.67 Kcal / 2,096.98 KJ	Energia: 528.72 Kcal / 2,210.05 KJ	Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		19.90 g 11.27 g 1.35 g	15.48 g 8.45 g 2.28 g	14.64 g 18.32 g 4.43 g	11.24 g 10.17 g 1.01 g	15.35 g 16.96 g 3.22 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
42.69 g 4.51 g 1.83 g	71.48 g 3.00 g 1.41 g	68.51 g 1.51 g 2.13 g	96.31 g 17.87 g 0.27 g	37.76 g 0.00 g 1.22 g	g g g	g g g		
1,3,9	1	1,3,9	1,3,9,(12)					
(05316) Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ban1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ	Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 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
		5.58 g 8.08 g 1.94 g	8.42 g 6.17 g 2.21 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	5.72 g 0.76 g 0.04 g	8.17 g 8.16 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
41.86 g 13.39 g 0.18 g	44.28 g 15.59 g 0.32 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	45.04 g 13.89 g 0.08 g	42.24 g 13.39 g 0.50 g	g g g	g g g		
1	1		1	1				
(05316) Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ban1-3	Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Diétás pékáru BL, Szendvics sonka, Liga margarin	Herba tea citromlé nélkül, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL, Salátalevél, Liga margarin	Herba tea citromlé nélkül, Diétás pékáru BL, Paprika, Uborkás margarinkrém	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 424.66 Kcal / 1,775.08 KJ	Energia: 287.72 Kcal / 1,202.67 KJ	Energia: 263.68 Kcal / 1,102.18 KJ	Energia: 404.01 Kcal / 1,688.76 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	8.64 g	24.19 g	6.73 g	8.96 g	9.37 g	2.20 g	5.86 g	7.80 g	1.94 g	5.94 g	23.20 g	6.18 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.58 g	13.39 g	0.58 g	41.06 g	5.99 g	0.53 g	42.21 g	13.39 g	0.18 g	42.38 g	14.27 g	0.40 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g									
	1			1			1			1			1											
Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Körte											
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g										
Ebéd	Tojásleves, Roston sült csirkemell, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Almalé, Pásztorbulgur, Házi káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves csirkehúsból, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 353.41 Kcal / 1,477.25 KJ			Energia: 421.19 Kcal / 1,760.57 KJ			Energia: 501.67 Kcal / 2,096.98 KJ			Energia: 528.72 Kcal / 2,210.05 KJ			Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19.90 g	11.27 g	1.35 g	15.48 g	8.45 g	2.28 g	14.64 g	18.32 g	4.43 g	11.24 g	10.17 g	1.01 g	15.35 g	16.96 g	3.22 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.89 g	4.51 g	1.83 g	71.48 g	3.00 g	1.41 g	68.51 g	1.51 g	2.13 g	96.31 g	17.87 g	0.27 g	37.76 g	0.00 g	1.22 g										
1,3,9			1			1,3,9			1,3,9,(12)															
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Álom sonka			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 275.93 Kcal / 1,153.39 KJ			Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ			Energia: 150.94 Kcal / 630.93 KJ			Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ			Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.13 g	8.15 g	2.08 g	8.42 g	6.17 g	2.21 g	0.89 g	1.95 g	0.29 g	5.72 g	0.76 g	0.04 g	8.17 g	8.16 g	2.08 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.19 g	13.39 g	0.50 g	44.28 g	15.59 g	0.32 g	31.73 g	16.78 g	0.00 g	45.04 g	13.89 g	0.08 g	42.24 g	13.39 g	0.50 g										



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.



(05321)
TM,kakaóMs
ószeg1-3

	1	1	1	1	1																
Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																
	Energia: 424.66 Kcal / 1,775.08 Kj		Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 Kj		Energia: 248.94 Kcal / 1,040.57 Kj		Energia: 201.37 Kcal / 841.73 Kj		Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
	8.64 g	24.19 g	6.73 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	6.06 g	5.60 g	4.24 g	5.82 g	0.94 g	0.04 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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
42.58 g	13.39 g	0.58 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	43.47 g	13.39 g	0.40 g	42.17 g	13.40 g	0.33 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	
1	1	1	1	1	1																
Tízórai	Körte	Alma	Körte	Alma	Körte																
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.00 g	0.00 g	0.01 g	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	Tojásleves, Roston sült csirkemell, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Almalé, Pásztorbulgur, Házi káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves csirkehúsból, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																
	Energia: 353.41 Kcal / 1,477.25 Kj		Energia: 421.19 Kcal / 1,760.57 Kj		Energia: 501.67 Kcal / 2,096.98 Kj		Energia: 528.72 Kcal / 2,210.05 Kj		Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 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
	19.90 g	11.27 g	1.35 g	15.48 g	8.45 g	2.28 g	14.64 g	18.32 g	4.43 g	11.24 g	10.17 g	1.01 g	15.35 g	16.96 g	3.22 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
42.69 g	4.51 g	1.83 g	71.48 g	3.00 g	1.41 g	68.51 g	1.51 g	2.13 g	96.31 g	17.87 g	0.27 g	37.76 g	0.00 g	1.22 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,9	1	1,3,9	1,3,9,(12)																		
Uzsonna																					





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05321) TM,kakaóMs összeg1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 Kj	Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 Kj	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj	Energia: 211.07 Kcal / 882.27 Kj	Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.58 g 8.08 g 1.94 g	8.42 g 6.17 g 2.21 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	5.72 g 0.76 g 0.04 g	8.17 g 8.16 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
41.86 g 13.39 g 0.18 g	44.28 g 15.59 g 0.32 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	45.04 g 13.89 g 0.08 g	42.24 g 13.39 g 0.50 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1			
(05331) Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 1-3	Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 424.20 Kcal / 1,773.16 Kj	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 Kj	Energia: 248.94 Kcal / 1,040.57 Kj	Energia: 201.37 Kcal / 841.73 Kj	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
		8.68 g 24.21 g 6.72 g	5.83 g 6.96 g 4.42 g	6.06 g 5.60 g 4.24 g	5.82 g 0.94 g 0.04 g	5.65 g 9.65 g 2.18 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
42.38 g 13.39 g 0.58 g	41.27 g 5.99 g 0.40 g	43.47 g 13.39 g 0.40 g	42.17 g 13.40 g 0.33 g	57.99 g 21.42 g 0.18 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1			
	Tízórai	Körte	Alma	Körte	Alma	Körte		
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
18.00 g 0.00 g 0.01 g	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 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05331) Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 1-3	Ebéd	Tojásleves, Roston sült csirkemell, Karálbéőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Almalé, Pásztorbulgur, Házi káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves csirkehúsból, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 353.41 Kcal / 1,477.25 KJ	Energia: 421.19 Kcal / 1,760.57 KJ	Energia: 501.67 Kcal / 2,096.98 KJ	Energia: 528.72 Kcal / 2,210.05 KJ	Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 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
		19.90 g 11.27 g 1.35 g	15.48 g 8.45 g 2.28 g	14.64 g 18.32 g 4.43 g	11.24 g 10.17 g 1.01 g	15.35 g 16.96 g 3.22 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
42.69 g 4.51 g 1.83 g	71.48 g 3.00 g 1.41 g	68.51 g 1.51 g 2.13 g	96.31 g 17.87 g 0.27 g	37.76 g 0.00 g 1.22 g	g g g	g g g		
1,3,9	1	1,3,9	1,3,9,(12)					
(05511) TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ	Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.58 g 8.08 g 1.94 g	8.42 g 6.17 g 2.21 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	5.72 g 0.76 g 0.04 g	8.17 g 8.16 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
41.86 g 13.39 g 0.18 g	44.28 g 15.59 g 0.32 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	45.04 g 13.89 g 0.08 g	42.24 g 13.39 g 0.50 g	g g g	g g g		
1	1		1	1				
(05511) TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par1-3	Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 424.20 Kcal / 1,773.16 KJ	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ	Energia: 263.68 Kcal / 1,102.18 KJ	Energia: 201.37 Kcal / 841.73 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	8.68 g	24.21 g	6.72 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	5.86 g	7.80 g	1.94 g	5.82 g	0.94 g	0.04 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.38 g	13.39 g	0.58 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	42.21 g	13.39 g	0.18 g	42.17 g	13.40 g	0.33 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g									
	1			1			1			1			1											
Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Körte											
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g										
Ebéd	Rántott leves, Roston sült csirkemell, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Almalé, Pásztorbulgur, Házi káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 371.96 Kcal / 1,554.79 KJ			Energia: 421.19 Kcal / 1,760.57 KJ			Energia: 435.94 Kcal / 1,822.23 KJ			Energia: 499.16 Kcal / 2,086.49 KJ			Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19.29 g	12.34 g	1.36 g	15.48 g	8.45 g	2.28 g	18.52 g	11.44 g	1.71 g	10.14 g	10.02 g	1.26 g	15.35 g	16.96 g	3.22 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45.64 g	4.55 g	1.31 g	71.48 g	3.00 g	1.41 g	63.70 g	1.81 g	2.16 g	90.43 g	17.86 g	0.22 g	37.76 g	0.00 g	1.22 g										
	1			1			1,9			1,(12)														
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 275.93 Kcal / 1,153.39 KJ			Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ			Energia: 150.94 Kcal / 630.93 KJ			Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ			Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.13 g	8.15 g	2.08 g	8.42 g	6.17 g	2.21 g	0.89 g	1.95 g	0.29 g	5.72 g	0.76 g	0.04 g	8.17 g	8.16 g	2.08 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.19 g	13.39 g	0.50 g	44.28 g	15.59 g	0.32 g	31.73 g	16.78 g	0.00 g	45.04 g	13.89 g	0.08 g	42.24 g	13.39 g	0.50 g										



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.



(05516)
Tej,tojás,szój
a,parad.M1-3

	1	1	1	1	1																
Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																
	Energia: 424.20 Kcal / 1,773.16 Kj		Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 Kj		Energia: 248.94 Kcal / 1,040.57 Kj		Energia: 201.37 Kcal / 841.73 Kj		Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
	8.68 g	24.21 g	6.72 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	6.06 g	5.60 g	4.24 g	5.82 g	0.94 g	0.04 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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
42.38 g	13.39 g	0.58 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	43.47 g	13.39 g	0.40 g	42.17 g	13.40 g	0.33 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	
1	1	1	1	1	1																
Tízórai	Körte	Alma	Körte	Alma	Körte																
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.00 g	0.00 g	0.01 g	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	Rántott leves, Roston sült csirkemell, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Almalé, Pásztorbulgur, Házi káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																
	Energia: 371.96 Kcal / 1,554.79 Kj		Energia: 421.19 Kcal / 1,760.57 Kj		Energia: 435.94 Kcal / 1,822.23 Kj		Energia: 499.16 Kcal / 2,086.49 Kj		Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 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
	19.29 g	12.34 g	1.36 g	15.48 g	8.45 g	2.28 g	18.52 g	11.44 g	1.71 g	10.14 g	10.02 g	1.26 g	15.35 g	16.96 g	3.22 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
45.64 g	4.55 g	1.31 g	71.48 g	3.00 g	1.41 g	63.70 g	1.81 g	2.16 g	90.43 g	17.86 g	0.22 g	37.76 g	0.00 g	1.22 g	g	g	g	g	g	g	
1	1	1,9	1,(12)																		
Uzsonna																					





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05516) Tej,tojás,szój a,parad.M1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ	Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.58 g 8.08 g 1.94 g	8.42 g 6.17 g 2.21 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	5.72 g 0.76 g 0.04 g	8.17 g 8.16 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
41.86 g 13.39 g 0.18 g	44.28 g 15.59 g 0.32 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	45.04 g 13.89 g 0.08 g	42.24 g 13.39 g 0.50 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1	1	
(05521) TMTOKu,pa,c si,hal,alm,ci, kö,zab1-3	Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 420.69 Kcal / 1,758.48 KJ	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ	Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ	Energia: 197.86 Kcal / 827.05 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
		8.48 g 24.16 g 6.72 g	5.83 g 6.96 g 4.42 g	5.82 g 5.54 g 4.24 g	5.62 g 0.89 g 0.04 g	5.65 g 9.65 g 2.18 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
41.83 g 13.39 g 0.58 g	41.27 g 5.99 g 0.40 g	42.87 g 13.39 g 0.40 g	41.62 g 13.40 g 0.33 g	57.99 g 21.42 g 0.18 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1	1	
Tízórai	Szőlő	Szőlő	Szőlő	Szőlő	Szőlő	Szőlő		
	Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ	Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ	Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ	Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ	Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ	Energia: 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	0.30 g 0.15 g 0.00 g	0.30 g 0.15 g 0.00 g	0.30 g 0.15 g 0.00 g	0.30 g 0.15 g 0.00 g	0.30 g 0.15 g 0.00 g	0.30 g 0.15 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
9.05 g 0.00 g 0.00 g	9.05 g 0.00 g 0.00 g	9.05 g 0.00 g 0.00 g	9.05 g 0.00 g 0.00 g	9.05 g 0.00 g 0.00 g	9.05 g 0.00 g 0.00 g	g g g	g g g	
Ebéd								



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05521) TMTOKu,pa,c si,hal,alm,ci, kö,zab1-3	Ebéd	Rántott leves, Roston sült sertés, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vegyes zöldségkrémleves, Pásztorbulgur, Céklasaláta	Csontleves , Levesbetét Éden, Húsgombóc , Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Szőlő	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 504.69 Kcal / 2,109.60 KJ	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ	Energia: 416.90 Kcal / 1,742.64 KJ	Energia: 487.30 Kcal / 2,036.91 KJ	Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 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
		25.47 g 24.13 g 4.77 g	16.76 g 11.37 g 2.50 g	18.33 g 11.33 g 1.70 g	9.84 g 9.57 g 1.26 g	15.35 g 16.96 g 3.22 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
45.74 g 4.55 g 2.33 g	49.19 g 0.00 g 2.94 g	59.45 g 1.52 g 2.15 g	88.98 g 17.86 g 0.20 g	37.76 g 0.00 g 1.22 g	g g g	g g g		
1	1,9	1,9	1,(12)					
(05531) TM,TO,szója, mogyM1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ	Energia: 291.58 Kcal / 1,218.80 KJ	Energia: 232.38 Kcal / 971.35 KJ	Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.58 g 8.08 g 1.94 g	8.42 g 6.17 g 2.21 g	6.40 g 2.68 g 0.33 g	5.91 g 0.94 g 0.05 g	8.17 g 8.16 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
41.86 g 13.39 g 0.18 g	44.28 g 15.59 g 0.32 g	59.57 g 16.78 g 0.08 g	49.36 g 14.39 g 0.08 g	42.24 g 13.39 g 0.50 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05531) TM,TO,szója, mogyM1-3	Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 424.66 Kcal / 1,775.08 KJ	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ	Energia: 248.94 Kcal / 1,040.57 KJ	Energia: 201.37 Kcal / 841.73 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
		8.64 g 24.19 g 6.73 g	5.83 g 6.96 g 4.42 g	6.06 g 5.60 g 4.24 g	5.82 g 0.94 g 0.04 g	5.65 g 9.65 g 2.18 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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	42.58 g	13.39 g	0.58 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	43.47 g	13.39 g	0.40 g	42.17 g	13.40 g	0.33 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g							
	1			1			1			1			1									
Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Körte									
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 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		
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g								
Ebéd	Rántott leves, Roston sült csirkemell, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Almalé, Pásztorbulgur, Házi káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs									
	Energia: 371.96 Kcal / 1,554.79 KJ			Energia: 421.19 Kcal / 1,760.57 KJ			Energia: 435.94 Kcal / 1,822.23 KJ			Energia: 499.16 Kcal / 2,086.49 KJ			Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	19.29 g	12.34 g	1.36 g	15.48 g	8.45 g	2.28 g	18.52 g	11.44 g	1.71 g	10.14 g	10.02 g	1.26 g	15.35 g	16.96 g	3.22 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
45.64 g	4.55 g	1.31 g	71.48 g	3.00 g	1.41 g	63.70 g	1.81 g	2.16 g	90.43 g	17.86 g	0.22 g	37.76 g	0.00 g	1.22 g								
1			1			1,9			1,(12)													
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ			Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 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	
	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.42 g	6.17 g	2.21 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	5.72 g	0.76 g	0.04 g	8.17 g	8.16 g	2.08 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41.86 g	13.39 g	0.18 g	44.28 g	15.59 g	0.32 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	45.04 g	13.89 g	0.08 g	42.24 g	13.39 g	0.50 g								
1			1						1			1										





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05550) Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ	Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 138.04 Kcal / 577.01 KJ	Energia: 127.73 Kcal / 533.91 KJ	Energia: 225.84 Kcal / 944.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.08 g 0.39 g 0.00 g	9.11 g 14.56 g 4.01 g	5.55 g 20.38 g 6.13 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	0.18 g 14.71 g 3.80 g	15.28 g 24.95 g 9.30 g	2.93 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
	3.41 g 3.02 g 0.08 g	31.17 g 0.00 g 1.13 g	0.83 g 0.00 g 1.08 g	30.05 g 0.00 g 1.06 g	1.10 g 0.00 g 0.28 g	28.66 g 0.00 g 0.01 g	0.55 g 0.00 g 0.58 g	
	1	1	1	1	1	1	1	
	Tízórai	Almalé, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaniliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Diétás péksütemény
		Energia: 337.26 Kcal / 1,409.75 KJ	Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ	Energia: 216.94 Kcal / 906.81 KJ	Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ	Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ	Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ	Energia: 387.74 Kcal / 1,620.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
2.10 g 23.11 g 6.31 g		0.58 g 12.46 g 8.75 g	0.72 g 9.62 g 8.40 g	5.71 g 26.32 g 8.38 g	0.19 g 16.86 g 4.16 g	0.63 g 9.60 g 8.40 g	1.64 g 11.90 g 0.90 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28.87 g 0.00 g 0.54 g	26.56 g 11.99 g 0.64 g	31.02 g 0.00 g 0.65 g	28.49 g 0.00 g 1.89 g	44.87 g 31.97 g 0.20 g	30.89 g 0.00 g 0.65 g	59.80 g 18.90 g 0.31 g		
1	1	1	1	1	1	1		





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05550) Kímélő: TMT O, bors, kuk, m éz, tart	Ebéd	Rántott leves, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta	Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Húsleves, Rizsfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez	Almaleves, Sertéssült, Snidlingmártás, Párolt rizs														
		Energia: 722.04 Kcal / 3,018.13 KJ	Energia: 779.38 Kcal / 3,257.81 KJ	Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ	Energia: 1,038.01 Kcal / 4,338.88 KJ	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 KJ	Energia: 1,100.70 Kcal / 4,600.93 KJ	Energia: 1,005.96 Kcal / 4,204.91 KJ														
		Fehérje 47.00 g	Zsír 25.91 g	T.Zsír 4.15 g	Fehérje 29.15 g	Zsír 32.37 g	T.Zsír 8.14 g	Fehérje 25.60 g	Zsír 40.25 g	T.Zsír 11.03 g	Fehérje 22.61 g	Zsír 20.23 g	T.Zsír 2.81 g	Fehérje 31.53 g	Zsír 36.81 g	T.Zsír 6.93 g	Fehérje 19.15 g	Zsír 23.73 g	T.Zsír 4.86 g	Fehérje 30.94 g	Zsír 52.36 g	T.Zsír 12.49 g
		Szénhidrát 73.91 g	Cukor 4.05 g	Só 3.62 g	Szénhidrát 95.95 g	Cukor 0.00 g	Só 4.45 g	Szénhidrát 117.09 g	Cukor 3.54 g	Só 5.48 g	Szénhidrát 188.06 g	Cukor 17.51 g	Só 0.49 g	Szénhidrát 80.54 g	Cukor 0.00 g	Só 4.45 g	Szénhidrát 199.86 g	Cukor 55.95 g	Só 5.59 g	Szénhidrát 112.14 g	Cukor 19.98 g	Só 7.12 g
		1	1,9		1,9		1,9		9,(12)			1										
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL														
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 141.16 Kcal / 590.05 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ														
		Fehérje 5.57 g	Zsír 26.32 g	T.Zsír 8.38 g	Fehérje 5.46 g	Zsír 10.85 g	T.Zsír 4.04 g	Fehérje 1.50 g	Zsír 11.90 g	T.Zsír 0.90 g	Fehérje 0.81 g	Zsír 0.01 g	T.Zsír 0.00 g	Fehérje 6.98 g	Zsír 15.14 g	T.Zsír 4.17 g	Fehérje 1.50 g	Zsír 11.90 g	T.Zsír 0.90 g	Fehérje 0.81 g	Zsír 0.01 g	T.Zsír 0.00 g
		Szénhidrát 0.49 g	Cukor 0.00 g	Só 1.88 g	Szénhidrát 5.25 g	Cukor 0.00 g	Só 0.45 g	Szénhidrát 31.80 g	Cukor 18.90 g	Só 0.30 g	Szénhidrát 16.20 g	Cukor 9.99 g	Só 0.00 g	Szénhidrát 2.18 g	Cukor 0.00 g	Só 1.05 g	Szénhidrát 31.80 g	Cukor 18.90 g	Só 0.30 g	Szénhidrát 16.20 g	Cukor 9.99 g	Só 0.00 g
		1	1		1		1		1			1										
	Vacsora	Almalé, Vagdalt, Brokkolifőzelék, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs	Almalé, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült csirkemell, Párolt rizs	Almalé, Sült bécsi virslis, Sárgarépafőzelék, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Sonkkrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél														
		Energia: 495.11 Kcal / 2,069.56 KJ	Energia: 803.26 Kcal / 3,357.63 KJ	Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ	Energia: 599.24 Kcal / 2,504.82 KJ	Energia: 357.23 Kcal / 1,493.22 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ	Energia: 204.99 Kcal / 856.86 KJ														
Fehérje 24.11 g		Zsír 18.69 g	T.Zsír 2.73 g	Fehérje 26.04 g	Zsír 43.02 g	T.Zsír 10.73 g	Fehérje 18.94 g	Zsír 16.36 g	T.Zsír 4.54 g	Fehérje 36.44 g	Zsír 20.72 g	T.Zsír 2.15 g	Fehérje 19.21 g	Zsír 32.52 g	T.Zsír 9.97 g	Fehérje 6.98 g	Zsír 15.14 g	T.Zsír 4.17 g	Fehérje 3.70 g	Zsír 7.58 g	T.Zsír 2.08 g	
Szénhidrát 24.11 g		Cukor 18.69 g	Só 2.73 g	Szénhidrát 26.04 g	Cukor 43.02 g	Só 10.73 g	Szénhidrát 18.94 g	Cukor 16.36 g	Só 4.54 g	Szénhidrát 36.44 g	Cukor 20.72 g	Só 2.15 g	Szénhidrát 19.21 g	Cukor 32.52 g	Só 9.97 g	Szénhidrát 6.98 g	Cukor 15.14 g	Só 4.17 g	Szénhidrát 3.70 g	Cukor 7.58 g	Só 2.08 g	
1		1		1		1		1			1											



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	2.18 g	0.00 g	1.13 g	29.30 g	0.00 g	0.54 g	
56.05 g	9.99 g	2.22 g	76.92 g	0.20 g	3.82 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	66.48 g	0.00 g	2.39 g	64.56 g	9.99 g	1.53 g							
1			1			1			1			1						1			1

Reggeli

Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél											
Energia: 150.16 Kcal / 627.67 Kj			Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 Kj			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 Kj			Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 Kj			Energia: 210.24 Kcal / 878.80 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.58 g	0.93 g	0.04 g	10.16 g	8.01 g	2.05 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	9.12 g	8.29 g	2.12 g	5.62 g	8.09 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.69 g	1.51 g	0.16 g	57.57 g	0.00 g	0.65 g	28.40 g	0.00 g	0.66 g	57.01 g	0.00 g	0.62 g	28.52 g	0.00 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								1			1

Tízórai

Almalé, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaniliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL											
Energia: 368.32 Kcal / 1,539.58 Kj			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj			Energia: 356.96 Kcal / 1,492.09 Kj			Energia: 389.45 Kcal / 1,627.90 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
6.65 g	12.29 g	3.20 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.18 g	10.34 g	8.44 g	8.46 g	13.89 g	4.23 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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
56.41 g	0.00 g	0.36 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	58.78 g	0.00 g	0.73 g	56.23 g	0.00 g	1.03 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								1			1

Ebéd

Rántott leves, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta			Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs								
Energia: 547.13 Kcal / 2,287.00			Energia: 429.84 Kcal / 1,796.73			Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74			Energia: 601.63 Kcal / 2,514.81			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		



(05552)
Kímélő:TMT
O,bors,kuk,m
éz,tart4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	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	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	45.33 g	17.11 g	3.19 g	16.23 g	17.92 g	4.59 g	14.16 g	22.24 g	5.76 g	12.12 g	11.12 g	1.46 g	19.04 g	21.59 g	4.03 g						
	51.94 g	2.90 g	3.07 g	52.69 g	0.00 g	2.18 g	67.76 g	1.82 g	2.64 g	111.18 g	14.07 g	0.26 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g						
	1,9			1,9			1,9			1,9			1,9								
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 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
28.23 g	0.00 g	1.02 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									
Vacsora	Almalé, Vagdalt, Brokkolifőzelék, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sárgarépas sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült csirkemell, Párolt rizs			Almalé, Sült bécsi virsli, Sárgarépa-főzelék, Diétás pékáru BL								
	Energia: 476.25 Kcal / 1,990.73 Kj			Energia: 453.32 Kcal / 1,894.88 Kj			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 Kj			Energia: 351.31 Kcal / 1,468.48 Kj			Energia: 412.57 Kcal / 1,724.54 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
	18.57 g	11.36 g	1.55 g	14.02 g	22.47 g	5.48 g	18.94 g	16.36 g	4.54 g	19.22 g	11.32 g	1.19 g	15.73 g	18.44 g	5.16 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.41 g	6.29 g	1.33 g	48.15 g	0.10 g	1.26 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	42.93 g	0.00 g	0.55 g	78.95 g	6.29 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05553) Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart7-14	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ	Energia: 361.50 Kcal / 1,511.07 KJ	Energia: 266.69 Kcal / 1,114.76 KJ	Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ	Energia: 210.45 Kcal / 879.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5.58 g 1.02 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12.38 g 8.15 g 2.10 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9.68 g 12.52 g 3.69 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10.82 g 8.57 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5.63 g 8.09 g 1.94 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 30.47 g 2.27 g 0.16 g	Szénhidrát Cukor Só 58.27 g 0.00 g 0.88 g	Szénhidrát Cukor Só 28.51 g 0.00 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 57.43 g 0.00 g 0.83 g	Szénhidrát Cukor Só 28.55 g 0.00 g 0.26 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
	Tízórai	Almalé, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrem, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrem, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaniliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 423.01 Kcal / 1,768.18 KJ	Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ	Energia: 357.17 Kcal / 1,492.97 KJ	Energia: 422.93 Kcal / 1,767.85 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7.12 g 18.06 g 4.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5.95 g 9.85 g 6.57 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6.19 g 10.34 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9.83 g 16.97 g 5.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5.65 g 9.65 g 2.18 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 56.55 g 0.00 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só 45.94 g 8.03 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só 58.81 g 0.00 g 0.73 g	Szénhidrát Cukor Só 56.26 g 0.00 g 1.45 g	Szénhidrát Cukor Só 57.99 g 21.42 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
	Ebéd	Rántott leves, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta	Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 631.22 Kcal / 2,638.50 KJ	Energia: 535.63 Kcal / 2,238.93 KJ	Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 KJ	Energia: 799.76 Kcal / 3,343.00 KJ	Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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	
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	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

46.00 g	22.83 g	3.84 g	20.30 g	22.17 g	5.71 g	16.06 g	24.50 g	6.00 g	15.10 g	13.62 g	1.78 g	20.70 g	25.90 g	4.59 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.34 g	3.24 g	3.38 g	65.91 g	0.00 g	2.78 g	100.05 g	3.34 g	2.64 g	151.49 g	16.20 g	0.33 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g									
1,9			1,9			1,9			1,9														

Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.60 g	8.86 g	3.07 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	31.83 g	0.00 g	0.42 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g										
1			1						1			1												

Vacsora	Almalé, Vagdalt, Brokkolifőzelék, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült csirkemell, Párolt rizs			Almalé, Sült bécsi virslis, Sárgarépafőzelék, Diétás pékáru BL											
	Energia: 502.92 Kcal / 2,102.21 KJ			Energia: 556.16 Kcal / 2,324.75 KJ			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ			Energia: 411.66 Kcal / 1,720.74 KJ			Energia: 440.24 Kcal / 1,840.20 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19.41 g	12.55 g	1.69 g	17.14 g	26.80 g	6.56 g	18.94 g	16.36 g	4.54 g	20.42 g	12.30 g	1.31 g	16.22 g	19.35 g	5.24 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.54 g	7.49 g	1.45 g	60.87 g	0.12 g	1.54 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	54.55 g	0.00 g	0.65 g	83.27 g	7.49 g	1.23 g										
1			1			1						1												

Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ			Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ			Energia: 138.04 Kcal / 577.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(05554)
Kímélő: TMT
O, bors, kuk, m
éz, tart 15-18



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Fehérje			Zsír			T.Zsír			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
	0.08 g			0.39 g			0.00 g			9.11 g			14.56 g			4.01 g			5.55 g			20.38 g			6.13 g			7.03 g			15.12 g			4.17 g			0.18 g			14.71 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
	3.41 g	3.02 g	0.08 g	31.17 g	0.00 g	1.13 g	0.83 g	0.00 g	1.08 g	30.05 g	0.00 g	1.06 g	1.10 g	0.00 g	0.28 g																																							
	1			1			1			1			1					1			1																																	
Tízórai	Almalé, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicsskrem, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrem, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																									
	Energia: 337.26 Kcal / 1,409.75 Kj			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 Kj			Energia: 216.94 Kcal / 906.81 Kj			Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																		
	2.10 g	23.11 g	6.31 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	0.72 g	9.62 g	8.40 g	5.71 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																
28.87 g	0.00 g	0.54 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	31.02 g	0.00 g	0.65 g	28.49 g	0.00 g	1.89 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
1			1			1			1			1																																										
Ebéd	Rántott leves, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta			Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																																									
	Energia: 722.04 Kcal / 3,018.13 Kj			Energia: 753.40 Kcal / 3,149.21 Kj			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 Kj			Energia: 994.40 Kcal / 4,156.59 Kj			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																		
	47.00 g	25.91 g	4.15 g	28.68 g	30.91 g	8.01 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	19.92 g	18.40 g	2.40 g	30.94 g	35.79 g	6.66 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																
73.91 g	4.05 g	3.62 g	93.11 g	0.00 g	4.03 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	184.08 g	17.50 g	0.44 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
1			1,9			1,9			1,9			1,9																																										
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																									
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																			



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																											
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																																			
5.57 g			26.32 g			8.38 g			5.46 g			10.85 g			4.04 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			0.81 g			0.01 g			0.00 g			6.98 g			15.14 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								
0.49 g			0.00 g			1.88 g			5.25 g			0.00 g			0.45 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			16.20 g			9.99 g			0.00 g			2.18 g			0.00 g			1.05 g			g			g			g								
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Vacsora						Almalé, Vagdalt, Brokkolifőzelék, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs						Almalé, Meleg szendvics						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült csirkemell, Párolt rizs						Almalé, Sült bécsi virsli, Sárgarépafőzelék, Diétás pékáru BL																													
						Energia: 495.11 Kcal / 2,069.56 KJ						Energia: 803.26 Kcal / 3,357.63 KJ						Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ						Energia: 599.24 Kcal / 2,504.82 KJ						Energia: 357.23 Kcal / 1,493.22 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											
						24.11 g			18.69 g			2.73 g			26.04 g			43.02 g			10.73 g			18.94 g			16.36 g			4.54 g			36.44 g			20.72 g			2.15 g			19.21 g			32.52 g			9.97 g			g			g			g		
						Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
56.05 g			9.99 g			2.22 g			76.92 g			0.20 g			3.82 g			93.32 g			0.00 g			1.06 g			66.48 g			0.00 g			2.39 g			64.56 g			9.99 g			1.53 g			g			g			g								
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
(05570) Tej,tojás,rozsmentes						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL						Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																													
						Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ						Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ						Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ						Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ						Energia: 144.85 Kcal / 605.47 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
						Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
						0.08 g			0.39 g			0.00 g			9.11 g			14.56 g			4.01 g			5.55 g			20.38 g			6.13 g			7.03 g			15.12 g			4.17 g			0.57 g			14.81 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		
3.41 g			3.02 g			0.08 g			31.17 g			0.00 g			1.13 g			0.83 g			0.00 g			1.08 g			30.05 g			0.00 g			1.06 g			2.17 g			0.00 g			0.28 g			g			g			g								
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Tízórai																																																											



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05570) Tej,tojás,rozs mentes	Tízórai	Limonádé, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 272.16 Kcal / 1,137.63 KJ	Energia: 225.69 Kcal / 943.38 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ	Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.32 g 23.23 g 6.33 g	0.63 g 12.46 g 8.75 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	5.57 g 26.32 g 8.38 g	0.19 g 16.86 g 4.16 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	12.71 g 9.99 g 0.54 g	26.85 g 11.99 g 0.64 g	24.07 g 19.98 g 0.64 g	20.47 g 19.98 g 1.88 g	44.87 g 31.97 g 0.20 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ	Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 KJ	Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ	Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
		29.47 g 17.16 g 1.85 g	29.79 g 32.57 g 9.52 g	25.60 g 40.25 g 11.03 g	23.96 g 22.69 g 3.28 g	31.53 g 36.81 g 6.93 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	
78.19 g 4.05 g 1.34 g	111.62 g 14.99 g 4.26 g	117.09 g 3.54 g 5.48 g	200.69 g 33.69 g 1.46 g	80.54 g 0.00 g 4.45 g	g g g	g g g		
1	1	1,9	1,(12)					
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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	
	5.57 g 26.32 g 8.38 g	5.77 g 10.87 g 4.34 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	0.81 g 0.01 g 0.00 g	6.98 g 15.14 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		
0.49 g 0.00 g 1.88 g	5.80 g 4.40 g 0.46 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	16.20 g 9.99 g 0.00 g	2.18 g 0.00 g 1.05 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

																			hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05570) Tej, tojás, rozsmentes	Uzsonna	1			1			1			1														
	Vacsora	Almalé, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Almalé, Bundás kenyér, Növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL											
		Energia: 764.27 Kcal / 3,194.65 KJ			Energia: 691.65 Kcal / 2,891.10 KJ			Energia: 679.08 Kcal / 2,838.55 KJ			Energia: 682.26 Kcal / 2,851.85 KJ			Energia: 1,062.98 Kcal / 4,443.26 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		25.55 g	39.11 g	9.31 g	21.91 g	34.73 g	8.98 g	13.85 g	11.30 g	3.04 g	33.39 g	21.54 g	2.31 g	45.42 g	61.44 g	19.28 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
75.34 g	0.00 g	2.40 g	72.01 g	0.01 g	2.85 g	127.60 g	6.00 g	1.30 g	88.12 g	0.00 g	3.37 g	82.09 g	1.00 g	4.87 g	g	g	g	g	g	g					
1			9			1			1																
(05571) Tej, tojás, rozsmentes 1-3	Reggeli	Limonádé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
		Energia: 397.33 Kcal / 1,660.84 KJ			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ			Energia: 248.94 Kcal / 1,040.57 KJ			Energia: 201.37 Kcal / 841.73 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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			
		8.67 g	24.23 g	6.73 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	6.06 g	5.60 g	4.24 g	5.82 g	0.94 g	0.04 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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				
	35.41 g	5.99 g	0.58 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	43.47 g	13.39 g	0.40 g	42.17 g	13.40 g	0.33 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g				
1			1			1			1			1													
Tízórai	Nektarin			Alma			Nektarin			Alma			Körte												
	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 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				
	0.47 g	0.23 g	0.03 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 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					
5.89 g	0.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	5.89 g	0.00 g	0.00 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 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05571) Tej,tojás,rozs mentes1-3	Ebéd	Rántott leves, Roston sült csirkemell, Karalábé főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Almalé, Pásztorbulgur, Házi káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 371.96 Kcal / 1,554.79 KJ	Energia: 421.19 Kcal / 1,760.57 KJ	Energia: 435.94 Kcal / 1,822.23 KJ	Energia: 499.16 Kcal / 2,086.49 KJ	Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		19.29 g 12.34 g 1.36 g	15.48 g 8.45 g 2.28 g	18.52 g 11.44 g 1.71 g	10.14 g 10.02 g 1.26 g	15.35 g 16.96 g 3.22 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
45.64 g 4.55 g 1.31 g	71.48 g 3.00 g 1.41 g	63.70 g 1.81 g 2.16 g	90.43 g 17.86 g 0.22 g	37.76 g 0.00 g 1.22 g	g g g	g g g		
1	1	1,9	1,(12)					
(05572) Tej,tojás,rozs mentes4-6	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ	Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 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
		5.58 g 8.08 g 1.94 g	8.42 g 6.17 g 2.21 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	5.72 g 0.76 g 0.04 g	8.17 g 8.16 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
41.86 g 13.39 g 0.18 g	44.28 g 15.59 g 0.32 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	45.04 g 13.89 g 0.08 g	42.24 g 13.39 g 0.50 g	g g g	g g g		
1	1		1	1				
(05572) Tej,tojás,rozs mentes4-6	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ	Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 KJ	Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ	Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																										
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír		
5.58 g			0.93 g	0.04 g	10.16 g			8.01 g	2.05 g	8.31 g			10.92 g	3.11 g	9.12 g			8.29 g	2.12 g	5.82 g			8.14 g	1.94 g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só		
29.69 g			1.51 g	0.16 g	57.57 g			0.00 g	0.65 g	28.40 g			0.00 g	0.66 g	57.01 g			0.00 g	0.62 g	29.07 g			0.00 g	0.26 g		
1			1			1			1			1			1											
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom				Rizstej, Növényi szendvicskrem, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrem, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika				Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL				Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL									
	Energia: 281.82 Kcal / 1,178.01 KJ				Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ				Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ				Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ				Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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	
	6.70 g			12.36 g	3.21 g	5.84 g			7.45 g	4.47 g	6.24 g			10.39 g	8.44 g	8.32 g			13.89 g	4.23 g	5.65 g			9.65 g	2.18 g	
	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	
35.38 g			5.99 g	0.35 g	45.29 g			8.03 g	0.40 g	44.72 g			13.39 g	0.72 g	41.62 g			13.39 g	1.02 g	57.99 g			21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1			1											
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta				Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta				Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez				Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma				Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs									
	Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ				Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 KJ				Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74 KJ				Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 KJ				Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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	
	15.44 g			7.47 g	0.73 g	16.54 g			18.04 g	5.28 g	14.16 g			22.24 g	5.76 g	12.78 g			13.01 g	1.77 g	19.04 g			21.59 g	4.03 g	
	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	
52.65 g			2.90 g	0.71 g	61.09 g			7.99 g	2.01 g	67.76 g			1.82 g	2.64 g	117.37 g			22.16 g	0.84 g	50.96 g			0.00 g	1.57 g		
1,9			1			1,9			1,(12)																	
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL				Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka				Diétás péksütemény				Gyümölcskrem, Diétás pékáru BL				Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ				Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ				Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ				Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ				Energia: 228.07 Kcal / 953.33 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	





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																					
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																					
1			1			1			1			1			1			1			1																							
Vacsora																																												
Almalé, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs						Almalé, Bundás kenyér, Növényi tejföl						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs						Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL																				
Energia: 620.32 Kcal / 2,592.94 KJ						Energia: 426.88 Kcal / 1,784.36 KJ						Energia: 677.77 Kcal / 2,833.08 KJ						Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 KJ						Energia: 1,066.34 Kcal / 4,457.30 KJ																				
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
19.66 g			21.86 g			4.91 g			13.63 g			20.83 g			5.37 g			13.79 g			11.24 g			3.04 g			17.70 g			11.73 g			1.27 g			44.27 g			58.43 g			18.85 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
84.35 g			0.00 g			1.50 g			45.71 g			0.01 g			1.51 g			127.47 g			6.00 g			1.25 g			53.75 g			0.00 g			1.04 g			90.16 g			0.63 g			4.40 g		
1			9			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								
(05573) Tej,tojás,rozsmentes7-14																																												
Reggeli																																												
Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL						Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																				
Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ						Energia: 361.50 Kcal / 1,511.07 KJ						Energia: 266.69 Kcal / 1,114.76 KJ						Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ						Energia: 215.71 Kcal / 901.67 KJ																				
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
5.58 g			1.02 g			0.04 g			12.38 g			8.15 g			2.10 g			9.68 g			12.52 g			3.69 g			10.82 g			8.57 g			2.21 g			5.94 g			8.17 g			1.94 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
30.47 g			2.27 g			0.16 g			58.27 g			0.00 g			0.88 g			28.51 g			0.00 g			0.86 g			57.43 g			0.00 g			0.83 g			29.37 g			0.00 g			0.26 g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05573) Tej,tojás,rozsmentes7-14	Tízórai	Limonádé, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.91 Kcal / 1,483.52 KJ	Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ	Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 KJ	Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
		7.26 g 18.15 g 4.78 g	5.95 g 9.85 g 6.57 g	6.36 g 10.42 g 8.44 g	9.69 g 16.97 g 5.38 g	5.65 g 9.65 g 2.18 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	
	39.95 g 9.99 g 0.48 g	45.94 g 8.03 g 0.56 g	45.02 g 13.39 g 0.72 g	41.65 g 13.39 g 1.44 g	57.99 g 21.42 g 0.18 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 441.18 Kcal / 1,844.13 KJ	Energia: 574.32 Kcal / 2,400.66 KJ	Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 KJ	Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 KJ	Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.58 g 13.36 g 1.41 g	20.77 g 22.35 g 6.55 g	16.06 g 24.50 g 6.00 g	16.78 g 16.73 g 2.33 g	20.70 g 25.90 g 4.59 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	
60.76 g 3.24 g 1.04 g	74.57 g 7.99 g 2.68 g	100.05 g 3.34 g 2.64 g	161.92 g 28.34 g 1.11 g	64.53 g 0.00 g 1.90 g	g g g	g g g		
1,9	1	1,9	1,(12)					
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ	Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ	Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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	
	9.69 g 16.97 g 5.38 g	9.95 g 8.89 g 3.37 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	6.32 g 0.74 g 0.04 g	10.73 g 8.58 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		
28.26 g 0.00 g 1.44 g	32.43 g 4.40 g 0.43 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	44.04 g 9.99 g 0.08 g	29.51 g 0.00 g 0.82 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05573) Tej,tojás,rozs mentes7-14	Uzsonna	1	1	1	1	1		
	Vacsora	Almalé, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs	Almalé, Bundás kenyér, Növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs	Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL		
		Energia: 655.76 Kcal / 2,741.08 KJ	Energia: 510.35 Kcal / 2,133.26 KJ	Energia: 677.77 Kcal / 2,833.08 KJ	Energia: 453.17 Kcal / 1,894.25 KJ	Energia: 1,110.86 Kcal / 4,643.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20.85 g 23.32 g 5.10 g	16.07 g 23.23 g 5.75 g	13.79 g 11.24 g 3.04 g	18.90 g 12.71 g 1.39 g	46.43 g 59.64 g 19.00 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		
88.68 g 0.00 g 1.70 g	58.63 g 0.01 g 1.59 g	127.47 g 6.00 g 1.25 g	65.37 g 0.00 g 1.14 g	96.57 g 0.75 g 4.58 g	g g g	g g g		
	1	9			1			
(05574) Tej,tojás,rozs mentes15-18	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ	Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 144.85 Kcal / 605.47 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.08 g 0.39 g 0.00 g	9.11 g 14.56 g 4.01 g	5.55 g 20.38 g 6.13 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	0.57 g 14.81 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	
3.41 g 3.02 g 0.08 g	31.17 g 0.00 g 1.13 g	0.83 g 0.00 g 1.08 g	30.05 g 0.00 g 1.06 g	2.17 g 0.00 g 0.28 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1			
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaniliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
	Energia: 272.16 Kcal / 1,137.63 KJ	Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ	Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ	Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 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	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
	2.32 g	23.23 g	6.33 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 g								
	12.71 g	9.99 g	0.54 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g								
	1			1			1			1			1										
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ			Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53 KJ			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.30 g	31.11 g	9.13 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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	Szénhidrát	Cukor	Só
78.19 g	4.05 g	1.34 g	108.75 g	14.99 g	4.04 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1,9			1,(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 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	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1						1														
Vacsora	Almalé, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Almalé, Bundás kenyér, Növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL										
	Energia: 764.27 Kcal / 3,194.65 KJ			Energia: 691.65 Kcal / 2,891.10 KJ			Energia: 679.08 Kcal / 2,838.55 KJ			Energia: 682.26 Kcal / 2,851.85 KJ			Energia: 1,062.98 Kcal / 4,443.26 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		





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

25.55 g	39.11 g	9.31 g	21.91 g	34.73 g	8.98 g	13.85 g	11.30 g	3.04 g	33.39 g	21.54 g	2.31 g	45.42 g	61.44 g	19.28 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.34 g	0.00 g	2.40 g	72.01 g	0.01 g	2.85 g	127.60 g	6.00 g	1.30 g	88.12 g	0.00 g	3.37 g	82.09 g	1.00 g	4.87 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			9			1			1			1											

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

Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL															
	Energia: 424.20 Kcal / 1,773.16 Kj	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 Kj	Energia: 248.94 Kcal / 1,040.57 Kj	Energia: 201.37 Kcal / 841.73 Kj	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj													
	Fehérje Zsír T.Zsír 8.68 g 24.21 g 6.72 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.83 g 6.96 g 4.42 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.06 g 5.60 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.82 g 0.94 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.65 g 9.65 g 2.18 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g													
	Szénhidrát Cukor Só 42.38 g 13.39 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 41.27 g 5.99 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 43.47 g 13.39 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 42.17 g 13.40 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só 57.99 g 21.42 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g													
1			1			1			1			1								
Tízórai	Körte	Alma	Körte	Alma	Körte															
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj													
	Fehérje Zsír T.Zsír 0.60 g 0.45 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.60 g 0.45 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.60 g 0.45 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g 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 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													
Ebéd	Rántott leves, Roston sült csirkemell, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Almalé, Pásztorbulgur, Házi káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs															
	Energia: 371.96 Kcal / 1,554.79 Kj	Energia: 421.19 Kcal / 1,760.57 Kj	Energia: 435.94 Kcal / 1,822.23 Kj	Energia: 499.16 Kcal / 2,086.49 Kj	Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj													
	Fehérje Zsír T.Zsír 19.29 g 12.34 g 1.36 g	Fehérje Zsír T.Zsír 15.48 g 8.45 g 2.28 g	Fehérje Zsír T.Zsír 18.52 g 11.44 g 1.71 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.14 g 10.02 g 1.26 g	Fehérje Zsír T.Zsír 15.35 g 16.96 g 3.22 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g													
	Szénhidrát Cukor Só 45.64 g 4.55 g 1.31 g	Szénhidrát Cukor Só 71.48 g 3.00 g 1.41 g	Szénhidrát Cukor Só 63.70 g 1.81 g 2.16 g	Szénhidrát Cukor Só 90.43 g 17.86 g 0.22 g	Szénhidrát Cukor Só 37.76 g 0.00 g 1.22 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g													





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																						
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(05581) TM,TO,él,par, méz,kakaó1-3	Ebéd	1			1			1,9			1,(12)											
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 Kj			Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 Kj			Energia: 248.13 Kcal / 1,037.18 Kj			Energia: 211.07 Kcal / 882.27 Kj			Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 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
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.42 g	6.17 g	2.21 g	6.01 g	2.42 g	0.28 g	5.72 g	0.76 g	0.04 g	8.17 g	8.16 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
41.86 g	13.39 g	0.18 g	44.28 g	15.59 g	0.32 g	49.77 g	11.39 g	0.08 g	45.04 g	13.89 g	0.08 g	42.24 g	13.39 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1								
(05591) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack1-3	Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
		Energia: 424.66 Kcal / 1,775.08 Kj			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 Kj			Energia: 248.94 Kcal / 1,040.57 Kj			Energia: 201.37 Kcal / 841.73 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.64 g	24.19 g	6.73 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	6.06 g	5.60 g	4.24 g	5.82 g	0.94 g	0.04 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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
	42.58 g	13.39 g	0.58 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	43.47 g	13.39 g	0.40 g	42.17 g	13.40 g	0.33 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	
		1			1			1			1			1								



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																	
(05591) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack1-3	Tízórai	Körte		Alma			Körte			Alma			Körte												
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
	18.00 g 0.00 g 0.01 g			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	Rántott leves, Roston sült csirkemell, Karalábé főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		Almalé, Pásztorbulgur, Házi káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs												
		Energia: 371.96 Kcal / 1,554.79 KJ			Energia: 421.19 Kcal / 1,760.57 KJ			Energia: 435.94 Kcal / 1,822.23 KJ			Energia: 499.16 Kcal / 2,086.49 KJ			Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.29 g	12.34 g	1.36 g	15.48 g	8.45 g	2.28 g	18.52 g	11.44 g	1.71 g	10.14 g	10.02 g	1.26 g	15.35 g	16.96 g	3.22 g	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						
	45.64 g 4.55 g 1.31 g			71.48 g 3.00 g 1.41 g			63.70 g 1.81 g 2.16 g			90.43 g 17.86 g 0.22 g			37.76 g 0.00 g 1.22 g			g g g			g g g						
1		1			1,9			1,(12)																	
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
	Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 232.38 Kcal / 971.35 KJ			Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 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	
	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.42 g	6.17 g	2.21 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	5.91 g	0.94 g	0.05 g	8.17 g	8.16 g	2.08 g	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							
41.86 g 13.39 g 0.18 g			44.28 g 15.59 g 0.32 g			27.74 g 15.44 g 0.15 g			49.36 g 14.39 g 0.08 g			42.24 g 13.39 g 0.50 g			g g g			g g g							
1		1						1			1														



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(05611) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par1-3	Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 424.20 Kcal / 1,773.16 Kj	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 Kj	Energia: 248.94 Kcal / 1,040.57 Kj	Energia: 201.37 Kcal / 841.73 Kj	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
		8.68 g 24.21 g 6.72 g	5.83 g 6.96 g 4.42 g	6.06 g 5.60 g 4.24 g	5.82 g 0.94 g 0.04 g	5.65 g 9.65 g 2.18 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	
	42.38 g 13.39 g 0.58 g	41.27 g 5.99 g 0.40 g	43.47 g 13.39 g 0.40 g	42.17 g 13.40 g 0.33 g	57.99 g 21.42 g 0.18 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	Tízórai	Körte	Körte	Körte	Körte	Körte		
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g		
Ebéd	Rántott leves, Roston sült csirkemell, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vegyes zöldségkrémleves, Pásztorbulgur, Céklasaláta	Csontleves zellermentes, Levesbetét Éden, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Körte	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			
	Energia: 371.96 Kcal / 1,554.79 Kj	Energia: 388.79 Kcal / 1,625.14 Kj	Energia: 406.53 Kcal / 1,699.30 Kj	Energia: 501.16 Kcal / 2,094.85 Kj	Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 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	
	19.29 g 12.34 g 1.36 g	16.66 g 11.31 g 2.48 g	17.86 g 11.02 g 1.69 g	10.08 g 9.87 g 1.26 g	15.35 g 16.96 g 3.22 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		
45.64 g 4.55 g 1.31 g	56.80 g 7.99 g 2.93 g	57.83 g 1.51 g 2.60 g	91.72 g 12.56 g 0.21 g	37.76 g 0.00 g 1.22 g	g g g	g g g		
1	1,15,(12)	1	1					



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05611) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ	Energia: 291.58 Kcal / 1,218.80 KJ	Energia: 232.38 Kcal / 971.35 KJ	Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.58 g 8.08 g 1.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.42 g 6.17 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.40 g 2.68 g 0.33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.91 g 0.94 g 0.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.17 g 8.16 g 2.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 41.86 g 13.39 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 44.28 g 15.59 g 0.32 g	Szénhidrát Cukor Só 59.57 g 16.78 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 49.36 g 14.39 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 42.24 g 13.39 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
(05630) TTO,BÚZA,c sir,sert,olajm ,kók,szój	Reggeli	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	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 KJ	Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 KJ	Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 KJ	Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 KJ	Energia: 524.31 Kcal / 2,191.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.16 g 25.42 g 7.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.06 g 27.99 g 7.46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.16 g 25.42 g 7.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.06 g 27.99 g 7.46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.64 g 25.54 g 7.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 55.26 g 0.80 g 1.28 g	Szénhidrát Cukor Só 55.15 g 0.80 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só 55.26 g 0.80 g 1.28 g	Szénhidrát Cukor Só 55.15 g 0.80 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só 56.46 g 0.80 g 1.28 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		4	4	4	4	4		
Ebéd		Rántott leves, Kölesgolyó, Bakonyi pulykaragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Roston sült pulykamell, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Körte	Vajgaluskaleves , Pulykatokány, Párolt rizs		
		Energia: 614.47 Kcal / 2,568.48 KJ	Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ	Energia: 850.81 Kcal / 3,556.39 KJ	Energia: 1,122.55 Kcal / 4,692.26 KJ	Energia: 682.63 Kcal / 2,853.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
29.64 g	17.28 g	2.04 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	48.26 g	19.39 g	2.50 g	22.81 g	20.83 g	3.00 g	31.05 g	24.86 g	4.54 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.67 g	4.06 g	1.27 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	133.64 g	3.50 g	3.74 g	207.57 g	28.12 g	0.49 g	82.74 g	0.00 g	6.31 g						

(12)

Vacsora

Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós pulykatokány, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott pulykamell, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Diétás vagdalt, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 853.26 Kcal / 3,566.63 Kj			Energia: 631.66 Kcal / 2,640.34 Kj			Energia: 560.19 Kcal / 2,341.59 Kj			Energia: 1,030.05 Kcal / 4,305.61 Kj			Energia: 928.89 Kcal / 3,882.76 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
25.79 g	39.25 g	9.28 g	29.91 g	23.96 g	4.80 g	13.61 g	11.18 g	3.03 g	37.61 g	58.15 g	7.00 g	34.09 g	37.29 g	8.97 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.31 g	3.00 g	2.51 g	73.44 g	0.05 g	2.23 g	99.47 g	6.00 g	1.27 g	99.10 g	0.00 g	3.32 g	114.40 g	4.00 g	2.37 g						

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

Reggeli

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			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 258.24 Kcal / 1,079.44 Kj			Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 Kj			Energia: 258.24 Kcal / 1,079.44 Kj			Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 Kj			Energia: 262.16 Kcal / 1,095.83 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.08 g	12.71 g	3.54 g	4.03 g	14.00 g	3.73 g	5.08 g	12.71 g	3.54 g	4.03 g	14.00 g	3.73 g	5.32 g	12.77 g	3.54 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.63 g	0.40 g	0.68 g	27.58 g	0.40 g	0.63 g	27.63 g	0.40 g	0.68 g	27.58 g	0.40 g	0.63 g	28.23 g	0.40 g	0.68 g						

4

4



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05632) TTOBÚZAcser,sert,olajm,kek,szój4-6	Ebéd	Rántott leves, Kölesgolyó, Bakonyi pulykaragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Roston sült pulykamell, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Körte	Vajgaluskaleves, Pulykatokány, Párolt rizs		
		Energia: 383.73 Kcal / 1,603.99 KJ	Energia: 504.49 Kcal / 2,108.77 KJ	Energia: 478.89 Kcal / 2,001.76 KJ	Energia: 657.75 Kcal / 2,749.40 KJ	Energia: 393.00 Kcal / 1,642.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		15.65 g 10.33 g 1.15 g	17.07 g 21.93 g 6.67 g	25.01 g 11.59 g 1.47 g	12.23 g 11.41 g 1.57 g	16.52 g 13.39 g 2.38 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	60.69 g 2.92 g 0.68 g	58.94 g 7.99 g 2.33 g	74.87 g 1.80 g 1.93 g	124.61 g 19.38 g 0.26 g	51.06 g 0.00 g 2.47 g	g g g	g g g	
	(12)							
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós pulykatokány, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott pulykamell, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Diétás vagdalt, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 465.08 Kcal / 1,944.03 KJ	Energia: 367.51 Kcal / 1,536.19 KJ	Energia: 559.85 Kcal / 2,340.17 KJ	Energia: 566.71 Kcal / 2,368.85 KJ	Energia: 512.73 Kcal / 2,143.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
14.08 g 21.18 g 4.85 g		15.95 g 12.94 g 2.51 g	13.59 g 11.18 g 3.03 g	19.80 g 30.03 g 3.61 g	19.31 g 19.95 g 4.65 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
53.51 g 1.50 g 1.51 g	46.41 g 0.02 g 0.46 g	99.40 g 6.00 g 1.27 g	59.24 g 0.00 g 1.01 g	64.28 g 2.13 g 1.42 g	g g g	g g g		
(05633) TTOBÚZAcser,sert,olajm,kek,szój7-14	Reggeli	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	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 314.35 Kcal / 1,313.98	Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38	Energia: 314.35 Kcal / 1,313.98	Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38	Energia: 320.23 Kcal / 1,338.56	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.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 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
	5.80 g	18.57 g	5.21 g	4.23 g	20.49 g	5.50 g	5.80 g	18.57 g	5.21 g	4.23 g	20.49 g	5.50 g	6.16 g	18.66 g	5.21 g							
	27.70 g	0.40 g	0.81 g	27.61 g	0.40 g	0.73 g	27.70 g	0.40 g	0.81 g	27.61 g	0.40 g	0.73 g	28.60 g	0.40 g	0.81 g	g	g	g	g	g	g	g
	4						4															
Ebéd	Rántott leves, Kölesgolyó, Bakonyi pulykaragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Roston sült pulykamell, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Körte			Vajgaluskaleves, Pulykatokány, Párolt rizs									
	Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 Kj			Energia: 621.98 Kcal / 2,599.88 Kj			Energia: 632.31 Kcal / 2,643.06 Kj			Energia: 870.85 Kcal / 3,640.15 Kj			Energia: 483.78 Kcal / 2,022.20 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 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	
	18.42 g	11.88 g	1.34 g	21.43 g	27.21 g	8.27 g	26.54 g	13.58 g	1.68 g	15.28 g	14.01 g	1.91 g	20.14 g	15.90 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	g	g	g	g	g	g		
67.92 g	3.24 g	0.80 g	71.88 g	7.99 g	3.08 g	106.66 g	3.30 g	2.31 g	168.23 g	24.16 g	0.34 g	64.36 g	0.00 g	2.99 g	g	g	g	g	g	g		
	(12)																					
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós pulykatokány, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott pulykamell, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Diétás vagdalt, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez									
	Energia: 603.99 Kcal / 2,524.68 Kj			Energia: 453.19 Kcal / 1,894.33 Kj			Energia: 559.85 Kcal / 2,340.17 Kj			Energia: 627.06 Kcal / 2,621.11 Kj			Energia: 660.71 Kcal / 2,761.77 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	g	g	g	g	g	g	
	15.77 g	22.77 g	5.05 g	19.46 g	15.36 g	3.00 g	13.59 g	11.18 g	3.03 g	21.00 g	31.01 g	3.73 g	22.00 g	21.30 g	4.81 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		
82.50 g	3.00 g	1.73 g	58.78 g	0.03 g	0.58 g	99.40 g	6.00 g	1.27 g	70.86 g	0.00 g	1.11 g	95.31 g	3.75 g	1.62 g	g	g	g	g	g			



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05634) TTOBÚZAcsi r,sert,olajmk ókszój15-18	Reggeli	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	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 KJ	Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 KJ	Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 KJ	Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 KJ	Energia: 524.31 Kcal / 2,191.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		10.16 g 25.42 g 7.08 g	8.06 g 27.99 g 7.46 g	10.16 g 25.42 g 7.08 g	8.06 g 27.99 g 7.46 g	10.64 g 25.54 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	
	55.26 g 0.80 g 1.28 g	55.15 g 0.80 g 1.18 g	55.26 g 0.80 g 1.28 g	55.15 g 0.80 g 1.18 g	56.46 g 0.80 g 1.28 g	g g g	g g g	
	4			4				
	Ebéd	Rántott leves, Kölesgolyó, Bakonyi pulykaragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Roston sült pulykamell, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Körte	Vajgaluskaleves , Pulykatokány, Párolt rizs		
		Energia: 593.14 Kcal / 2,479.33 KJ	Energia: 888.06 Kcal / 3,712.09 KJ	Energia: 843.12 Kcal / 3,524.24 KJ	Energia: 1,080.22 Kcal / 4,515.32 KJ	Energia: 662.60 Kcal / 2,769.67 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
		29.46 g 15.77 g 1.84 g	30.25 g 37.96 g 11.55 g	47.92 g 19.19 g 2.50 g	20.17 g 19.02 g 2.59 g	30.46 g 23.84 g 4.27 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
90.94 g 4.06 g 1.07 g	104.92 g 14.99 g 4.59 g	132.52 g 3.50 g 3.12 g	203.82 g 28.12 g 0.45 g	80.65 g 0.00 g 5.88 g	g g g	g g g		
(12)			(12)					
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós pulykatokány, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott pulykamell, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Diétás vagdalt, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 853.26 Kcal / 3,566.63 KJ	Energia: 631.66 Kcal / 2,640.34 KJ	Energia: 560.19 Kcal / 2,341.59 KJ	Energia: 1,030.05 Kcal / 4,306.00 KJ	Energia: 928.89 Kcal / 3,882.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Kj			Kj			Kj			4,305.61 Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
25.79 g	39.25 g	9.28 g	29.91 g	23.96 g	4.80 g	13.61 g	11.18 g	3.03 g	37.61 g	58.15 g	7.00 g	34.09 g	37.29 g	8.97 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
97.31 g	3.00 g	2.51 g	73.44 g	0.05 g	2.23 g	99.47 g	6.00 g	1.27 g	99.10 g	0.00 g	3.32 g	114.40 g	4.00 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g

Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 257.62 Kcal / 1,076.85 Kj			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 Kj			Energia: 248.94 Kcal / 1,040.57 Kj			Energia: 201.37 Kcal / 841.73 Kj			Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.32 g	6.04 g	3.67 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	6.06 g	5.60 g	4.24 g	5.82 g	0.94 g	0.04 g	5.85 g	7.45 g	4.48 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
43.30 g	13.39 g	0.41 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	43.47 g	13.39 g	0.40 g	42.17 g	13.40 g	0.33 g	59.25 g	21.42 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

Körte			Alma			Körte			Alma			Körte			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 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
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g

Rántott leves, Roston sült csirkemell, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Almalé, Pásztorbulgur, Házi káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 371.96 Kcal / 1,554.79 Kj			Energia: 421.19 Kcal / 1,760.57 Kj			Energia: 435.94 Kcal / 1,822.23 Kj			Energia: 499.16 Kcal / 2,086.49 Kj			Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
19.29 g	12.34 g	1.36 g	15.48 g	8.45 g	2.28 g	18.52 g	11.44 g	1.71 g	10.14 g	10.02 g	1.26 g	15.35 g	16.96 g	3.22 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

(05641)
TTOM,szój,h
űv,CM,ban,p
álmazzsír 1-3

Tízórai

Ebéd



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

																		g	g	g	g	g	g																																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																										
45.64 g			4.55 g			1.31 g			71.48 g			3.00 g			1.41 g			63.70 g			1.81 g			2.16 g			90.43 g			17.86 g			0.22 g			37.76 g			0.00 g			1.22 g																	
1						1						1,9						1,(12)																																									
Uzsonna																		Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka						Rizstej, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél																	
																		Energia: 248.89 Kcal / 1,040.36 KJ						Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ						Energia: 248.13 Kcal / 1,037.18 KJ						Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ						Energia: 261.60 Kcal / 1,093.49 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	
																		5.78 g		5.88 g		4.24 g		8.42 g		6.17 g		2.21 g		6.01 g		2.42 g		0.28 g		5.72 g		0.76 g		0.04 g		8.37 g		5.96 g		4.38 g		g		g		g		g		g			
																		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
43.12 g		13.39 g		0.40 g		44.28 g		15.59 g		0.32 g		49.77 g		11.39 g		0.08 g		45.04 g		13.89 g		0.08 g		43.50 g		13.39 g		0.72 g		g		g		g		g		g																					
1						1						1						1						1																																			
Reggeli																		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru						Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika																	
																		Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ						Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 KJ						Energia: 500.61 Kcal / 2,092.55 KJ						Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ						Energia: 435.48 Kcal / 1,820.31 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
																		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
																		7.31 g		2.39 g		0.40 g		16.34 g		16.56 g		4.41 g		12.78 g		22.38 g		6.53 g		14.26 g		17.12 g		4.57 g		7.80 g		16.81 g		4.20 g		g		g		g		g		g			
																		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
58.12 g		3.82 g		0.78 g		85.88 g		0.80 g		1.83 g		55.54 g		0.80 g		1.78 g		84.76 g		0.80 g		1.76 g		56.88 g		0.80 g		0.98 g		g		g		g		g		g																					
Tízórai																		Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom						Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																	
																		Energia: 248.89 Kcal / 1,040.36 KJ						Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ						Energia: 248.13 Kcal / 1,037.18 KJ						Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ						Energia: 261.60 Kcal / 1,093.49 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	
																		5.78 g		5.88 g		4.24 g		8.42 g		6.17 g		2.21 g		6.01 g		2.42 g		0.28 g		5.72 g		0.76 g		0.04 g		8.37 g		5.96 g		4.38 g		g		g		g		g		g			
																		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
43.12 g		13.39 g		0.40 g		44.28 g		15.59 g		0.32 g		49.77 g		11.39 g		0.08 g		45.04 g		13.89 g		0.08 g		43.50 g		13.39 g		0.72 g		g		g		g		g		g																					

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 KJ			Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ			Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 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
	9.50 g	25.17 g	6.73 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 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
	77.03 g	20.78 g	1.24 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Korhelyleves, Rizsfelfújt, GM pékáru, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Sertéssült, Fokhagymamártás, Párolt rizs		
	Energia: 550.71 Kcal / 2,301.97 KJ			Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ			Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 KJ			Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 KJ			Energia: 1,194.58 Kcal / 4,993.34 KJ			Energia: 1,205.49 Kcal / 5,038.95 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
	30.20 g	14.71 g	1.72 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g	19.90 g	32.69 g	8.81 g	30.27 g	60.93 g	13.94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	73.10 g	4.00 g	2.36 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	119.96 g	3.50 g	5.16 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	202.41 g	55.96 g	4.59 g	134.35 g	29.97 g	6.13 g
	3			9			(12)			3,9,(12)											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél								
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ			Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 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	
	55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g
	Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez								



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Vacsora	Energia: 774.07 Kcal / 3,235.61 Kj			Energia: 617.93 Kcal / 2,582.95 Kj			Energia: 677.13 Kcal / 2,830.40 Kj			Energia: 682.26 Kcal / 2,851.85 Kj			Energia: 1,268.81 Kcal / 5,303.63 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	27.37 g	21.07 g	3.15 g	30.15 g	23.20 g	4.81 g	13.75 g	11.18 g	3.03 g	33.39 g	21.54 g	2.31 g	45.99 g	61.61 g	19.26 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
115.96 g	3.00 g	2.88 g	71.41 g	0.02 g	3.29 g	127.47 g	6.00 g	1.20 g	88.12 g	0.00 g	3.37 g	131.77 g	4.00 g	4.92 g									

9

Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Sós növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	6.72 g	24.46 g	6.89 g	3.91 g	7.23 g	4.58 g	4.14 g	5.87 g	4.40 g	3.95 g	2.64 g	0.38 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.95 g	13.79 g	0.85 g	40.64 g	6.39 g	0.67 g	42.84 g	13.79 g	0.67 g	39.99 g	6.40 g	0.60 g	57.36 g	21.82 g	0.45 g									

Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Körte			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 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	Szénhidrát	Cukor	Só
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g									

Ebéd	Tojásleves, Roston sült csirkemell, Karalábéfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Almalé, Pásztorköles, Házi káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	19.00 g	10.62 g	1.09 g	14.36 g	9.48 g	2.59 g	12.87 g	17.71 g	4.34 g	10.18 g	10.50 g	1.34 g	15.35 g	16.96 g	3.22 g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



(05801)
GM, TM, OM, h
al, citr 1-3



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	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	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.92 g	13.79 g	0.62 g	44.66 g	8.43 g	0.67 g	44.09 g	13.79 g	0.99 g	40.99 g	13.79 g	1.29 g	57.36 g	21.82 g	0.45 g						
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Energia: 348.31 Kcal / 1,455.94 Kj			Energia: 504.49 Kcal / 2,108.77 Kj			Energia: 528.66 Kcal / 2,209.80 Kj			Energia: 646.91 Kcal / 2,704.08 Kj			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15.81 g	9.03 g	0.99 g	17.07 g	21.93 g	6.67 g	13.36 g	21.90 g	5.69 g	12.82 g	13.49 g	1.85 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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	
50.11 g	2.88 g	1.23 g	58.94 g	7.99 g	2.33 g	68.04 g	1.80 g	2.64 g	116.64 g	22.16 g	0.84 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g	
3			9			(12)															
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 Kj			Energia: 220.08 Kcal / 919.93 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 177.23 Kcal / 740.82 Kj			Energia: 232.06 Kcal / 970.01 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.40 g	14.16 g	4.39 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.28 g	1.01 g	0.21 g	7.10 g	8.57 g	2.28 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.60 g	0.40 g	1.29 g	30.60 g	4.80 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	34.52 g	1.40 g	0.35 g	28.43 g	0.40 g	0.88 g	g	g	g	g	g	g	
Vacsora	Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Energia: 483.96 Kcal / 2,022.95			Energia: 360.65 Kcal / 1,507.52			Energia: 676.80 Kcal / 2,829.02			Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99			Energia: 1,027.98 Kcal /								





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Kj			Kj			Kj			Kj			4,296.96 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
14.94 g	12.09 g	1.78 g	16.08 g	12.56 g	2.52 g	13.74 g	11.18 g	3.03 g	17.70 g	11.73 g	1.27 g	38.95 g	57.77 g	18.79 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
76.83 g	1.50 g	1.66 g	45.40 g	0.01 g	1.00 g	127.41 g	6.00 g	1.20 g	53.75 g	0.00 g	1.04 g	87.14 g	2.13 g	4.34 g						

9

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

Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaníliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika																
	Energia: 158.22 Kcal / 661.36 Kj		Energia: 365.49 Kcal / 1,527.75 Kj		Energia: 270.68 Kcal / 1,131.44 Kj		Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 Kj		Energia: 219.70 Kcal / 918.35 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
	3.66 g	1.29 g	0.20 g	10.46 g	8.42 g	2.26 g	7.76 g	12.79 g	3.85 g	8.90 g	8.84 g	2.37 g	4.02 g	8.44 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.84 g	2.67 g	0.43 g	57.64 g	0.40 g	1.15 g	27.88 g	0.40 g	1.13 g	56.80 g	0.40 g	1.10 g	28.74 g	0.40 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g	
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																
	Energia: 369.81 Kcal / 1,545.81 Kj		Energia: 303.18 Kcal / 1,267.29 Kj		Energia: 303.28 Kcal / 1,267.71 Kj		Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 Kj		Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 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
	5.31 g	18.38 g	4.94 g	4.03 g	10.12 g	6.73 g	4.44 g	10.69 g	8.60 g	7.77 g	17.24 g	5.54 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.43 g	13.79 g	0.75 g	45.31 g	8.43 g	0.83 g	44.39 g	13.79 g	0.99 g	41.02 g	13.79 g	1.71 g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
Ebéd																					



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05803) GM, TM, OM, h al, citr 7-14	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 396.74 Kcal / 1,658.37 KJ	Energia: 621.98 Kcal / 2,599.88 KJ	Energia: 682.81 Kcal / 2,854.15 KJ	Energia: 877.48 Kcal / 3,667.87 KJ	Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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
		18.76 g 10.34 g 1.15 g	21.43 g 27.21 g 8.27 g	14.92 g 23.89 g 5.90 g	16.83 g 17.32 g 2.43 g	20.70 g 25.90 g 4.59 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	56.18 g 3.20 g 1.46 g	71.88 g 7.99 g 3.08 g	99.96 g 3.30 g 2.93 g	161.01 g 28.34 g 1.11 g	64.53 g 0.00 g 1.90 g			
	3	9	(12)					
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ	Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ	Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		7.77 g 17.24 g 5.54 g	8.03 g 9.16 g 3.53 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	4.28 g 1.01 g 0.21 g	8.81 g 8.85 g 2.37 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
27.63 g 0.40 g 1.71 g	31.80 g 4.80 g 0.70 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	34.52 g 1.40 g 0.35 g	28.88 g 0.40 g 1.09 g				
Vacsora	Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs	Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 622.87 Kcal / 2,603.60 KJ	Energia: 444.96 Kcal / 1,859.93 KJ	Energia: 676.80 Kcal / 2,829.02 KJ	Energia: 453.17 Kcal / 1,894.25 KJ	Energia: 1,175.96 Kcal / 4,915.51 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	
	16.63 g 13.68 g 1.98 g	19.61 g 14.91 g 3.01 g	13.74 g 11.18 g 3.03 g	18.90 g 12.71 g 1.39 g	41.64 g 59.12 g 18.95 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

105.82 g	3.00 g	1.88 g	57.57 g	0.01 g	1.22 g	127.41 g	6.00 g	1.20 g	65.37 g	0.00 g	1.14 g	118.17 g	3.75 g	4.54 g	g	g	g	g	g	g
9																				

**(05804)
GM, TM, OM, h
al, citr 15-18**

Reggeli																					
	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vanília növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru		Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika									
	Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 Kj			Energia: 500.61 Kcal / 2,092.55 Kj			Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj			Energia: 435.48 Kcal / 1,820.31 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.31 g	2.39 g	0.40 g	16.34 g	16.56 g	4.41 g	12.78 g	22.38 g	6.53 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	7.80 g	16.81 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58.12 g	3.82 g	0.78 g	85.88 g	0.80 g	1.83 g	55.54 g	0.80 g	1.78 g	84.76 g	0.80 g	1.76 g	56.88 g	0.80 g	0.98 g	g	g	g	g	g	g	
Tízórai																					
	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vanília rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru									
	Energia: 585.33 Kcal / 2,446.68 Kj			Energia: 493.64 Kcal / 2,063.42 Kj			Energia: 464.09 Kcal / 1,939.90 Kj			Energia: 619.66 Kcal / 2,590.18 Kj			Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 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
	9.50 g	25.17 g	6.73 g	7.79 g	13.97 g	9.09 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.40 g	18.37 g	4.50 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
73.63 g	17.38 g	1.24 g	77.25 g	10.75 g	1.34 g	75.38 g	17.38 g	1.34 g	71.78 g	17.38 g	2.58 g	92.02 g	27.34 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	
Ebéd																					



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05804) GM, TM, OM, h al, citr 15-18	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 535.77 Kcal / 2,239.52 KJ	Energia: 888.06 Kcal / 3,712.09 KJ	Energia: 941.18 Kcal / 3,934.13 KJ	Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ	Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 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
		29.75 g 13.64 g 1.56 g	30.25 g 37.96 g 11.55 g	24.57 g 39.79 g 10.93 g	24.04 g 23.53 g 3.42 g	30.94 g 35.79 g 6.66 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	
	72.23 g 4.00 g 1.96 g	104.92 g 14.99 g 4.59 g	118.57 g 3.50 g 4.73 g	199.41 g 33.69 g 1.46 g	78.45 g 0.00 g 4.02 g	g g g	g g g	
	3	9	(12)					
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ	Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ	Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
		12.80 g 28.32 g 8.78 g	13.00 g 12.87 g 4.74 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.92 g 2.01 g 0.41 g	14.21 g 17.14 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	
55.20 g 0.80 g 2.58 g	60.51 g 5.20 g 1.16 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	62.02 g 1.80 g 0.70 g	56.89 g 0.80 g 1.75 g	g g g	g g g		
Vacsora	Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs	Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 774.07 Kcal / 3,235.61 KJ	Energia: 617.93 Kcal / 2,582.95 KJ	Energia: 677.13 Kcal / 2,830.40 KJ	Energia: 682.26 Kcal / 2,851.85 KJ	Energia: 1,268.81 Kcal / 5,303.63 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	
	27.37 g 21.07 g 3.15 g	30.15 g 23.20 g 4.81 g	13.75 g 11.18 g 3.03 g	33.39 g 21.54 g 2.31 g	45.99 g 61.61 g 19.26 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		





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

115.96 g	3.00 g	2.88 g	71.41 g	0.02 g	3.29 g	127.47 g	6.00 g	1.20 g	88.12 g	0.00 g	3.37 g	131.77 g	4.00 g	4.92 g	g	g	g	g	g	g
9																				

(05900)
Gluténmentes

Reggeli																																				
	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Gluténmentes pékáru					Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru					Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru					Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru					Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika															
	Energia: 358.11 Kcal / 1,496.90 Kj					Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 Kj					Energia: 500.61 Kcal / 2,092.55 Kj					Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj					Energia: 568.00 Kcal / 2,374.24 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
	14.08 g	2.20 g	0.51 g	16.34 g	16.56 g	4.41 g	12.78 g	22.38 g	6.53 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	18.28 g	26.76 g	10.97 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									
	64.20 g	0.80 g	1.38 g	85.88 g	0.80 g	1.83 g	55.54 g	0.80 g	1.78 g	84.76 g	0.80 g	1.76 g	56.96 g	0.80 g	1.78 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
	7															7																				
	Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom					Tej, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru					Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika					Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru					Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru														
		Energia: 562.79 Kcal / 2,352.46 Kj					Energia: 587.86 Kcal / 2,457.25 Kj					Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 Kj					Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 Kj					Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
9.55 g		25.23 g	6.73 g	20.65 g	21.35 g	11.63 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	17.53 g	20.51 g	6.64 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									
67.42 g	10.79 g	1.24 g	71.71 g	0.80 g	1.61 g	76.98 g	20.78 g	0.71 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	91.80 g	20.78 g	1.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
7					7					7					7																					
Ebéd																																				



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(05900) Gluténmentes	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			
		Energia: 550.71 Kcal / 2,301.97 KJ	Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ	Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 KJ	Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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	
		30.20 g 14.71 g 1.72 g	30.65 g 39.40 g 11.94 g	24.96 g 40.00 g 10.93 g	24.04 g 23.53 g 3.42 g	31.53 g 36.81 g 6.93 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		
	73.10 g 4.00 g 2.36 g	107.93 g 14.99 g 4.81 g	119.96 g 3.50 g 5.16 g	199.41 g 33.69 g 1.46 g	80.54 g 0.00 g 4.45 g	g g g	g g g		
	3	9	(12)						
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ	Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ	Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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	
		12.80 g 28.32 g 8.78 g	13.00 g 12.87 g 4.74 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	14.23 g 9.20 g 4.31 g	14.21 g 17.14 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		
55.20 g 0.80 g 2.58 g	60.51 g 5.20 g 1.16 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	90.54 g 24.98 g 1.30 g	56.89 g 0.80 g 1.75 g	g g g	g g g			
		7							
Vacsora	Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs	Almalé, Bundás kenyér, Tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs	Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez				
	Energia: 774.07 Kcal / 3,235.61 KJ	Energia: 617.93 Kcal / 2,582.95 KJ	Energia: 804.47 Kcal / 3,362.68 KJ	Energia: 682.26 Kcal / 2,851.85 KJ	Energia: 1,268.81 Kcal / 5,303.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
	27.37 g 21.07 g 3.15 g	30.15 g 23.20 g 4.81 g	16.52 g 22.18 g 9.21 g	33.39 g 21.54 g 2.31 g	45.99 g 61.61 g 19.26 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	g g g			





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
115.96 g	3.00 g	2.88 g	71.41 g	0.02 g	3.29 g	131.64 g	6.00 g	1.34 g	88.12 g	0.00 g	3.37 g	131.77 g	4.00 g	4.92 g						
9			7																	

**(05901)
Gluténmentes
s1-3**

Reggeli	Limonádé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Tej, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Pritaminos vajkrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Sós túrókrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru										
	Energia: 401.32 Kcal / 1,677.52 KJ			Energia: 342.23 Kcal / 1,430.52 KJ			Energia: 258.16 Kcal / 1,079.11 KJ			Energia: 228.28 Kcal / 954.21 KJ			Energia: 342.72 Kcal / 1,432.57 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		
	6.75 g	24.50 g	6.89 g	11.54 g	14.30 g	7.82 g	4.12 g	7.03 g	3.10 g	6.38 g	2.37 g	0.92 g	8.77 g	12.20 g	4.38 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.78 g	6.39 g	0.85 g	38.50 g	0.40 g	0.82 g	41.39 g	13.79 g	0.35 g	42.15 g	13.79 g	0.65 g	46.11 g	10.39 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
7			7			7			7														
Tízórai	Nektarin			Alma			Nektarin			Alma			Körte										
	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 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		
	0.47 g	0.23 g	0.03 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 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
5.89 g	0.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	5.89 g	0.00 g	0.00 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
7			7			7			7														
Ebéd	Tojásleves, Roston sült csirkemell, Karalábefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Almalé, Pásztorköles, Házi káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Baracklevél, Porcukor, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 342.91 Kcal / 1,433.36 KJ			Energia: 424.16 Kcal / 1,772.99 KJ			Energia: 487.96 Kcal / 2,039.67 KJ			Energia: 500.74 Kcal / 2,093.09 KJ			Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	19.00 g	10.62 g	1.09 g	14.36 g	9.48 g	2.59 g	12.87 g	17.71 g	4.34 g	10.18 g	10.50 g	1.34 g	15.35 g	16.96 g	3.22 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	Szénhidrát	Cukor	Só
42.53 g	4.50 g	1.62 g	68.65 g	3.00 g	1.40 g	67.95 g	1.80 g	2.17 g	89.70 g	17.86 g	0.22 g	37.76 g	0.00 g	1.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
3			3,9			(12)																	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05901) Gluténmentes s1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Uborka	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél													
		Energia: 333.88 Kcal / 1,395.62 KJ		Energia: 271.53 Kcal / 1,135.00 KJ		Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ		Energia: 325.87 Kcal / 1,362.14 KJ		Energia: 280.33 Kcal / 1,171.78 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.90 g	13.32 g	5.48 g	6.50 g	6.44 g	2.37 g	7.55 g	11.55 g	3.49 g	7.86 g	5.34 g	2.54 g	6.25 g	8.43 g	2.24 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.27 g	13.79 g	0.85 g	43.65 g	15.99 g	0.59 g	26.50 g	9.45 g	0.38 g	58.20 g	23.78 g	0.71 g	41.61 g	13.79 g	0.77 g	g	g	g		
7			7			7													
(05902) Gluténmentes s4-6	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Gluténmentes pékáru	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika													
		Energia: 212.11 Kcal / 886.62 KJ		Energia: 352.48 Kcal / 1,473.37 KJ		Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ		Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 KJ		Energia: 284.00 Kcal / 1,187.12 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
		10.44 g	1.20 g	0.31 g	8.24 g	8.28 g	2.21 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	7.20 g	8.56 g	2.28 g	9.14 g	13.38 g	5.48 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.70 g	0.40 g	1.03 g	56.94 g	0.40 g	0.92 g	27.77 g	0.40 g	0.93 g	56.38 g	0.40 g	0.89 g	28.48 g	0.40 g	0.93 g	g	g	g		
7									7										
	Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Tej, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Vaníliás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru													
		Energia: 285.81 Kcal / 1,194.69 KJ		Energia: 318.09 Kcal / 1,329.62 KJ		Energia: 279.68 Kcal / 1,169.06 KJ		Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ		Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.78 g	12.63 g	3.37 g	12.12 g	11.37 g	6.18 g	4.38 g	9.06 g	4.07 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	10.50 g	11.02 g	3.73 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.75 g	6.39 g	0.62 g	38.51 g	0.40 g	0.88 g	41.89 g	13.79 g	0.35 g	40.99 g	13.79 g	1.29 g	52.14 g	13.79 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g
		7			7			7														
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta		Francia hagymaleves, Páztorköles, Káposztasaláta		Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma		Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs													
	Energia: 348.31 Kcal / 1,455.94 KJ		Energia: 504.49 Kcal / 2,108.77 KJ		Energia: 528.66 Kcal / 2,209.80 KJ		Energia: 646.91 Kcal / 2,704.08 KJ		Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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	
	15.81 g	9.03 g	0.99 g	17.07 g	21.93 g	6.67 g	13.36 g	21.90 g	5.69 g	12.82 g	13.49 g	1.85 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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	
50.11 g	2.88 g	1.23 g	58.94 g	7.99 g	2.33 g	68.04 g	1.80 g	2.64 g	116.64 g	22.16 g	0.84 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g	g	
		3			9			(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka		Diétás péksütemény		Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru		Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél													
	Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ		Energia: 220.08 Kcal / 919.93 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 281.36 Kcal / 1,176.08 KJ		Energia: 232.06 Kcal / 970.01 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	
	6.40 g	14.16 g	4.39 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.82 g	5.32 g	2.54 g	7.10 g	8.57 g	2.28 g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.60 g	0.40 g	1.29 g	30.60 g	4.80 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	47.25 g	13.19 g	0.71 g	28.43 g	0.40 g	0.88 g	g	g	g	g	g	g	g	
		7																				
Vacsora	Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs		Almalé, Bundás kenyér, Tejföl		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs		Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez													



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Energia: 483.96 Kcal / 2,022.95 KJ			Energia: 360.65 Kcal / 1,507.52 KJ			Energia: 740.47 Kcal / 3,095.16 KJ			Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 KJ			Energia: 1,027.98 Kcal / 4,296.96 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
14.94 g	12.09 g	1.78 g	16.08 g	12.56 g	2.52 g	15.12 g	16.68 g	6.12 g	17.70 g	11.73 g	1.27 g	38.95 g	57.77 g	18.79 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.83 g	1.50 g	1.66 g	45.40 g	0.01 g	1.00 g	129.49 g	6.00 g	1.27 g	53.75 g	0.00 g	1.04 g	87.14 g	2.13 g	4.34 g	g	g	g	g	g	g

9

7

Reggeli

Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Gluténmentes pékáru

Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika

Energia: 212.11 Kcal / 886.62 KJ			Energia: 365.49 Kcal / 1,527.75 KJ			Energia: 270.68 Kcal / 1,131.44 KJ			Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 KJ			Energia: 285.96 Kcal / 1,195.31 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.44 g	1.20 g	0.31 g	10.46 g	8.42 g	2.26 g	7.76 g	12.79 g	3.85 g	8.90 g	8.84 g	2.37 g	9.26 g	13.41 g	5.48 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.70 g	0.40 g	1.03 g	57.64 g	0.40 g	1.15 g	27.88 g	0.40 g	1.13 g	56.80 g	0.40 g	1.10 g	28.78 g	0.40 g	0.93 g	g	g	g	g	g	g

7

7

**(05903)
Gluténmentes
s7-14**

Tízórai

Limonádé, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom

Tej, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru

Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika

Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru

Energia: 358.90 Kcal / 1,500.20 KJ			Energia: 318.09 Kcal / 1,329.62 KJ			Energia: 319.62 Kcal / 1,336.01 KJ			Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ			Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.34 g	18.42 g	4.94 g	12.12 g	11.37 g	6.18 g	4.75 g	13.09 g	6.00 g	7.77 g	17.24 g	5.54 g	10.50 g	11.02 g	3.73 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.32 g	10.39 g	0.75 g	38.51 g	0.40 g	0.88 g	42.39 g	13.79 g	0.35 g	41.02 g	13.79 g	1.71 g	52.14 g	13.79 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g

7

7

7





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05903) Gluténmente s7-14	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 396.74 Kcal / 1,658.37 KJ	Energia: 621.98 Kcal / 2,599.88 KJ	Energia: 682.81 Kcal / 2,854.15 KJ	Energia: 877.48 Kcal / 3,667.87 KJ	Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 18.76 g 10.34 g 1.15 g	Fehérje Zsír T.Zsír 21.43 g 27.21 g 8.27 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14.92 g 23.89 g 5.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16.83 g 17.32 g 2.43 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20.70 g 25.90 g 4.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 56.18 g 3.20 g 1.46 g	Szénhidrát Cukor Só 71.88 g 7.99 g 3.08 g	Szénhidrát Cukor Só 99.96 g 3.30 g 2.93 g	Szénhidrát Cukor Só 161.01 g 28.34 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 64.53 g 0.00 g 1.90 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	3	9	(12)					
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ	Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 313.72 Kcal / 1,311.35 KJ	Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 7.77 g 17.24 g 5.54 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.03 g 9.16 g 3.53 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.52 g 7.12 g 3.52 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.81 g 8.85 g 2.37 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 27.63 g 0.40 g 1.71 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 4.80 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 49.55 g 13.19 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 28.88 g 0.40 g 1.09 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
			7					
	Vacsora	Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs	Almalé, Bundás kenyér, Tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs	Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 622.87 Kcal / 2,603.60 KJ	Energia: 444.96 Kcal / 1,859.93 KJ	Energia: 766.07 Kcal / 3,202.17 KJ	Energia: 453.17 Kcal / 1,894.25 KJ	Energia: 1,175.96 Kcal / 4,915.51 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír 16.63 g 13.68 g 1.98 g		Fehérje Zsír T.Zsír 19.61 g 14.91 g 3.01 g	Fehérje Zsír T.Zsír 15.68 g 18.88 g 7.36 g	Fehérje Zsír T.Zsír 18.90 g 12.71 g 1.39 g	Fehérje Zsír T.Zsír 41.64 g 59.12 g 18.95 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	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	Szénhidrát Cukor Só g g g	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
105.82 g	3.00 g	1.88 g	57.57 g	0.01 g	1.22 g	130.35 g	6.00 g	1.29 g	65.37 g	0.00 g	1.14 g	118.17 g	3.75 g	4.54 g						
9			7																	

(05904)
Gluténmentes
s 15-18

Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Gluténmentes pékáru	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika															
	Energia: 358.11 Kcal / 1,496.90 Kj	Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 Kj	Energia: 500.61 Kcal / 2,092.55 Kj	Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj	Energia: 568.00 Kcal / 2,374.24 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													
	14.08 g 2.20 g 0.51 g	16.34 g 16.56 g 4.41 g	12.78 g 22.38 g 6.53 g	14.26 g 17.12 g 4.57 g	18.28 g 26.76 g 10.97 g	g g g	g g g													
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só														
64.20 g 0.80 g 1.38 g	85.88 g 0.80 g 1.83 g	55.54 g 0.80 g 1.78 g	84.76 g 0.80 g 1.76 g	56.96 g 0.80 g 1.78 g	g g g	g g g														
7			7			7			7			7			7			7		
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Tej, Házi sajtcrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru															
	Energia: 562.79 Kcal / 2,352.46 Kj	Energia: 587.86 Kcal / 2,457.25 Kj	Energia: 518.41 Kcal / 2,166.95 Kj	Energia: 619.66 Kcal / 2,590.18 Kj	Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 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													
	9.55 g 25.23 g 6.73 g	20.65 g 21.35 g 11.63 g	8.76 g 18.12 g 8.13 g	12.80 g 28.32 g 8.78 g	15.79 g 19.74 g 6.23 g	g g g	g g g													
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só														
67.42 g 10.79 g 1.24 g	71.71 g 0.80 g 1.61 g	73.58 g 17.38 g 0.71 g	71.78 g 17.38 g 2.58 g	85.56 g 17.38 g 1.23 g	g g g	g g g														
7			7			7			7			7			7			7		
Ebéd																				



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05904) Gluténmentes s 15-18	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 535.77 Kcal / 2,239.52 KJ	Energia: 888.06 Kcal / 3,712.09 KJ	Energia: 941.18 Kcal / 3,934.13 KJ	Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ	Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 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
		29.75 g 13.64 g 1.56 g	30.25 g 37.96 g 11.55 g	24.57 g 39.79 g 10.93 g	24.04 g 23.53 g 3.42 g	30.94 g 35.79 g 6.66 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	
	72.23 g 4.00 g 1.96 g	104.92 g 14.99 g 4.59 g	118.57 g 3.50 g 4.73 g	199.41 g 33.69 g 1.46 g	78.45 g 0.00 g 4.02 g	g g g	g g g	
	3	9	(12)					
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény	Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ	Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ	Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
		12.80 g 28.32 g 8.78 g	13.00 g 12.87 g 4.74 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	14.23 g 9.20 g 4.31 g	14.21 g 17.14 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	
55.20 g 0.80 g 2.58 g	60.51 g 5.20 g 1.16 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	90.54 g 24.98 g 1.30 g	56.89 g 0.80 g 1.75 g	g g g	g g g		
7								
Vacsora	Almalé, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs	Almalé, Bundás kenyér, Tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs	Almalé, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 774.07 Kcal / 3,235.61 KJ	Energia: 617.93 Kcal / 2,582.95 KJ	Energia: 804.47 Kcal / 3,362.68 KJ	Energia: 682.26 Kcal / 2,851.85 KJ	Energia: 1,268.81 Kcal / 5,303.63 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	
	27.37 g 21.07 g 3.15 g	30.15 g 23.20 g 4.81 g	16.52 g 22.18 g 9.21 g	33.39 g 21.54 g 2.31 g	45.99 g 61.61 g 19.26 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		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
115.96 g	3.00 g	2.88 g	71.41 g	0.02 g	3.29 g	131.64 g	6.00 g	1.34 g	88.12 g	0.00 g	3.37 g	131.77 g	4.00 g	4.92 g						
9			7																	

(06081)
GM,TOM,búz,
OM,szój,kiw1
-3

Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Rizstej, Sós növényi túrókrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru										
	Energia: 428.65 Kcal / 1,791.76 Kj			Energia: 257.47 Kcal / 1,076.22 Kj			Energia: 252.93 Kcal / 1,057.25 Kj			Energia: 214.23 Kcal / 895.48 Kj			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 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	Fehérje	Zsír
6.72 g	24.46 g	6.89 g	3.91 g	7.23 g	4.58 g	4.14 g	5.87 g	4.40 g	3.95 g	2.64 g	0.38 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.95 g	13.79 g	0.85 g	40.64 g	6.39 g	0.67 g	42.84 g	13.79 g	0.67 g	39.99 g	6.40 g	0.60 g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Tízórai	Körte			Alma			Körte			Alma			Körte										
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír
0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Ebéd	Rántott leves, Roston sült csirkemell, Karalábefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Almalé, Pásztorköles, Házi káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 343.74 Kcal / 1,436.83 Kj			Energia: 634.63 Kcal / 2,652.75 Kj			Energia: 502.40 Kcal / 2,100.03 Kj			Energia: 501.27 Kcal / 2,095.31 Kj			Energia: 366.57 Kcal / 1,532.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír
16.05 g	10.91 g	1.34 g	24.48 g	16.55 g	4.52 g	13.14 g	9.89 g	1.34 g	10.28 g	10.23 g	1.51 g	15.32 g	16.96 g	3.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.67 g	4.49 g	1.61 g	94.89 g	3.00 g	2.07 g	88.52 g	3.30 g	2.19 g	90.15 g	17.85 g	0.25 g	37.64 g	0.00 g	1.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
9			9			9			9,(12)														



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
(06081) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw1 -3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Búzamentes ÉM pékáru, Uborka	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Gyümölcskrém, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél														
		Energia: 267.62 Kcal / 1,118.65 KJ		Energia: 271.53 Kcal / 1,135.00 KJ		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ		Energia: 215.06 Kcal / 898.95 KJ		Energia: 426.33 Kcal / 1,782.06 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.50 g	6.44 g	2.37 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	3.80 g	1.03 g	0.20 g	9.89 g	9.43 g	2.44 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.23 g	13.79 g	0.45 g	43.65 g	15.99 g	0.59 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	44.41 g	14.29 g	0.35 g	69.11 g	14.19 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g
(06110) Diab. 80-80-80 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paprika														
		Energia: 416.49 Kcal / 1,740.93 KJ		Energia: 562.53 Kcal / 2,351.38 KJ		Energia: 592.04 Kcal / 2,474.73 KJ		Energia: 554.73 Kcal / 2,318.77 KJ		Energia: 659.43 Kcal / 2,756.42 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	
		18.40 g	2.08 g	0.18 g	23.92 g	16.54 g	4.13 g	20.50 g	22.36 g	6.25 g	21.84 g	17.10 g	4.29 g	26.00 g	26.74 g	10.69 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.56 g	0.00 g	0.61 g	78.84 g	0.00 g	1.43 g	76.50 g	0.00 g	1.31 g	77.72 g	0.00 g	1.36 g	77.92 g	0.00 g	1.31 g	g	g	g	g	g	g
1,7			1			1			1			1,7								
	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel	Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs														
		Energia: 632.17 Kcal / 2,642.47 KJ		Energia: 659.12 Kcal / 2,755.12 KJ		Energia: 832.10 Kcal / 3,478.18 KJ		Energia: 801.25 Kcal / 3,349.23 KJ		Energia: 721.88 Kcal / 3,017.46 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	42.30 g	25.25 g	2.79 g	24.03 g	27.37 g	7.97 g	23.17 g	45.80 g	10.83 g	39.53 g	40.99 g	11.75 g	28.99 g	32.33 g	6.00 g	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	
	79.54 g	3.01 g	4.25 g	81.48 g	0.00 g	3.06 g	81.02 g	1.69 g	4.86 g	84.19 g	2.40 g	3.05 g	77.98 g	0.02 g	4.63 g							
	1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)									
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt barna rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL									
	Energia: 650.49 Kcal / 2,719.05 KJ			Energia: 734.09 Kcal / 3,068.50 KJ			Energia: 685.57 Kcal / 2,865.68 KJ			Energia: 644.43 Kcal / 2,693.72 KJ			Energia: 1,013.53 Kcal / 4,236.56 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	
	35.14 g	20.98 g	3.01 g	21.14 g	36.69 g	8.90 g	30.69 g	25.96 g	10.10 g	32.71 g	20.59 g	2.20 g	47.25 g	56.58 g	18.46 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
	79.33 g	0.00 g	2.90 g	79.30 g	0.01 g	3.53 g	81.46 g	0.00 g	1.53 g	81.53 g	0.00 g	3.17 g	79.22 g	0.00 g	4.84 g							
	1			9			1,3,7			1,15												
(06130) Diab. 30-25-70-25-50 g CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt kolbász, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB			
	Energia: 169.39 Kcal / 708.05 KJ			Energia: 323.01 Kcal / 1,350.18 KJ			Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 427.48 Kcal / 1,786.87 KJ			Energia: 345.97 Kcal / 1,446.15 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	
	8.74 g	0.80 g	0.11 g	14.55 g	15.30 g	4.06 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	16.93 g	25.54 g	10.62 g	9.47 g	19.94 g	5.79 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	g	g	g	g	g	g	
	31.61 g	0.00 g	0.46 g	31.39 g	0.00 g	1.29 g	30.55 g	0.00 g	1.17 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	31.97 g	0.00 g	1.17 g	31.75 g	0.00 g	0.94 g	30.27 g	0.00 g	0.67 g	
	1,7			1			1			1			1,7			1			1			



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06130) Diab. 30-25-70-25- 50 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény
		Energia: 345.25 Kcal / 1,443.15 KJ	Energia: 268.84 Kcal / 1,123.75 KJ	Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ	Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ	Energia: 271.23 Kcal / 1,133.74 KJ	Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.76 g 23.77 g 6.37 g	7.71 g 15.45 g 8.83 g	6.02 g 16.72 g 7.77 g	10.06 g 26.92 g 8.42 g	11.38 g 15.72 g 4.21 g	5.58 g 16.61 g 7.77 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	25.10 g 0.04 g 0.61 g	23.86 g 0.04 g 0.58 g	25.05 g 0.04 g 0.08 g	23.25 g 0.04 g 1.95 g	24.81 g 0.04 g 1.12 g	23.98 g 0.04 g 0.08 g	25.52 g 15.16 g 0.24 g	
	1,15	1,7,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	15	
	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel	Csontleves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs	Korhelyleves, Rizsfelfűjt	Vegyes gyümölcsleves, Sertéssült, Fokhagymamártás, Párolt barna rizs
		Energia: 572.70 Kcal / 2,393.89 KJ	Energia: 566.38 Kcal / 2,367.47 KJ	Energia: 769.76 Kcal / 3,217.60 KJ	Energia: 721.96 Kcal / 3,017.79 KJ	Energia: 675.13 Kcal / 2,822.04 KJ	Energia: 729.28 Kcal / 3,048.39 KJ	Energia: 875.44 Kcal / 3,659.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40.09 g 22.70 g 2.64 g	20.20 g 23.63 g 6.84 g	22.03 g 43.71 g 10.67 g	36.58 g 37.59 g 11.55 g	28.32 g 31.05 g 5.89 g	33.23 g 33.97 g 10.70 g	26.33 g 52.78 g 12.64 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
69.49 g 2.56 g 3.94 g	70.10 g 0.00 g 2.88 g	71.41 g 1.69 g 4.82 g	70.79 g 1.80 g 2.63 g	69.85 g 0.02 g 4.34 g	71.85 g 0.01 g 4.64 g	72.03 g 2.80 g 4.81 g		
1,3,7,9	1,15	9	1,3,7	3,9,(7)	1,3,7,9,15,(12)	15		
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Diétás péksütemény	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	
	Energia: 376.99 Kcal / 1,575.82 KJ	Energia: 190.06 Kcal / 794.45 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: 164.32 Kcal / 686.86 KJ	Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: 164.32 Kcal / 686.86 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	10.06 g 26.92 g 8.42 g	7.60 g 6.06 g 2.36 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	7.19 g 3.76 g 1.79 g	11.47 g 15.74 g 4.21 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	7.19 g 3.76 g 1.79 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
23.17 g 0.00 g 1.95 g	26.07 g 4.40 g 0.31 g	25.44 g 15.12 g 0.24 g	25.20 g 0.00 g 0.33 g	24.86 g 0.00 g 1.12 g	25.44 g 15.12 g 0.24 g	25.20 g 0.00 g 0.33 g		





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06130) Diab. 30-25-70-25- 50 g CH	Uzsonna	1	1		1,7,15	1		1,7,15
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt barna rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tepertő, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarika
		Energia: 510.85 Kcal / 2,135.35 KJ	Energia: 570.46 Kcal / 2,384.52 KJ	Energia: 476.48 Kcal / 1,991.69 KJ	Energia: 432.31 Kcal / 1,807.06 KJ	Energia: 873.89 Kcal / 3,652.86 KJ	Energia: 1,664.08 Kcal / 6,955.85 KJ	Energia: 1,064.00 Kcal / 4,447.52 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
		29.68 g 20.26 g 2.97 g	18.80 g 32.22 g 8.50 g	20.23 g 20.35 g 8.63 g	24.67 g 14.37 g 1.52 g	41.79 g 55.86 g 18.42 g	28.48 g 147.36 g 55.40 g	22.54 g 84.58 g 30.78 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
51.66 g 0.00 g 2.82 g	50.85 g 0.01 g 2.50 g	52.53 g 0.00 g 1.04 g	50.73 g 0.00 g 2.12 g	51.55 g 0.00 g 4.76 g	53.96 g 0.00 g 7.24 g	51.90 g 0.00 g 0.23 g		
	1	9	1,3,7		1,15	1	1	
(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt kolbász, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 169.39 Kcal / 708.05 KJ	Energia: 323.01 Kcal / 1,350.18 KJ	Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 427.48 Kcal / 1,786.87 KJ	Energia: 345.97 Kcal / 1,446.15 KJ	Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47 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
		8.74 g 0.80 g 0.11 g	14.55 g 15.30 g 4.06 g	11.43 g 21.16 g 6.18 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	16.93 g 25.54 g 10.62 g	9.47 g 19.94 g 5.79 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	
	31.61 g 0.00 g 0.46 g	31.39 g 0.00 g 1.29 g	30.55 g 0.00 g 1.17 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	31.97 g 0.00 g 1.17 g	31.75 g 0.00 g 0.94 g	30.27 g 0.00 g 0.67 g	
	1,7	1	1	1	1,7	1	1	





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel	Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs	Korhelyleves, Rizsfelfújt	Vegyes gyümölcsleves, Sertéssült, Fokhagymamártás, Párolt barna rizs
		Energia: 572.70 Kcal / 2,393.89 KJ	Energia: 566.38 Kcal / 2,367.47 KJ	Energia: 769.76 Kcal / 3,217.60 KJ	Energia: 721.96 Kcal / 3,017.79 KJ	Energia: 675.13 Kcal / 2,822.04 KJ	Energia: 729.28 Kcal / 3,048.39 KJ	Energia: 875.44 Kcal / 3,659.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		40.09 g 22.70 g 2.64 g	20.20 g 23.63 g 6.84 g	22.03 g 43.71 g 10.67 g	36.58 g 37.59 g 11.55 g	28.32 g 31.05 g 5.89 g	33.23 g 33.97 g 10.70 g	26.33 g 52.78 g 12.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69.49 g 2.56 g 3.94 g	70.10 g 0.00 g 2.88 g	71.41 g 1.69 g 4.82 g	70.79 g 1.80 g 2.63 g	69.85 g 0.02 g 4.34 g	71.85 g 0.01 g 4.64 g	72.03 g 2.80 g 4.81 g		
	1,3,7,9	1,15	9	1,3,7	3,9,(7)	1,3,7,9,15,(12)	15	
(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt barna rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tepertő, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarika
		Energia: 510.85 Kcal / 2,135.35 KJ	Energia: 570.46 Kcal / 2,384.52 KJ	Energia: 476.48 Kcal / 1,991.69 KJ	Energia: 432.31 Kcal / 1,807.06 KJ	Energia: 873.89 Kcal / 3,652.86 KJ	Energia: 1,664.08 Kcal / 6,955.85 KJ	Energia: 1,064.00 Kcal / 4,447.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.68 g 20.26 g 2.97 g	18.80 g 32.22 g 8.50 g	20.23 g 20.35 g 8.63 g	24.67 g 14.37 g 1.52 g	41.79 g 55.86 g 18.42 g	28.48 g 147.36 g 55.40 g	22.54 g 84.58 g 30.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51.66 g 0.00 g 2.82 g	50.85 g 0.01 g 2.50 g	52.53 g 0.00 g 1.04 g	50.73 g 0.00 g 2.12 g	51.55 g 0.00 g 4.76 g	53.96 g 0.00 g 7.24 g	51.90 g 0.00 g 0.23 g		
	1	9	1,3,7	1,15	1	1		
(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt kolbász, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrémm, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 169.39 Kcal / 708.05 KJ	Energia: 323.01 Kcal / 1,350.18 KJ	Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 427.48 Kcal / 1,786.87 KJ	Energia: 345.97 Kcal / 1,446.15 KJ	Energia: 375.95 Kcal / 1,571.47 KJ



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																							
			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
8.74 g	0.80 g	0.11 g	14.55 g	15.30 g	4.06 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	16.93 g	25.54 g	10.62 g	9.47 g	19.94 g	5.79 g	8.81 g	24.20 g	6.73 g			
31.61 g	0.00 g	0.46 g	31.39 g	0.00 g	1.29 g	30.55 g	0.00 g	1.17 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	31.97 g	0.00 g	1.17 g	31.75 g	0.00 g	0.94 g	30.27 g	0.00 g	0.67 g			
1,7			1			1			1			1,7			1			1					
Tízórai			Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
Energia: 297.44 Kcal / 1,243.30 Kj			Energia: 228.60 Kcal / 955.55 Kj			Energia: 230.52 Kcal / 963.57 Kj			Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 Kj			Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 Kj			Energia: 230.99 Kcal / 965.54 Kj			Energia: 137.99 Kcal / 576.80 Kj					
4.88 g	23.52 g	6.35 g	6.13 g	15.24 g	8.81 g	4.14 g	16.47 g	7.75 g	8.48 g	26.71 g	8.40 g	9.65 g	15.49 g	4.19 g	4.00 g	16.40 g	7.75 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g			
15.63 g	0.04 g	0.58 g	15.89 g	0.04 g	0.55 g	15.58 g	0.04 g	0.05 g	15.28 g	0.04 g	1.92 g	16.09 g	0.04 g	1.09 g	16.01 g	0.04 g	0.05 g	15.98 g	9.49 g	0.15 g			
1,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			15					
Ebéd			Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs			Korhelyleves, Rizsfelfújt			Vegyes gyümölcsleves, Sertéssült, Fokhagymamártás, Párolt barna rizs		
Energia: 505.73 Kcal / 2,113.95 Kj			Energia: 495.83 Kcal / 2,072.57 Kj			Energia: 681.89 Kcal / 2,850.30 Kj			Energia: 638.73 Kcal / 2,669.89 Kj			Energia: 652.63 Kcal / 2,727.99 Kj			Energia: 650.56 Kcal / 2,719.34 Kj			Energia: 805.31 Kcal / 3,366.20 Kj					
33.84 g	20.20 g	2.23 g	18.33 g	20.22 g	5.89 g	20.92 g	40.38 g	10.41 g	32.18 g	33.58 g	10.95 g	27.44 g	32.45 g	6.16 g	29.11 g	31.75 g	9.92 g	25.33 g	50.86 g	12.47 g			
63.63 g	2.41 g	3.41 g	61.79 g	0.00 g	2.50 g	58.10 g	1.23 g	4.37 g	61.38 g	1.50 g	2.19 g	61.75 g	0.02 g	2.20 g	61.38 g	0.01 g	4.53 g	59.84 g	2.80 g	4.37 g			
1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)			1,3,7,9,15,(12)			15					
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB		
Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 Kj			Energia: 142.25 Kcal / 594.61 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 114.62 Kcal / 479.11 Kj			Energia: 240.50 Kcal / 1,005.29 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 114.62 Kcal / 479.11 Kj					



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.48 g	26.71 g	8.40 g	5.72 g	5.81 g	2.34 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	5.25 g	3.51 g	1.78 g	9.59 g	15.49 g	4.19 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	5.25 g	3.51 g	1.78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.20 g	0.00 g	1.92 g	16.60 g	4.40 g	0.28 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.36 g	0.00 g	0.30 g	15.39 g	0.00 g	1.09 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.36 g	0.00 g	0.30 g
1			1			1,7,15			1			1,7,15								

Vacsora																				
Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt barna rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tepertő, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika		
Energia: 510.85 Kcal / 2,135.35 KJ			Energia: 570.46 Kcal / 2,384.52 KJ			Energia: 476.48 Kcal / 1,991.69 KJ			Energia: 432.31 Kcal / 1,807.06 KJ			Energia: 873.89 Kcal / 3,652.86 KJ			Energia: 1,664.08 Kcal / 6,955.85 KJ			Energia: 1,064.00 Kcal / 4,447.52 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
29.68 g	20.26 g	2.97 g	18.80 g	32.22 g	8.50 g	20.23 g	20.35 g	8.63 g	24.67 g	14.37 g	1.52 g	41.79 g	55.86 g	18.42 g	28.48 g	147.36 g	55.40 g	22.54 g	84.58 g	30.78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.66 g	0.00 g	2.82 g	50.85 g	0.01 g	2.50 g	52.53 g	0.00 g	1.04 g	50.73 g	0.00 g	2.12 g	51.55 g	0.00 g	4.76 g	53.96 g	0.00 g	7.24 g	51.90 g	0.00 g	0.23 g
1			9			1,3,7			1,15			1			1					

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

Reggeli																				
Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt kolbász, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB		
Energia: 169.39 Kcal / 708.05 KJ			Energia: 323.01 Kcal / 1,350.18 KJ			Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 427.48 Kcal / 1,786.87 KJ			Energia: 345.97 Kcal / 1,446.15 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
8.74 g	0.80 g	0.11 g	14.55 g	15.30 g	4.06 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	16.93 g	25.54 g	10.62 g	9.47 g	19.94 g	5.79 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
31.61 g	0.00 g	0.46 g	31.39 g	0.00 g	1.29 g	30.55 g	0.00 g	1.17 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	31.97 g	0.00 g	1.17 g	31.75 g	0.00 g	0.94 g	30.27 g	0.00 g	0.67 g
1,7			1			1			1			1,7			1			1		

Tízórai																	





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Póréahagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény
		Energia: 297.44 Kcal / 1,243.30 KJ	Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ	Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ	Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ	Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ	Energia: 230.99 Kcal / 965.54 KJ	Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.88 g 23.52 g 6.35 g	6.13 g 15.24 g 8.81 g	4.14 g 16.47 g 7.75 g	8.48 g 26.71 g 8.40 g	9.65 g 15.49 g 4.19 g	4.00 g 16.40 g 7.75 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15.63 g 0.04 g 0.58 g	15.89 g 0.04 g 0.55 g	15.58 g 0.04 g 0.05 g	15.28 g 0.04 g 1.92 g	16.09 g 0.04 g 1.09 g	16.01 g 0.04 g 0.05 g	15.98 g 9.49 g 0.15 g	
	1,15	1,7,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	15	
	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel	Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs	Korhelyleves, Rizsfelfűjt	Vegyes gyümölcsleves, Sertéssült, Fokhagymamártás, Párolt barna rizs
		Energia: 505.73 Kcal / 2,113.95 KJ	Energia: 495.83 Kcal / 2,072.57 KJ	Energia: 681.89 Kcal / 2,850.30 KJ	Energia: 638.73 Kcal / 2,669.89 KJ	Energia: 652.63 Kcal / 2,727.99 KJ	Energia: 650.56 Kcal / 2,719.34 KJ	Energia: 805.31 Kcal / 3,366.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.84 g 20.20 g 2.23 g	18.33 g 20.22 g 5.89 g	20.92 g 40.38 g 10.41 g	32.18 g 33.58 g 10.95 g	27.44 g 32.45 g 6.16 g	29.11 g 31.75 g 9.92 g	25.33 g 50.86 g 12.47 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
63.63 g 2.41 g 3.41 g	61.79 g 0.00 g 2.50 g	58.10 g 1.23 g 4.37 g	61.38 g 1.50 g 2.19 g	61.75 g 0.02 g 2.20 g	61.38 g 0.01 g 4.53 g	59.84 g 2.80 g 4.37 g		
1,3,7,9	1,15	9	1,3,7	3,9,(7)	1,3,7,9,15,(12)	15		
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Diétás péksütemény	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	
	Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ	Energia: 142.25 Kcal / 594.61 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 114.62 Kcal / 479.11 KJ	Energia: 240.50 Kcal / 1,005.29 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 114.62 Kcal / 479.11 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	8.48 g 26.71 g 8.40 g	5.72 g 5.81 g 2.34 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	5.25 g 3.51 g 1.78 g	9.59 g 15.49 g 4.19 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	5.25 g 3.51 g 1.78 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15.20 g 0.00 g 1.92 g	16.60 g 4.40 g 0.28 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	15.36 g 0.00 g 0.30 g	15.39 g 0.00 g 1.09 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	15.36 g 0.00 g 0.30 g		





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06180) Diab.30-15- 60-15-40 CH	Uzsonna	1	1		1,7,15	1		1,7,15
	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt barna rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tepertő, Diétás pékáru BL DIAB, Póréhagymakarika
		Energia: 404.07 Kcal / 1,689.01 KJ	Energia: 617.21 Kcal / 2,579.94 KJ	Energia: 406.79 Kcal / 1,700.38 KJ	Energia: 310.74 Kcal / 1,298.89 KJ	Energia: 827.50 Kcal / 3,458.95 KJ	Energia: 1,612.01 Kcal / 6,738.20 KJ	Energia: 1,011.93 Kcal / 4,229.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.03 g 15.45 g 2.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.47 g 33.50 g 8.61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.74 g 18.48 g 8.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.04 g 9.57 g 1.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39.97 g 55.62 g 18.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.44 g 147.09 g 55.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.50 g 84.31 g 30.76 g
		Szénhidrát Cukor Só 39.64 g 0.00 g 2.16 g	Szénhidrát Cukor Só 58.98 g 0.01 g 2.79 g	Szénhidrát Cukor Só 42.88 g 0.00 g 0.87 g	Szénhidrát Cukor Só 41.84 g 0.00 g 1.59 g	Szénhidrát Cukor Só 42.36 g 0.00 g 4.73 g	Szénhidrát Cukor Só 43.64 g 0.00 g 7.21 g	Szénhidrát Cukor Só 41.58 g 0.00 g 0.20 g
	1	9	1,3,7		1,15	1	1	
(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika		
		Energia: 184.54 Kcal / 771.38 KJ	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ	Energia: 390.39 Kcal / 1,631.83 KJ	Energia: 337.93 Kcal / 1,412.55 KJ	Energia: 442.63 Kcal / 1,850.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.33 g 0.88 g 0.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.85 g 15.34 g 4.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.62 g 21.32 g 6.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.36 g 15.98 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.52 g 25.62 g 10.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 34.61 g 0.00 g 0.47 g	Szénhidrát Cukor Só 32.89 g 0.00 g 1.29 g	Szénhidrát Cukor Só 36.55 g 0.00 g 1.19 g	Szénhidrát Cukor Só 34.77 g 0.00 g 1.23 g	Szénhidrát Cukor Só 34.97 g 0.00 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,7	1	1	1	1,7			





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel	Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs		
		Energia: 473.59 Kcal / 1,979.61 KJ	Energia: 473.64 Kcal / 1,979.82 KJ	Energia: 676.24 Kcal / 2,826.68 KJ	Energia: 599.09 Kcal / 2,504.20 KJ	Energia: 581.63 Kcal / 2,431.21 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
		36.41 g 18.45 g 2.39 g	16.38 g 19.88 g 5.72 g	20.32 g 40.58 g 10.42 g	30.71 g 31.88 g 10.85 g	26.98 g 28.49 g 5.66 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
52.74 g 1.81 g 3.42 g	58.72 g 0.00 g 2.71 g	57.01 g 1.69 g 4.75 g	54.68 g 1.20 g 1.98 g	53.59 g 0.02 g 3.74 g	g g g	g g g		
1,3,7,9	1,15	9	1,3,7	3,9,(7)				
(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt barna rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 560.75 Kcal / 2,343.94 KJ	Energia: 640.58 Kcal / 2,677.62 KJ	Energia: 546.18 Kcal / 2,283.03 KJ	Energia: 507.97 Kcal / 2,123.31 KJ	Energia: 910.74 Kcal / 3,806.89 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
		31.50 g 21.58 g 3.12 g	19.80 g 34.14 g 8.67 g	23.72 g 22.22 g 9.12 g	26.03 g 16.28 g 1.74 g	43.79 g 56.64 g 18.50 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59.26 g 0.00 g 2.99 g	63.04 g 0.01 g 2.94 g	62.17 g 0.00 g 1.20 g	63.91 g 0.00 g 2.52 g	57.19 g 0.00 g 5.00 g	g g g	g g g		
1	9	1,3,7	1,15					
(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paprika		
		Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 KJ	Energia: 421.94 Kcal / 1,763.71 KJ	Energia: 464.23 Kcal / 1,940.48 KJ	Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ	Energia: 531.62 Kcal / 2,222.17 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





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																					
	12.40 g	1.29 g	0.13 g	18.42 g	15.81 g	4.09 g	15.50 g	21.70 g	6.21 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g	21.00 g	26.08 g	10.65 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.18 g	0.00 g	0.52 g	50.99 g	0.00 g	1.34 g	51.18 g	0.00 g	1.23 g	52.40 g	0.00 g	1.28 g	52.60 g	0.00 g	1.23 g	g	g	g	g	g	g
	1,7			1			1			1			1,7								
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerral			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs								
	Energia: 426.44 Kcal / 1,782.52 Kj			Energia: 403.09 Kcal / 1,684.92 Kj			Energia: 635.14 Kcal / 2,654.89 Kj			Energia: 579.26 Kcal / 2,421.31 Kj			Energia: 590.36 Kcal / 2,467.70 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
	30.89 g	16.80 g	2.03 g	14.50 g	16.47 g	4.76 g	20.06 g	38.81 g	10.29 g	29.97 g	31.03 g	10.80 g	26.63 g	30.26 g	5.90 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
50.23 g	1.81 g	2.99 g	50.41 g	0.00 g	2.32 g	50.90 g	1.23 g	4.34 g	51.33 g	1.05 g	1.87 g	52.00 g	0.02 g	2.18 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)									
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt barna rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 510.85 Kcal / 2,135.35 Kj			Energia: 570.46 Kcal / 2,384.52 Kj			Energia: 476.48 Kcal / 1,991.69 Kj			Energia: 432.31 Kcal / 1,807.06 Kj			Energia: 873.89 Kcal / 3,652.86 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
	29.68 g	20.26 g	2.97 g	18.80 g	32.22 g	8.50 g	20.23 g	20.35 g	8.63 g	24.67 g	14.37 g	1.52 g	41.79 g	55.86 g	18.42 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
51.66 g	0.00 g	2.82 g	50.85 g	0.01 g	2.50 g	52.53 g	0.00 g	1.04 g	50.73 g	0.00 g	2.12 g	51.55 g	0.00 g	4.76 g	g	g	g	g	g	g	
1			9			1,3,7			1,15												





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
(06250) Diab. 30-20-50-20- 40-20 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt kolbász, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB													
	Energia: 169.39 Kcal / 708.05 KJ		Energia: 323.01 Kcal / 1.350.18 KJ			Energia: 360.09 Kcal / 1.505.18 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1.349.22 KJ			Energia: 427.48 Kcal / 1.786.87 KJ			Energia: 345.97 Kcal / 1.446.15 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
	8.74 g	0.80 g	0.11 g	14.55 g	15.30 g	4.06 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	16.93 g	25.54 g	10.62 g	9.47 g	19.94 g	5.79 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
	31.61 g	0.00 g	0.46 g	31.39 g	0.00 g	1.29 g	30.55 g	0.00 g	1.17 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	31.97 g	0.00 g	1.17 g	31.75 g	0.00 g	0.94 g	30.27 g	0.00 g	0.67 g
	1,7			1			1			1			1,7			1			1		
	Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymás vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény												
	Energia: 320.86 Kcal / 1.341.19 KJ		Energia: 254.63 Kcal / 1.064.35 KJ			Energia: 253.94 Kcal / 1.061.47 KJ			Energia: 365.37 Kcal / 1.527.25 KJ			Energia: 270.57 Kcal / 1.130.98 KJ			Energia: 257.02 Kcal / 1.074.34 KJ			Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.80 g	23.64 g	6.36 g	7.15 g	15.37 g	8.82 g	5.06 g	16.59 g	7.76 g	9.50 g	26.84 g	8.41 g	10.62 g	15.61 g	4.20 g	5.02 g	16.53 g	7.76 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.27 g	0.04 g	0.59 g	21.05 g	0.04 g	0.57 g	20.22 g	0.04 g	0.06 g	20.44 g	0.04 g	1.94 g	20.99 g	0.04 g	1.11 g	21.17 g	0.04 g	0.07 g	19.16 g	11.38 g	0.18 g	
1,15		1,7,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			15				
Ebéd		Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel	Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs	Korhelyleves, Rizsfelfűjt	Vegyes gyümölcsleves, Sertéssült, Fokhagymamártás, Párolt barna rizs													
Energia: 426.44 Kcal / 1.782.52 KJ		Energia: 434.00 Kcal / 1.814.12 KJ			Energia: 619.55 Kcal / 2.589.72 KJ			Energia: 579.26 Kcal / 2.421.31 KJ			Energia: 590.36 Kcal / 2.467.70 KJ			Energia: 571.84 Kcal / 2.390.29 KJ			Energia: 758.56 Kcal / 3.170.78 KJ				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	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 2024.05.27. - 2024.06.02.

	30.89 g	16.80 g	2.03 g	15.78 g	17.72 g	5.14 g	19.78 g	38.29 g	10.25 g	29.97 g	31.03 g	10.80 g	26.63 g	30.26 g	5.90 g	24.99 g	29.53 g	9.14 g	24.66 g	49.59 g	12.35 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.23 g	1.81 g	2.99 g	54.20 g	0.00 g	2.38 g	48.50 g	1.23 g	4.33 g	51.33 g	1.05 g	1.87 g	52.00 g	0.02 g	2.18 g	50.91 g	0.01 g	4.42 g	51.71 g	2.80 g	4.07 g
	1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)			1,3,7,9,15,(12)			15		
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ			Energia: 165.67 Kcal / 692.50 KJ			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ			Energia: 138.29 Kcal / 578.05 KJ			Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 138.29 Kcal / 578.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.50 g	26.84 g	8.41 g	6.64 g	5.93 g	2.35 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	6.17 g	3.63 g	1.78 g	10.51 g	15.61 g	4.20 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	6.17 g	3.63 g	1.78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.36 g	0.00 g	1.94 g	21.24 g	4.40 g	0.29 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	20.04 g	0.00 g	0.31 g	20.03 g	0.00 g	1.10 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	20.04 g	0.00 g	0.31 g	
1	1			1,7,15			1			1,7,15			1			1,7,15					
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt barna rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tepertő, Diétás pékáru BL DIAB, Póréhagymakarika		
	Energia: 404.07 Kcal / 1,689.01 KJ			Energia: 617.21 Kcal / 2,579.94 KJ			Energia: 406.79 Kcal / 1,700.38 KJ			Energia: 310.74 Kcal / 1,298.89 KJ			Energia: 827.50 Kcal / 3,458.95 KJ			Energia: 1,612.01 Kcal / 6,738.20 KJ			Energia: 1,011.93 Kcal / 4,229.87 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
	26.03 g	15.45 g	2.40 g	19.47 g	33.50 g	8.61 g	16.74 g	18.48 g	8.14 g	14.04 g	9.57 g	1.03 g	39.97 g	55.62 g	18.40 g	26.44 g	147.09 g	55.38 g	20.50 g	84.31 g	30.76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39.64 g	0.00 g	2.16 g	58.98 g	0.01 g	2.79 g	42.88 g	0.00 g	0.87 g	41.84 g	0.00 g	1.59 g	42.36 g	0.00 g	4.73 g	43.64 g	0.00 g	7.21 g	41.58 g	0.00 g	0.20 g	
1	9			1,3,7			1,15			1			1			1					
(06270) Diab. 35-15-50-15-35 g CH	Reggeli																				



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika		
		Energia: 184.54 Kcal / 771.38 Kj	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 Kj	Energia: 375.24 Kcal / 1,568.50 Kj	Energia: 337.93 Kcal / 1,412.55 Kj	Energia: 442.63 Kcal / 1,850.19 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.33 g 0.88 g 0.11 g	14.85 g 15.34 g 4.06 g	12.02 g 21.24 g 6.19 g	13.36 g 15.98 g 4.23 g	17.52 g 25.62 g 10.63 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	34.61 g 0.00 g 0.47 g	32.89 g 0.00 g 1.29 g	33.55 g 0.00 g 1.18 g	34.77 g 0.00 g 1.23 g	34.97 g 0.00 g 1.18 g	g g g	g g g	
	1,7	1	1	1	1,7			
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 297.44 Kcal / 1,243.30 Kj	Energia: 228.60 Kcal / 955.55 Kj	Energia: 230.52 Kcal / 963.57 Kj	Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 Kj	Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 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
		4.88 g 23.52 g 6.35 g	6.13 g 15.24 g 8.81 g	4.14 g 16.47 g 7.75 g	8.48 g 26.71 g 8.40 g	9.65 g 15.49 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	
15.63 g 0.04 g 0.58 g	15.89 g 0.04 g 0.55 g	15.58 g 0.04 g 0.05 g	15.28 g 0.04 g 1.92 g	16.09 g 0.04 g 1.09 g	g g g	g g g		
1,15	1,7,15	1,7,15	1,15	1,15				
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel	Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs			
	Energia: 426.44 Kcal / 1,782.52 Kj	Energia: 403.09 Kcal / 1,684.92 Kj	Energia: 635.14 Kcal / 2,654.89 Kj	Energia: 579.26 Kcal / 2,421.31 Kj	Energia: 590.36 Kcal / 2,467.70 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	
	30.89 g 16.80 g 2.03 g	14.50 g 16.47 g 4.76 g	20.06 g 38.81 g 10.29 g	29.97 g 31.03 g 10.80 g	26.63 g 30.26 g 5.90 g	g g g	g g g	





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
50.23 g			1.81 g			2.99 g			50.41 g			0.00 g			2.32 g			50.90 g			1.23 g			4.34 g			51.33 g			1.05 g			1.87 g			52.00 g			0.02 g			2.18 g			g			g			g		
1,3,7,9									1,15									9									1,3,7									3,9,(7)																	
Uzsonna						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél																							
						Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ						Energia: 142.25 Kcal / 594.61 KJ						Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ						Energia: 114.62 Kcal / 479.11 KJ						Energia: 240.50 Kcal / 1,005.29 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							
						8.48 g		26.71 g		8.40 g		5.72 g		5.81 g		2.34 g		0.75 g		5.95 g		0.45 g		5.25 g		3.51 g		1.78 g		9.59 g		15.49 g		4.19 g		g		g		g		g		g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
15.20 g		0.00 g		1.92 g		16.60 g		4.40 g		0.28 g		15.90 g		9.45 g		0.15 g		15.36 g		0.00 g		0.30 g		15.39 g		0.00 g		1.09 g		g		g		g		g		g															
1						1						1,7,15						1																																			
Vacsora						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt barna rizs						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Tejföl						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB																							
						Energia: 392.47 Kcal / 1,640.52 KJ						Energia: 500.33 Kcal / 2,091.38 KJ						Energia: 334.73 Kcal / 1,399.17 KJ						Energia: 272.90 Kcal / 1,140.72 KJ						Energia: 804.30 Kcal / 3,361.97 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							
						25.58 g		15.39 g		2.40 g		17.79 g		30.30 g		8.33 g		13.86 g		15.04 g		6.58 g		13.36 g		8.62 g		0.92 g		39.07 g		55.50 g		18.40 g		g		g		g		g		g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
37.34 g		0.00 g		2.15 g		38.65 g		0.01 g		2.05 g		35.59 g		0.00 g		0.74 g		35.25 g		0.00 g		1.39 g		37.77 g		0.00 g		4.72 g		g		g		g		g		g															
1						9						1,3,7						1,15																																			
Reggeli						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika																							
						Energia: 169.39 Kcal / 708.05 KJ						Energia: 323.01 Kcal / 1,350.18 KJ						Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ						Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ						Energia: 427.48 Kcal / 1,786.87 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ											

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
	g			g			g			g			g			g			g			g			g		
	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj		
	8.74	0.80	0.11	14.55	15.30	4.06	11.43	21.16	6.18	12.77	15.90	4.22	16.93	25.54	10.62												
	31.61	0.00	0.46	31.39	0.00	1.29	30.55	0.00	1.17	31.77	0.00	1.22	31.97	0.00	1.17												
	1,7			1			1			1			1,7														
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB														
	Energia: 320.86 Kcal / 1,341.19 Kj			Energia: 254.63 Kcal / 1,064.35 Kj			Energia: 253.94 Kcal / 1,061.47 Kj			Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 Kj			Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	5.80	23.64	6.36	7.15	15.37	8.82	5.06	16.59	7.76	9.50	26.84	8.41	10.62	15.61	4.20												
	20.27	0.04	0.59	21.05	0.04	0.57	20.22	0.04	0.06	20.44	0.04	1.94	20.99	0.04	1.11												
	1,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15														
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs														
	Energia: 386.80 Kcal / 1,616.82 Kj			Energia: 372.17 Kcal / 1,555.67 Kj			Energia: 598.86 Kcal / 2,503.23 Kj			Energia: 539.62 Kcal / 2,255.61 Kj			Energia: 528.09 Kcal / 2,207.42 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	29.42	15.11	1.93	13.22	15.22	4.38	19.66	38.26	10.25	28.50	29.33	10.70	25.83	28.07	5.65												
	43.53	1.51	2.79	46.61	0.00	2.26	43.60	0.93	4.32	44.63	0.75	1.67	42.24	0.02	2.16												
	1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyúborborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél														
	Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 Kj			Energia: 165.67 Kcal / 692.50 Kj			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 Kj			Energia: 138.29 Kcal / 578.05 Kj			Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.50 g	26.84 g	8.41 g	6.64 g	5.93 g	2.35 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	6.17 g	3.63 g	1.78 g	10.51 g	15.61 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.36 g	0.00 g	1.94 g	21.24 g	4.40 g	0.29 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	20.04 g	0.00 g	0.31 g	20.03 g	0.00 g	1.10 g	g	g	g	g	g	g
		1	1			1,7,15						1										
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt barna rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB											
	Energia: 369.28 Kcal / 1,543.59 KJ			Energia: 453.58 Kcal / 1,895.96 KJ			Energia: 313.86 Kcal / 1,311.93 KJ			Energia: 253.99 Kcal / 1,061.68 KJ			Energia: 781.11 Kcal / 3,265.04 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	
	24.67 g	15.27 g	2.39 g	17.12 g	29.02 g	8.22 g	12.10 g	15.99 g	7.49 g	13.02 g	8.14 g	0.87 g	38.16 g	55.38 g	18.39 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	
	32.75 g	0.00 g	2.14 g	30.52 g	0.01 g	1.76 g	30.02 g	0.00 g	0.66 g	31.96 g	0.00 g	1.29 g	33.17 g	0.00 g	4.70 g	g	g	g	g	g	g	
1	9			1,3,7			1,15															
(06391) Diab.Bölcsi3 0-15-35-10 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea édesítőszerrel, Pritaminos vajkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Sós túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 372.60 Kcal / 1,557.47 KJ			Energia: 219.41 Kcal / 917.13 KJ			Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ			Energia: 172.23 Kcal / 719.92 KJ			Energia: 223.87 Kcal / 935.78 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	
	8.64 g	24.19 g	6.73 g	6.66 g	8.43 g	4.62 g	6.04 g	6.76 g	2.94 g	8.30 g	2.10 g	0.76 g	8.13 g	8.15 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	
	29.24 g	0.03 g	0.58 g	28.58 g	0.03 g	0.32 g	28.68 g	0.03 g	0.08 g	29.44 g	0.03 g	0.38 g	28.85 g	0.03 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g	
1,15	1,7,15			1,7,15			1,7,15			1,15												





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(06391) Diab.Bölcsi3 0-15-35-10 g CH	Tízórai	Nektarin	Alma	Nektarin	Alma	Körte																
		Energia: 69.10 Kcal / 288.84 KJ		Energia: 78.27 Kcal / 327.17 KJ		Energia: 69.10 Kcal / 288.84 KJ		Energia: 78.27 Kcal / 327.17 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 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
		1.17 g	0.57 g	0.07 g	0.90 g	0.90 g	0.00 g	1.17 g	0.57 g	0.07 g	0.90 g	0.90 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
	14.72 g	0.00 g	0.00 g	15.75 g	0.00 g	0.03 g	14.72 g	0.00 g	0.00 g	15.75 g	0.00 g	0.03 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	
	Ebéd	Tojásleves, Roston sült csirkemell, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Francia hagymaleves, Pásztorbúlgur, Házi káposztasaláta	Csontleves, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves csirkehúsból, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																
		Energia: 324.84 Kcal / 1,357.83 KJ		Energia: 243.75 Kcal / 1,018.88 KJ		Energia: 345.75 Kcal / 1,445.24 KJ		Energia: 252.66 Kcal / 1,056.12 KJ		Energia: 337.97 Kcal / 1,412.71 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.93 g	12.31 g	1.96 g	10.23 g	8.05 g	3.13 g	11.99 g	17.01 g	4.54 g	8.36 g	8.05 g	2.57 g	14.59 g	16.16 g	3.13 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
	33.31 g	3.91 g	1.83 g	33.66 g	3.00 g	1.53 g	35.64 g	0.31 g	1.94 g	35.54 g	1.01 g	0.15 g	33.04 g	0.01 g	1.38 g	g	g	g	g	g	g	
	1,3,7,9	1,7	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,9,(7)																	
	Uzsonna	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Uborka	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél																
		Energia: 187.89 Kcal / 785.38 KJ		Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ		Energia: 82.98 Kcal / 346.86 KJ		Energia: 78.19 Kcal / 326.83 KJ		Energia: 134.34 Kcal / 561.54 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	
7.30 g		12.59 g	5.30 g	4.90 g	5.71 g	2.19 g	0.45 g	3.57 g	0.27 g	2.70 g	1.86 g	0.94 g	4.65 g	7.70 g	2.06 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	
10.75 g	0.03 g	0.53 g	13.13 g	2.23 g	0.27 g	9.59 g	5.70 g	0.09 g	12.13 g	4.02 g	0.15 g	11.09 g	0.03 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g		
1,7,15	1,15	15	1,7,15	1,15																		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06400) Zsír-,Esz E:625- 630kcal,T- U330kcal	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika		
		Energia: 169.39 Kcal / 708.05 KJ	Energia: 323.01 Kcal / 1,350.18 KJ	Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 427.48 Kcal / 1,786.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.74 g 0.80 g 0.11 g	14.55 g 15.30 g 4.06 g	11.43 g 21.16 g 6.18 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	16.93 g 25.54 g 10.62 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	31.61 g 0.00 g 0.46 g	31.39 g 0.00 g 1.29 g	30.55 g 0.00 g 1.17 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	31.97 g 0.00 g 1.17 g	g g g	g g g	
	1,7	1	1	1	1,7			
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 345.25 Kcal / 1,443.15 KJ	Energia: 268.84 Kcal / 1,123.75 KJ	Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ	Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.76 g 23.77 g 6.37 g	7.71 g 15.45 g 8.83 g	6.02 g 16.72 g 7.77 g	10.06 g 26.92 g 8.42 g	11.38 g 15.72 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	
25.10 g 0.04 g 0.61 g	23.86 g 0.04 g 0.58 g	25.05 g 0.04 g 0.08 g	23.25 g 0.04 g 1.95 g	24.81 g 0.04 g 1.12 g	g g g	g g g		
1,15	1,7,15	1,7,15	1,15	1,15				
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel	Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs			
	Energia: 572.70 Kcal / 2,393.89 KJ	Energia: 566.38 Kcal / 2,367.47 KJ	Energia: 769.76 Kcal / 3,217.60 KJ	Energia: 721.96 Kcal / 3,017.79 KJ	Energia: 705.96 Kcal / 2,950.91 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	g g g	





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
40.09 g	22.70 g	2.64 g	20.20 g	23.63 g	6.84 g	22.03 g	43.71 g	10.67 g	36.58 g	37.59 g	11.55 g	28.32 g	34.34 g	6.50 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
69.49 g	2.56 g	3.94 g	70.10 g	0.00 g	2.88 g	71.41 g	1.69 g	4.82 g	70.79 g	1.80 g	2.63 g	69.85 g	0.02 g	2.66 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)																							
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél																				
			Energia: 376.99 Kcal / 1,575.82 KJ			Energia: 190.06 Kcal / 794.45 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 164.32 Kcal / 686.86 KJ			Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			10.06 g	26.92 g	8.42 g	7.60 g	6.06 g	2.36 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	7.19 g	3.76 g	1.79 g	11.47 g	15.74 g	4.21 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
23.17 g	0.00 g	1.95 g	26.07 g	4.40 g	0.31 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	25.20 g	0.00 g	0.33 g	24.86 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1,7,15			1																										
Vacsora			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt barna rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB																				
			Energia: 510.85 Kcal / 2,135.35 KJ			Energia: 570.46 Kcal / 2,384.52 KJ			Energia: 476.48 Kcal / 1,991.69 KJ			Energia: 432.31 Kcal / 1,807.06 KJ			Energia: 873.89 Kcal / 3,652.86 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			29.68 g	20.26 g	2.97 g	18.80 g	32.22 g	8.50 g	20.23 g	20.35 g	8.63 g	24.67 g	14.37 g	1.52 g	41.79 g	55.86 g	18.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
51.66 g	0.00 g	2.82 g	50.85 g	0.01 g	2.50 g	52.53 g	0.00 g	1.04 g	50.73 g	0.00 g	2.12 g	51.55 g	0.00 g	4.76 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1			9			1,3,7			1,15																										
Reggeli			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt kolbász, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB														
			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	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																	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
1			9			1,3,7			1,15																										

(06500)
Diab.,tej-
szójm 30-25-



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

70-25-50 gCH

	Energia: 142.58 Kcal / 595.98 Kj			Energia: 323.01 Kcal / 1,350.18 Kj			Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 Kj			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 294.96 Kcal / 1,232.93 Kj			Energia: 345.97 Kcal / 1,446.15 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
	5.37 g	1.09 g	0.05 g	14.55 g	15.30 g	4.06 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	6.45 g	15.59 g	3.85 g	9.47 g	19.94 g	5.79 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
	27.63 g	0.53 g	0.16 g	31.39 g	0.00 g	1.29 g	30.55 g	0.00 g	1.17 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	31.89 g	0.00 g	0.37 g	31.75 g	0.00 g	0.94 g	30.27 g	0.00 g	0.67 g
	1,15			1			1			1			1			1			1		
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
	Energia: 345.25 Kcal / 1,443.15 Kj			Energia: 216.17 Kcal / 903.59 Kj			Energia: 224.01 Kcal / 936.36 Kj			Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 Kj			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj			Energia: 223.54 Kcal / 934.40 Kj			Energia: 219.23 Kcal / 916.38 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.76 g	23.77 g	6.37 g	4.98 g	10.20 g	8.44 g	5.46 g	10.32 g	8.44 g	10.06 g	26.92 g	8.42 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.42 g	10.26 g	8.44 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.10 g	0.04 g	0.61 g	25.65 g	0.04 g	0.71 g	26.85 g	0.04 g	0.71 g	23.25 g	0.04 g	1.95 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	26.91 g	0.04 g	0.71 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g	
	1,15			1,15			1,15			1,15			1,15			1,15			15		
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs			Korhelyleves, Rizsfelfújt			Vegyes gyümölcsleves, Sertéssült, Fokhagymamártás, Párolt barna rizs		
	Energia: 559.91 Kcal / 2,340.42 Kj			Energia: 566.38 Kcal / 2,367.47 Kj			Energia: 759.49 Kcal / 3,174.67 Kj			Energia: 518.44 Kcal / 2,167.08 Kj			Energia: 675.13 Kcal / 2,822.04 Kj			Energia: 513.75 Kcal / 2,147.48 Kj			Energia: 867.95 Kcal / 3,628.03 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	39.77 g	21.64 g	2.03 g	20.20 g	23.63 g	6.84 g	22.03 g	42.42 g	10.93 g	24.25 g	23.23 g	3.10 g	28.32 g	31.05 g	5.89 g	14.19 g	20.89 g	6.05 g	26.84 g	52.96 g	12.66 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69.00 g	2.56 g	3.93 g	70.10 g	0.00 g	2.88 g	71.41 g	1.69 g	4.82 g	64.75 g	1.85 g	2.57 g	69.85 g	0.02 g	4.34 g	68.74 g	0.01 g	5.65 g	74.10 g	2.80 g	5.19 g	
	1,3,9			1,15			9			1,3			3,9			1,9,15,(12)			1,15		
	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB		





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Uzsonna	Energia: 376.99 Kcal / 1,575.82 KJ			Energia: 190.06 Kcal / 794.45 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 133.00 Kcal / 555.94 KJ			Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 133.00 Kcal / 555.94 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	10.06 g	26.92 g	8.42 g	7.60 g	6.06 g	2.36 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	4.62 g	0.53 g	0.04 g	11.47 g	15.74 g	4.21 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	4.62 g	0.53 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		
	23.17 g	0.00 g	1.95 g	26.07 g	4.40 g	0.31 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	27.18 g	1.00 g	0.06 g	24.86 g	0.00 g	1.12 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	27.18 g	1.00 g	0.06 g		
1				1				1				1				1				1			
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldborsós sertésragu, Párolt barna rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bundás kenyér, Növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült kolbász, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL , Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tepertő, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarika				
	Energia: 510.85 Kcal / 2,135.35 KJ			Energia: 570.46 Kcal / 2,384.52 KJ			Energia: 263.94 Kcal / 1,103.27 KJ			Energia: 432.31 Kcal / 1,807.06 KJ			Energia: 875.32 Kcal / 3,658.84 KJ			Energia: 1,664.08 Kcal / 6,955.85 KJ			Energia: 1,064.00 Kcal / 4,447.52 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	29.68 g	20.26 g	2.97 g	18.80 g	32.22 g	8.50 g	10.98 g	3.24 g	0.79 g	24.67 g	14.37 g	1.52 g	40.49 g	56.92 g	18.66 g	28.48 g	147.36 g	55.40 g	22.54 g	84.58 g	30.78 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
51.66 g	0.00 g	2.82 g	50.85 g	0.01 g	2.50 g	47.42 g	0.00 g	0.83 g	50.73 g	0.00 g	2.12 g	50.53 g	0.50 g	4.27 g	53.96 g	0.00 g	7.24 g	51.90 g	0.00 g	0.23 g			
1				9				1,3				1				1				1			
(06550) Diab.175g (PÉPES)30-65-50REV	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				
	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g			



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																			
(06550) Diab.175g (PÉPES)30- 65-50REV	Tízórai	Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		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		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g					
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só			
	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			
	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel		Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék		Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma		Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs		Korhelyleves, Rizsfelfújt		Vegyes gyümölcsleves, Sertéssült, Fokhagymamártás, Párolt barna rizs													
		Energia: 505.73 Kcal / 2,113.95 KJ		Energia: 495.83 Kcal / 2,072.57 KJ		Energia: 723.84 Kcal / 3,025.65 KJ		Energia: 638.73 Kcal / 2,669.89 KJ		Energia: 652.63 Kcal / 2,727.99 KJ		Energia: 650.56 Kcal / 2,719.34 KJ		Energia: 805.31 Kcal / 3,366.20 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
		33.84 g	20.20 g	2.23 g	18.33 g	20.22 g	5.89 g	22.72 g	44.44 g	10.73 g	32.18 g	33.58 g	10.95 g	27.44 g	32.45 g	6.16 g	29.11 g	31.75 g	9.92 g	25.33 g	50.86 g	12.47 g					
		Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só		
	63.63 g		2.41 g	3.41 g	61.79 g		0.00 g	2.50 g	57.70 g		0.03 g	4.44 g	61.38 g		1.50 g	2.19 g	61.75 g		0.02 g	2.20 g	61.38 g		0.01 g	4.53 g	59.84 g		2.80 g
1,3,7,9		1,15		9		1,3,7		3,9,(7)		1,3,7,9,15,(12)		15															
Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle														
	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g						
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
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				





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06550) Diab.175g (PÉPES)30- 65-50REV	Vacsora	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: 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.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 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 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 12.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g
(06640) Diab.GM 5-10 -40 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kefir poharas, Abonett	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Abonett	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Abonett	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Abonett	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Abonett		
		Energia: 34.02 Kcal / 142.20 KJ	Energia: 201.02 Kcal / 840.26 KJ	Energia: 236.02 Kcal / 986.56 KJ	Energia: 198.71 Kcal / 830.61 KJ	Energia: 295.57 Kcal / 1,235.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.38 g 0.32 g 0.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.48 g 14.80 g 4.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.20 g 20.68 g 6.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.54 g 15.42 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.22 g 24.94 g 10.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 5.98 g 0.09 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 6.92 g 0.07 g 1.24 g	Szénhidrát Cukor Só 5.60 g 0.09 g 1.14 g	Szénhidrát Cukor Só 6.82 g 0.09 g 1.19 g	Szénhidrát Cukor Só 5.82 g 0.09 g 1.14 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	7				7			
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Abonett, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Abonett	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Abonett, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Abonett	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Abonett		
		Energia: 284.79 Kcal / 1,190.42 KJ	Energia: 208.38 Kcal / 871.03 KJ	Energia: 217.87 Kcal / 910.70 KJ	Energia: 319.12 Kcal / 1,333.92 KJ	Energia: 229.41 Kcal / 958.93 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.64 g 23.78 g 6.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.59 g 15.46 g 8.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.90 g 16.73 g 7.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.94 g 26.93 g 8.49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.26 g 15.73 g 4.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 12.37 g 0.23 g 0.67 g	Szénhidrát Cukor Só 11.13 g 0.23 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 12.32 g 0.23 g 0.14 g	Szénhidrát Cukor Só 10.52 g 0.23 g 2.01 g	Szénhidrát Cukor Só 12.08 g 0.23 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06640) Diab.GM 5-10 -40 g CH	Tízórai	15	7,15	7,15	15	15		
	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta édesítőszerrel	Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs		
		Energia: 311.71 Kcal / 1,302.95 KJ	Energia: 362.26 Kcal / 1,514.25 KJ	Energia: 536.19 Kcal / 2,241.27 KJ	Energia: 410.80 Kcal / 1,717.14 KJ	Energia: 518.37 Kcal / 2,166.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20.27 g 8.25 g 1.01 g	12.70 g 17.18 g 5.16 g	19.52 g 31.90 g 10.05 g	17.85 g 18.96 g 6.75 g	25.90 g 28.57 g 5.55 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
38.42 g 2.00 g 1.42 g	38.67 g 0.00 g 1.95 g	41.59 g 0.60 g 4.61 g	41.03 g 1.20 g 0.90 g	38.79 g 0.01 g 1.08 g	g g g	g g g		
	3	15	9	7	3,9			
(06810) Diab., epekímélő 60 -65 g CH	Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 167.77 Kcal / 701.28 KJ	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ	Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 288.15 Kcal / 1,204.47 KJ	Energia: 160.90 Kcal / 672.56 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
		5.96 g 1.17 g 0.05 g	14.85 g 15.34 g 4.06 g	11.43 g 21.16 g 6.18 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	6.06 g 15.49 g 3.85 g	21.02 g 25.73 g 9.35 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	
33.13 g 3.02 g 0.17 g	32.89 g 0.00 g 1.29 g	30.55 g 0.00 g 1.17 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	30.82 g 0.00 g 0.37 g	30.38 g 0.00 g 0.17 g	30.27 g 0.00 g 0.67 g		
	1	1	1	1	1	1	1	
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Energia: 337.52 Kcal / 1,410.83 KJ			Energia: 216.17 Kcal / 903.59 KJ			Energia: 217.20 Kcal / 907.90 KJ			Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 216.17 Kcal / 903.59 KJ			Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.45 g	23.71 g	6.35 g	4.98 g	10.20 g	8.44 g	5.07 g	10.22 g	8.44 g	10.06 g	26.92 g	8.42 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	4.98 g	10.20 g	8.44 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.63 g	0.04 g	0.60 g	25.65 g	0.04 g	0.71 g	25.78 g	0.04 g	0.71 g	23.25 g	0.04 g	1.95 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	25.65 g	0.04 g	0.71 g	25.52 g	15.16 g	0.24 g
	1,15			1,15			1,15			1,15			1,15			1,15			15		
Ebéd	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Zöldséges Csirkeragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Húsleves, Rántott növényi sajt, Kuszkus, Céklasaláta			Málnakrémleves DIAB Szoc , Rakott brokkoli gerslivel			Gulyásleves burg.M, Túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Nektarin			Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Párolt barna rizs, Uborkasaláta			Zselici húsos leves, Palacsinta, teljes kiőrlésű lisztből			Meggyleves, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Céklapüré		
	Energia: 603.56 Kcal / 2,522.88 KJ			Energia: 563.25 Kcal / 2,354.39 KJ			Energia: 1,082.59 Kcal / 4,525.23 KJ			Energia: 591.57 Kcal / 2,472.76 KJ			Energia: 616.31 Kcal / 2,576.18 KJ			Energia: 620.80 Kcal / 2,594.94 KJ			Energia: 638.79 Kcal / 2,670.14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	33.00 g	26.73 g	3.17 g	16.11 g	25.98 g	4.83 g	61.51 g	63.69 g	24.88 g	29.80 g	31.11 g	7.02 g	29.03 g	27.31 g	3.46 g	29.18 g	26.79 g	4.31 g	36.64 g	25.56 g	4.04 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
65.82 g	1.26 g	2.46 g	65.75 g	0.04 g	4.15 g	63.42 g	0.00 g	8.55 g	62.22 g	2.12 g	1.82 g	63.45 g	0.04 g	5.44 g	65.12 g	1.37 g	2.79 g	64.19 g	21.28 g	7.94 g	
	1,3,9			1,9			1,7,15			1,3,7,9			9,15			1,9			4,7,15		
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 376.99 Kcal / 1,575.82 KJ			Energia: 255.77 Kcal / 1,069.12 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 119.54 Kcal / 499.68 KJ			Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 KJ			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ			Energia: 119.54 Kcal / 499.68 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.06 g	26.92 g	8.42 g	9.95 g	11.45 g	4.08 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	2.80 g	0.28 g	0.02 g	11.47 g	15.74 g	4.21 g	1.05 g	8.33 g	0.63 g	2.80 g	0.28 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	
23.17 g	0.00 g	1.95 g	27.93 g	0.00 g	0.52 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	26.23 g	9.99 g	0.03 g	24.86 g	0.00 g	1.12 g	22.26 g	13.23 g	0.21 g	26.23 g	9.99 g	0.03 g	
	1			1			1			1			1			1					
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Vagdalt, Diétás pékáru BL DIAB, Brokkolifőzelék			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült csirkemell, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült bécsi virsli, Sárgarépafőzelék, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL ,			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Salátalevél		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

DIAB																					Salátalevél					
Energia: 480.42 Kcal / 2,008.16 Kj			Energia: 651.93 Kcal / 2,725.07 Kj			Energia: 388.82 Kcal / 1,625.27 Kj			Energia: 523.57 Kcal / 2,188.52 Kj			Energia: 298.09 Kcal / 1,246.02 Kj			Energia: 427.95 Kcal / 1,788.83 Kj			Energia: 342.30 Kcal / 1,430.81 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
27.63 g	20.96 g	2.98 g	23.32 g	39.20 g	10.29 g	15.04 g	13.08 g	3.63 g	35.08 g	18.81 g	1.93 g	21.33 g	32.82 g	9.99 g	16.93 g	16.46 g	4.25 g	13.51 g	8.90 g	2.16 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
44.70 g	11.98 g	2.52 g	50.57 g	0.20 g	3.03 g	52.25 g	0.00 g	0.92 g	53.30 g	0.00 g	1.99 g	47.99 g	9.99 g	1.63 g	52.53 g	0.00 g	1.28 g	51.65 g	0.00 g	0.76 g						
1			1			1			1			1			1			1								
Tízórai																										
Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrem, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL														
Energia: 235.42 Kcal / 984.06 Kj			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 Kj			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 Kj			Energia: 349.83 Kcal / 1,462.29 Kj			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 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						
2.49 g	14.91 g	6.97 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	10.57 g	24.64 g	10.57 g	10.30 g	18.51 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						
22.53 g	19.98 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	21.03 g	19.98 g	1.00 g	37.09 g	19.98 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g						
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7														
Ebéd																										
Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Bakonyi sertésragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs														
Energia: 799.93 Kcal / 3,343.71 Kj			Energia: 855.86 Kcal / 3,577.49 Kj			Energia: 1,009.24 Kcal / 4,218.62 Kj			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 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						
33.36 g	38.64 g	10.71 g	30.90 g	32.37 g	11.41 g	31.33 g	39.70 g	11.12 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	30.66 g	35.69 g	6.65 g	g	g	g	g	g	g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
78.88 g	0.05 g	1.34 g	113.28 g	14.99 g	4.25 g	129.19 g	3.04 g	4.70 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	81.41 g	0.02 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g						
1,7,(3)			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)														





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05010) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.	Uzsonna	Tonhalkrém, Diétás pékáru BL	Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL	Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 240.32 Kcal / 1,004.54 KJ	Energia: 112.05 Kcal / 468.37 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ	Energia: 171.91 Kcal / 718.58 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
		0.83 g 25.99 g 7.06 g	1.01 g 10.62 g 3.15 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.64 g 5.79 g 3.13 g	0.78 g 17.57 g 4.75 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.44 g 0.00 g 0.40 g	2.98 g 4.40 g 0.36 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	22.74 g 12.99 g 0.49 g	2.40 g 0.00 g 0.45 g	g g g	g g g		
	1,4	1		1,7	1			
(05012) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrem, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 272.69 Kcal / 1,139.84 KJ	Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ	Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ	Energia: 329.89 Kcal / 1,378.94 KJ	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 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
		6.78 g 8.19 g 3.53 g	14.04 g 11.10 g 6.02 g	6.30 g 8.79 g 3.91 g	10.82 g 13.05 g 5.32 g	12.42 g 10.75 g 3.57 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.65 g 13.39 g 0.19 g	39.14 g 0.00 g 0.61 g	42.52 g 13.39 g 0.08 g	41.90 g 13.39 g 0.58 g	52.77 g 13.39 g 0.45 g	g g g	g g g		
	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7			
(05012) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	Ebéd	Rántott leves, Pírtott kenyérboc, Bakonyi sertésragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 456.94 Kcal / 1,910.01 KJ	Energia: 470.48 Kcal / 1,966.61 KJ	Energia: 444.81 Kcal / 1,859.31 KJ	Energia: 612.21 Kcal / 2,559.04 KJ	Energia: 481.37 Kcal / 2,012.13 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
		19.76 g 16.39 g 5.01 g	17.09 g 17.94 g 6.22 g	14.55 g 12.68 g 4.13 g	16.71 g 10.02 g 1.60 g	18.83 g 21.43 g 3.99 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.15 g 0.02 g 4.57 g	61.92 g 7.99 g 2.01 g	66.94 g 1.52 g 1.65 g	112.31 g 19.59 g 10.61 g	52.63 g 0.01 g 1.57 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(05012) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	Ebéd	1,7,9,(3)	1,7	1,3,7,9	1,(3),(12)	1,3,9,(7)			
	Uzsonna	Tonhalkrém, Diétás pékáru BL Energia: 261.48 Kcal / 1,092.99 KJ Fehérje 5.95 g Zsír 13.72 g T.Zsírsvav 3.57 g Szénhidrát 28.20 g Cukor 0.00 g Só 0.28 g	Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka Energia: 199.70 Kcal / 834.75 KJ Fehérje 6.24 g Zsír 6.06 g T.Zsírsvav 1.76 g Szénhidrát 29.81 g Cukor 4.40 g Só 0.26 g	Diétás péksütemény Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ Fehérje 1.50 g Zsír 11.90 g T.Zsírsvav 0.90 g Szénhidrát 31.80 g Cukor 18.90 g Só 0.30 g	Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ Fehérje 11.15 g Zsír 6.52 g T.Zsírsvav 3.17 g Szénhidrát 50.58 g Cukor 12.99 g Só 0.57 g	Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL, Salátalevél Energia: 227.17 Kcal / 949.57 KJ Fehérje 5.92 g Zsír 9.51 g T.Zsírsvav 2.41 g Szénhidrát 29.17 g Cukor 0.00 g Só 0.30 g	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		1,4	1	1,7	1				
(05013) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.7-14	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom Energia: 312.86 Kcal / 1,307.75 KJ Fehérje 7.13 g Zsír 12.21 g T.Zsírsvav 5.46 g Szénhidrát 43.25 g Cukor 13.39 g Só 0.20 g	Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ Fehérje 14.04 g Zsír 11.10 g T.Zsírsvav 6.02 g Szénhidrát 39.14 g Cukor 0.00 g Só 0.61 g	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ Fehérje 6.67 g Zsír 12.82 g T.Zsírsvav 5.84 g Szénhidrát 43.02 g Cukor 13.39 g Só 0.08 g	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 329.89 Kcal / 1,378.94 KJ Fehérje 10.82 g Zsír 13.05 g T.Zsírsvav 5.32 g Szénhidrát 41.90 g Cukor 13.39 g Só 0.58 g	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ Fehérje 12.42 g Zsír 10.75 g T.Zsírsvav 3.57 g Szénhidrát 52.77 g Cukor 13.39 g Só 0.45 g	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		1,7	1,7	1,7	1,7	1,7			
	Ebéd	Rántott leves, Pirított kenyérbocok, Bakonyi sertésragu, Főtt tészta Energia: 592.29 Kcal / 2,475.77 KJ Fehérje 23.61 g Zsír 24.90 g T.Zsírsvav 6.69 g Szénhidrát Cukor Só	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta Energia: 602.21 Kcal / 2,517.24 KJ Fehérje 22.04 g Zsír 23.18 g T.Zsírsvav 8.16 g Szénhidrát Cukor Só	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez Energia: 805.57 Kcal / 3,367.28 KJ Fehérje 21.98 g Zsír 29.39 g T.Zsírsvav 7.39 g Szénhidrát Cukor Só	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevél, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 KJ Fehérje 23.12 g Zsír 13.63 g T.Zsírsvav 2.18 g Szénhidrát Cukor Só	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs Energia: 587.18 Kcal / 2,454.41 KJ Fehérje 20.51 g Zsír 26.00 g T.Zsírsvav 4.63 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	67.88 g	0.04 g	1.04 g	78.63 g	7.99 g	2.89 g	111.37 g	3.04 g	2.62 g	164.99 g	25.14 g	1.16 g	67.03 g	0.02 g	2.19 g								
	1,7,9,(3)			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)										
Uzsonna	Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 321.22 Kcal / 1,342.70 KJ			Energia: 226.19 Kcal / 945.47 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ			Energia: 269.76 Kcal / 1,127.60 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		
	6.14 g	20.22 g	5.33 g	6.38 g	8.70 g	2.47 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	6.09 g	13.90 g	3.60 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.24 g	0.00 g	0.38 g	30.31 g	4.40 g	0.35 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.69 g	0.00 g	0.41 g	g	g	g	g	g	g			
1,4			1			1,7			1														
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 221.77 Kcal / 927.00 KJ			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ			Energia: 336.18 Kcal / 1,405.23 KJ			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 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		
	2.49 g	14.91 g	6.97 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	10.57 g	24.64 g	10.57 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
19.13 g	16.58 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.63 g	16.58 g	1.00 g	30.85 g	16.58 g	0.53 g	g	g	g	g	g				
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7											
Ebéd	Rántott leves, Pírtott kenyérbak, Bakonyi sertésragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevél, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 799.93 Kcal / 3,343.71 KJ			Energia: 855.86 Kcal / 3,577.49 KJ			Energia: 1,009.24 Kcal / 4,218.62 KJ			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 KJ			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	33.36 g	38.64 g	10.71 g	30.90 g	32.37 g	11.41 g	31.33 g	39.70 g	11.12 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	30.66 g	35.69 g	6.65 g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

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





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	78.88 g	0.05 g	1.34 g	113.28 g	14.99 g	4.25 g	129.19 g	3.04 g	4.70 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	81.41 g	0.02 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g		
	1,7,(3)			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)										
Uzsonna	Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 240.32 Kcal / 1,004.54 KJ			Energia: 112.05 Kcal / 468.37 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ			Energia: 171.91 Kcal / 718.58 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		
	0.83 g	25.99 g	7.06 g	1.01 g	10.62 g	3.15 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	0.78 g	17.57 g	4.75 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
0.44 g	0.00 g	0.40 g	2.98 g	4.40 g	0.36 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.40 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g			
	1,4			1			1,7			1													
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrem, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 199.23 Kcal / 832.78 KJ			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	2.54 g	14.97 g	6.97 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	10.30 g	18.51 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		
12.92 g	9.99 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	37.09 g	19.98 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g			
	1,7			1,7			1,7			1			1,7										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 549.64 Kcal / 2,297.50 KJ			Energia: 825.85 Kcal / 3,452.05 KJ			Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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		
	37.33 g	13.00 g	2.31 g	29.77 g	30.22 g	8.22 g	26.75 g	39.34 g	11.68 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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		
70.17 g	0.00 g	2.34 g	111.58 g	14.99 g	4.16 g	113.36 g	3.04 g	5.56 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g			

**(05015)
Par,csoki,ba
nán,kakaóO
MCMzeIRost
BŐ**



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(05015) Par,csoki,banán,kakaóO MCMzelRost BŐ	Ebéd	1,3,7	1	1,3,7,9	1,(3),(12)				
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		5.57 g 26.32 g 8.38 g	5.77 g 10.87 g 4.34 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.64 g 5.79 g 3.13 g	6.98 g 15.14 g 4.17 g	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		
0.49 g 0.00 g 1.88 g	5.80 g 4.40 g 0.46 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	22.74 g 12.99 g 0.49 g	2.18 g 0.00 g 1.05 g	g g g	g g g	g g g		
	1	1		1,7	1				
(05017) Par,csoki,banán,kak,OMCM zelRostBŐ4-6	Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			
		Energia: 245.36 Kcal / 1,025.60 KJ	Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ	Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ	Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 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	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		6.81 g 8.23 g 3.53 g	14.04 g 11.10 g 6.02 g	6.30 g 8.79 g 3.91 g	8.32 g 13.89 g 4.23 g	12.42 g 10.75 g 3.57 g	g g g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
35.48 g 5.99 g 0.19 g	39.14 g 0.00 g 0.61 g	42.52 g 13.39 g 0.08 g	41.62 g 13.39 g 1.02 g	52.77 g 13.39 g 0.45 g	g g g	g g g	g g g		
	1,7	1,7	1,7	1	1,7				
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs				
	Energia: 341.57 Kcal / 1,427.76 KJ	Energia: 423.60 Kcal / 1,770.65 KJ	Energia: 430.93 Kcal / 1,801.29 KJ	Energia: 612.21 Kcal / 2,559.04 KJ	Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
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 2024.05.27. - 2024.06.02.

	21.16 g	6.28 g	1.12 g	16.58 g	15.43 g	4.72 g	14.01 g	14.89 g	5.27 g	16.71 g	10.02 g	1.60 g	19.04 g	21.59 g	4.03 g	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
	49.69 g	0.00 g	5.09 g	56.04 g	7.99 g	1.90 g	59.05 g	1.52 g	2.54 g	112.31 g	19.59 g	10.61 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g						
	1,3,7			1			1,3,7,9			1,(3),(12)											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	9.02 g	8.30 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	
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1,7			1			1									
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 301.95 Kcal / 1,262.15 Kj			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 Kj			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 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
	7.16 g	12.25 g	5.46 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	12.42 g	10.75 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.14 g	9.99 g	0.20 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,7			1,7			1			1,7									
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 410.21 Kcal / 1,714.68 Kj			Energia: 612.34 Kcal / 2,559.58 Kj			Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 Kj			Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 Kj			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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



(05018)
Par,csoki,ba
n,kak,OCMze
IRostBŐ7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

25.65 g	7.92 g	1.47 g	23.77 g	25.03 g	7.42 g	17.43 g	26.71 g	6.80 g	23.12 g	13.63 g	2.18 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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
58.59 g	0.00 g	1.45 g	75.02 g	7.99 g	3.04 g	99.54 g	3.04 g	2.59 g	164.99 g	25.14 g	1.16 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g									
1,3,7			1			1,3,7,9			1,(3),(12)														

Uzsonna			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 Kj			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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
9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g									
1			1						1,7			1											

Tízórai			Limonádé, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
Energia: 199.23 Kcal / 832.78 Kj			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 Kj			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 Kj			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 Kj			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
2.54 g	14.97 g	6.97 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12.92 g	9.99 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	30.85 g	16.58 g	0.53 g									
1,7			1,7			1,7			1			1,7											

Ebéd			Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs								
Energia: 535.02 Kcal / 2,236.38 Kj			Energia: 865.43 Kcal / 3,617.50 Kj			Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 Kj			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



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





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	36.87 g	11.95 g	2.13 g	32.56 g	34.35 g	10.01 g	26.75 g	39.34 g	11.68 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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
	69.34 g	0.00 g	1.94 g	109.28 g	14.99 g	4.53 g	113.36 g	3.04 g	5.56 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1,3,7				1				1,3,7,9				1,(3),(12)											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1				1				1,7						1										
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 199.23 Kcal / 832.78 KJ			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	2.54 g	14.97 g	6.97 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	10.30 g	18.51 g	6.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12.92 g	9.99 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	37.09 g	19.98 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,7				1,7				1,7						1										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 KJ			Energia: 855.86 Kcal / 3,577.49 KJ			Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ			Energia: 1,120.92 Kcal / 4,685.45 KJ			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	37.58 g	13.17 g	2.29 g	30.90 g	32.37 g	11.41 g	26.75 g	39.34 g	11.68 g	30.32 g	18.61 g	3.46 g	30.66 g	35.69 g	6.65 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	
	70.94 g	0.01 g	2.34 g	113.28 g	14.99 g	4.25 g	113.36 g	3.04 g	5.56 g	205.88 g	37.10 g	1.49 g	81.41 g	0.02 g	4.42 g										
	1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g											
1			1						1,7			1													
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrem, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL												
	Energia: 245.36 Kcal / 1,025.60 KJ			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.81 g	8.23 g	3.53 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	12.42 g	10.75 g	3.57 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.48 g	5.99 g	0.19 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g											
1,7			1,7			1,7			1			1,7													
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs												
	Energia: 334.04 Kcal / 1,396.29 KJ			Energia: 438.60 Kcal / 1,833.35 KJ			Energia: 430.93 Kcal / 1,801.29 KJ			Energia: 636.90 Kcal / 2,662.24 KJ			Energia: 481.37 Kcal / 2,012.13 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	



(05022)
HaIOCMmus,
bar,ban,szilv
szó,alma4-6





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																								
			21.28 g	5.25 g	0.98 g	17.14 g	16.51 g	6.31 g	14.01 g	14.89 g	5.27 g	16.69 g	9.87 g	1.77 g	18.83 g	21.43 g	3.99 g	g	g	g	g	g	g	
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			50.05 g	0.01 g	4.40 g	56.89 g	7.99 g	1.95 g	59.05 g	1.52 g	2.54 g	119.11 g	18.55 g	10.61 g	52.63 g	0.01 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g	
			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1,7			1												
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 301.95 Kcal / 1,262.15 Kj			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 Kj			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.16 g	12.25 g	5.46 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	12.42 g	10.75 g	3.57 g	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
			40.14 g	9.99 g	0.20 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
			1,7			1,7			1,7			1			1,7									
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 422.31 Kcal / 1,765.26 Kj			Energia: 653.13 Kcal / 2,730.08 Kj			Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 Kj			Energia: 906.86 Kcal / 3,790.67 Kj			Energia: 587.18 Kcal / 2,454.41 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

(05023)
HaOCMmus,
bar,ban,szils
zó,alma7-14





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																														
26.14 g			8.64 g			1.56 g			25.05 g			27.27 g			9.81 g			17.43 g			26.71 g			6.80 g			23.09 g			13.49 g			2.43 g			20.51 g			26.00 g			4.63 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											
59.53 g			0.01 g			1.65 g			79.10 g			7.99 g			3.31 g			99.54 g			3.04 g			2.59 g			171.44 g			23.58 g			1.16 g			67.03 g			0.02 g			2.19 g			g			g			g			g								
1,3,7,9			1,7						1,3,7,9									1,(3),(12)									1,3,9,(7)																																			
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL						Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																					
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ						Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ						Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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															
	9.69 g		16.97 g		5.38 g		9.95 g		8.89 g		3.37 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		11.15 g		6.52 g		3.17 g		10.73 g		8.58 g		2.21 g		g		g		g		g		g		g		g		g																	
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só										
28.26 g			0.00 g			1.44 g			32.43 g			4.40 g			0.43 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			50.58 g			12.99 g			0.57 g			29.51 g			0.00 g			0.82 g			g			g			g			g			g					
1			1						1,7									1,7									1																																			
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																					
	Energia: 199.23 Kcal / 832.78 KJ						Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ						Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ						Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ						Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 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		Fehérje		Zsír		T.Zsír															
	2.54 g		14.97 g		6.97 g		13.42 g		19.35 g		11.23 g		1.53 g		16.12 g		7.73 g		5.57 g		26.32 g		8.38 g		8.56 g		17.74 g		5.83 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										
12.92 g			9.99 g			0.24 g			17.00 g			0.00 g			0.91 g			18.87 g			16.58 g			0.01 g			17.07 g			16.58 g			1.88 g			30.85 g			16.58 g			0.53 g			g			g			g											
1,7			1,7						1,7									1									1,7																																			
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta						Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																																					
	Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 KJ						Energia: 917.54 Kcal / 3,835.32 KJ						Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ						Energia: 1,120.92 Kcal / 4,685.45 KJ						Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír															

(05024)
HaIOCMmus,
bar,banszilcs
ó,alma15-18



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																										
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
37.58 g	13.17 g	2.29 g	34.17 g	37.49 g	13.33 g	26.75 g	39.34 g	11.68 g	30.32 g	18.61 g	3.46 g	30.66 g	35.69 g	6.65 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
70.94 g	0.01 g	2.34 g	113.84 g	14.99 g	4.82 g	113.36 g	3.04 g	5.56 g	205.88 g	37.10 g	1.49 g	81.41 g	0.02 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)														
Uzsonna						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ						Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	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			
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1,7			1																	
Tízórai						Zöld tea , Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
Energia: 154.97 Kcal / 647.77 KJ						Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 161.90 Kcal / 676.74 KJ			Energia: 263.15 Kcal / 1,099.97 KJ			Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 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			
2.70 g	14.98 g	6.95 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.66 g	16.15 g	7.73 g	5.70 g	26.35 g	8.38 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
2.15 g	0.00 g	0.23 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	2.29 g	0.00 g	0.01 g	0.49 g	0.00 g	1.88 g	16.27 g	0.00 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1,7			1,7			1,7			1			1,7														
Ebéd						Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 KJ						Energia: 917.54 Kcal / 3,835.32 KJ			Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ			Energia: 929.39 Kcal / 3,884.85 KJ			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
37.58 g	13.17 g	2.29 g	34.17 g	37.49 g	13.33 g	26.75 g	39.34 g	11.68 g	29.59 g	18.14 g	3.13 g	30.66 g	35.69 g	6.65 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			



(05030) Fruktózzseregny



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
70.94 g			0.01 g			2.34 g			113.84 g			14.99 g			4.82 g			113.36 g			3.04 g			5.56 g			160.34 g			12.99 g			1.47 g			81.41 g			0.02 g			4.42 g			g			g			g		
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3)			1,3,9,(7)																																									
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Natúr joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																							
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 130.79 Kcal / 546.70 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.85 g	7.20 g	3.91 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g													
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
0.49 g			0.00 g			1.88 g			5.80 g			4.40 g			0.46 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			9.49 g			0.00 g			0.60 g			2.18 g			0.00 g			1.05 g			g			g			g		
1			1			1,7			1,7			1			1																																						
Tízórai		Zöld tea , Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL																																							
		Energia: 218.95 Kcal / 915.21 KJ			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ			Energia: 222.41 Kcal / 929.67 KJ			Energia: 273.03 Kcal / 1,141.27 KJ			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír													
		6.91 g	8.23 g	3.52 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.39 g	8.81 g	3.91 g	8.41 g	13.91 g	4.23 g	12.38 g	10.73 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g													
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
29.06 g			0.00 g			0.19 g			39.14 g			0.00 g			0.61 g			29.13 g			0.00 g			0.08 g			28.23 g			0.00 g			1.02 g			38.77 g			0.00 g			0.45 g			g			g			g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1			1,7																																						
Ebéd		Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vaigalus kaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																																							
		Energia: 334.04 Kcal / 1,396.29 KJ			Energia: 438.60 Kcal / 1,833.35 KJ			Energia: 430.93 Kcal / 1,801.29 KJ			Energia: 481.31 Kcal / 2,011.88 KJ			Energia: 481.37 Kcal / 2,012.13 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													
		21.28 g	5.25 g	0.98 g	17.14 g	16.51 g	6.31 g	14.01 g	14.89 g	5.27 g	16.02 g	9.41 g	1.60 g	18.83 g	21.43 g	3.99 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g													
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										



(05032) Fruktózzsug, cukor, édesítőszer M4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
50.05 g			0.01 g			4.40 g			56.89 g			7.99 g			1.95 g			59.05 g			1.52 g			2.54 g			82.34 g			1.50 g			10.59 g			52.63 g			0.01 g			1.57 g			g			g			g			g			g			g		
1,3,7,9			1,7						1,3,7,9			1,(3)						1,3,9,(7)																																												
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Diétás péksütemény					Natúr joghurt, Diétás pékáru BL					Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																								
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ					Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ					Energia: 239.07 Kcal / 999.31 KJ					Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor																					
		8.32 g	13.89 g	4.23 g	28.23 g	0.00 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	31.23 g	4.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	31.80 g	18.90 g	10.66 g	6.13 g	2.97 g	35.03 g	0.00 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	29.06 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																					
1		1				1,7		1																																																						
Tízórai		Zöld tea, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paprika					Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL					Zöld tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika					Diétás pékáru BL, Liga margarin, Olasz felvágott, Zöld tea					Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																								
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ					Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ					Energia: 262.35 Kcal / 1,096.62 KJ					Energia: 306.51 Kcal / 1,281.21 KJ					Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor																					
		7.28 g	12.26 g	5.45 g	29.56 g	0.00 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	39.14 g	0.00 g	6.76 g	12.84 g	5.84 g	29.63 g	0.00 g	9.78 g	16.99 g	5.38 g	28.26 g	0.00 g	12.38 g	10.73 g	3.57 g	38.77 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																					
1,7		1,7				1,7		1																																																						
Ebéd		Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta					Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta					Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Bográcsgulyás, Grízes tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez					Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																																								
		Energia: 422.31 Kcal / 1,765.26 KJ					Energia: 653.13 Kcal / 2,730.08 KJ					Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 KJ					Energia: 733.30 Kcal / 3,065.19 KJ					Energia: 587.18 Kcal / 2,454.41 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor																					
		26.14 g	8.64 g	1.56 g	25.05 g	27.27 g	17.43 g	26.71 g	6.80 g	17.43 g	26.71 g	22.39 g	13.02 g	2.18 g	20.51 g	26.00 g	20.51 g	26.00 g	4.63 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																										
1		1				1		1																																																						

(05033) Fruktózszeg, cukor,édesítőszerM7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	59.53 g	0.01 g	1.65 g	79.10 g	7.99 g	3.31 g	99.54 g	3.04 g	2.59 g	130.29 g	3.00 g	1.14 g	67.03 g	0.02 g	2.19 g									
	1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3)			1,3,9,(7)											
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Natúr joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 271.43 Kcal / 1,134.58 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.36 g	7.93 g	3.95 g	10.73 g	8.58 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
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	37.33 g	0.00 g	0.68 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1,7			1,7			1												
Tízórai	Zöld tea , Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 154.84 Kcal / 647.23 KJ			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 161.77 Kcal / 676.20 KJ			Energia: 263.02 Kcal / 1,099.42 KJ			Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 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
	2.68 g	14.97 g	6.95 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.64 g	16.14 g	7.73 g	5.68 g	26.34 g	8.38 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.15 g	0.00 g	0.23 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	2.29 g	0.00 g	0.01 g	0.49 g	0.00 g	1.88 g	16.27 g	0.00 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,7			1,7			1			1,7												
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vaigaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 KJ			Energia: 917.54 Kcal / 3,835.32 KJ			Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ			Energia: 929.39 Kcal / 3,884.85 KJ			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	37.58 g	13.17 g	2.29 g	34.17 g	37.49 g	13.33 g	26.75 g	39.34 g	11.68 g	29.59 g	18.14 g	3.13 g	30.66 g	35.69 g	6.65 g	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

(05034) Fruktózsze, cukor, édesítő szer M15-18



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	70.94 g	0.01 g	2.34 g	113.84 g	14.99 g	4.82 g	113.36 g	3.04 g	5.56 g	160.34 g	12.99 g	1.47 g	81.41 g	0.02 g	4.42 g										
	1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3)			1,3,9,(7)												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Natúr joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 130.79 Kcal / 546.70 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.85 g	7.20 g	3.91 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	9.49 g	0.00 g	0.60 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g											
1			1			1,7			1																
Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
	Energia: 154.20 Kcal / 644.56 Kj			Energia: 151.64 Kcal / 633.86 Kj			Energia: 161.13 Kcal / 673.52 Kj			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2.57 g	14.95 g	6.95 g	3.22 g	14.85 g	8.79 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.09 g	14.00 g	3.80 g										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
2.15 g	0.00 g	0.31 g	1.10 g	0.00 g	0.59 g	2.29 g	0.00 g	0.09 g	0.49 g	0.00 g	1.96 g	0.37 g	0.00 g	0.28 g											
1,7			1,7			1,7			1			1													
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs												
	Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 Kj			Energia: 917.54 Kcal / 3,835.32 Kj			Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 Kj			Energia: 929.39 Kcal / 3,884.85 Kj			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	37.58 g	13.17 g	2.29 g	34.17 g	37.49 g	13.33 g	26.75 g	39.34 g	11.68 g	29.59 g	18.14 g	3.13 g	30.66 g	35.69 g	6.65 g										



(05035) Fruktózszeg., édesítőM.nye rstejM



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
70.94 g			0.01 g			2.34 g			113.84 g			14.99 g			4.82 g			113.36 g			3.04 g			5.56 g			160.34 g			12.99 g			1.47 g			81.41 g			0.02 g			4.42 g			g			g			g		
1,3,7,9									1,7									1,3,7,9									1,(3)									1,3,9,(7)																	
Uzsonna						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Natúr joghurt, Diétás pékáru BL						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																							
						Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ						Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 130.79 Kcal / 546.70 KJ						Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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							
						5.57 g		26.32 g		8.38 g		5.77 g		10.87 g		4.34 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		6.85 g		7.20 g		3.91 g		6.98 g		15.14 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													
0.49 g		0.00 g		1.88 g		5.80 g		4.40 g		0.46 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		9.49 g		0.00 g		0.60 g		2.18 g		0.00 g		1.05 g		g		g		g		g		g															
1						1						1,7						1																																			
Tízórai						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Liga margarin , Diétás pékáru BL																							
						Energia: 218.43 Kcal / 913.04 KJ						Energia: 217.04 Kcal / 907.23 KJ						Energia: 221.89 Kcal / 927.50 KJ						Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ						Energia: 205.55 Kcal / 859.20 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ											
						Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv							
						6.82 g		8.21 g		3.52 g		7.24 g		8.10 g		4.39 g		6.30 g		8.79 g		3.91 g		8.32 g		13.89 g		4.23 g		5.58 g		7.73 g		1.94 g		g		g		g		g		g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
29.06 g		0.00 g		0.27 g		28.54 g		0.00 g		0.42 g		29.13 g		0.00 g		0.16 g		28.23 g		0.00 g		1.10 g		28.17 g		0.00 g		0.26 g		g		g		g		g		g															
1,7						1,7						1,7						1						1																													
Ebéd						Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta						Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Grízes tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez						Vaigaluskafeves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																							
						Energia: 334.04 Kcal / 1,396.29 KJ						Energia: 438.60 Kcal / 1,833.35 KJ						Energia: 430.93 Kcal / 1,801.29 KJ						Energia: 481.31 Kcal / 2,011.88 KJ						Energia: 481.37 Kcal / 2,012.13 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							



(05037) Fruktózszeg., édesítőM.nye rstejM4-6





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

21.28 g	5.25 g	0.98 g	17.14 g	16.51 g	6.31 g	14.01 g	14.89 g	5.27 g	16.02 g	9.41 g	1.60 g	18.83 g	21.43 g	3.99 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.05 g	0.01 g	4.40 g	56.89 g	7.99 g	1.95 g	59.05 g	1.52 g	2.54 g	82.34 g	1.50 g	10.59 g	52.63 g	0.01 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3)			1,3,9,(7)											

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Natúr joghurt, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ		Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 239.07 Kcal / 999.31 KJ		Energia: 228.07 Kcal / 953.33 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			
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.66 g	6.13 g	2.97 g	9.02 g	8.30 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
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	35.03 g	0.00 g	0.53 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1,7			1												

Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi sajtkrém, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Liga margarin, Diétás pékáru BL																
	Energia: 258.37 Kcal / 1,079.99 KJ		Energia: 434.08 Kcal / 1,814.45 KJ		Energia: 261.83 Kcal / 1,094.45 KJ		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ		Energia: 205.55 Kcal / 859.20 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			
	7.19 g	12.24 g	5.45 g	14.48 g	16.20 g	8.78 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.58 g	7.73 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.56 g	0.00 g	0.28 g	57.08 g	0.00 g	0.76 g	29.63 g	0.00 g	0.16 g	28.26 g	0.00 g	1.52 g	28.17 g	0.00 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,7			1,7			1		1										

Ebéd	Tojasleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs												
	Energia: 422.31 Kcal / 1,765.26		Energia: 653.13 Kcal / 2,730.08		Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87		Energia: 733.30 Kcal / 3,065.19		Energia: 587.18 Kcal / 2,454.41			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(05038) Fruktózzsug., édesítőM.nye rstejM7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		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				
		26.14 g	8.64 g	1.56 g	25.05 g	27.27 g	9.81 g	17.43 g	26.71 g	6.80 g	22.39 g	13.02 g	2.18 g	20.51 g	26.00 g	4.63 g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g				
		59.53 g	0.01 g	1.65 g	79.10 g	7.99 g	3.31 g	99.54 g	3.04 g	2.59 g	130.29 g	3.00 g	1.14 g	67.03 g	0.02 g	2.19 g										
		1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3)			1,3,9,(7)												
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Diétás péksütemény			Natúr joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj				Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 271.43 Kcal / 1,134.58 Kj			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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					
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.36 g	7.93 g	3.95 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g	g	g	g	g	g	g	g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g				
		28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	37.33 g	0.00 g	0.68 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g										
		1			1			1,7			1															
(05039) Fruktózszeg. édestőM.nye rstejM15-18	Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paprika					Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
		Energia: 154.20 Kcal / 644.56 Kj				Energia: 151.64 Kcal / 633.86 Kj			Energia: 161.13 Kcal / 673.52 Kj			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 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				
		2.57 g	14.95 g	6.95 g	3.22 g	14.85 g	8.79 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.09 g	14.00 g	3.80 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			
		2.15 g	0.00 g	0.31 g	1.10 g	0.00 g	0.59 g	2.29 g	0.00 g	0.09 g	0.49 g	0.00 g	1.96 g	0.37 g	0.00 g	0.28 g										
		1,7			1,7			1,7			1			1												





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05039) Fruktózszeg. édestőM.nye rstejM15-18	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 KJ	Energia: 917.54 Kcal / 3,835.32 KJ	Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ	Energia: 929.39 Kcal / 3,884.85 KJ	Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 37.58 g 13.17 g 2.29 g	Fehérje Zsír T.Zsír 34.17 g 37.49 g 13.33 g	Fehérje Zsír T.Zsír 26.75 g 39.34 g 11.68 g	Fehérje Zsír T.Zsír 29.59 g 18.14 g 3.13 g	Fehérje Zsír T.Zsír 30.66 g 35.69 g 6.65 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 70.94 g 0.01 g 2.34 g	Szénhidrát Cukor Só 113.84 g 14.99 g 4.82 g	Szénhidrát Cukor Só 113.36 g 3.04 g 5.56 g	Szénhidrát Cukor Só 160.34 g 12.99 g 1.47 g	Szénhidrát Cukor Só 81.41 g 0.02 g 4.42 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,3,7,9	1,7	1,3,7,9	1,(3)	1,3,9,(7)		
(05040) Sertés- és marhamente s	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 235.42 Kcal / 984.06 KJ	Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ	Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 KJ	Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 2.49 g 14.91 g 6.97 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13.42 g 19.35 g 11.23 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.53 g 16.12 g 7.73 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.30 g 18.51 g 6.24 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 22.53 g 19.98 g 0.24 g	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		17.00 g	0.00 g	0.91 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	22.03 g	19.98 g	1.05 g	37.09 g	19.98 g	0.60 g																																																																															
	1,7	1,7	1,7	1	1,7																																																																																							
Ebéd	<p>Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta</p> <p>Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37.58 g</td> <td>13.17 g</td> <td>2.29 g</td> <td>70.94 g</td> <td>0.01 g</td> <td>2.34 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	37.58 g	13.17 g	2.29 g	70.94 g	0.01 g	2.34 g	<p>Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta</p> <p>Energia: 917.54 Kcal / 3,835.32 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>34.17 g</td> <td>37.49 g</td> <td>13.33 g</td> <td>113.84 g</td> <td>14.99 g</td> <td>4.82 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	34.17 g	37.49 g	13.33 g	113.84 g	14.99 g	4.82 g	<p>Zöldségleves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</p> <p>Energia: 949.42 Kcal / 3,968.58 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>41.80 g</td> <td>35.06 g</td> <td>4.74 g</td> <td>115.43 g</td> <td>3.05 g</td> <td>2.94 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	41.80 g	35.06 g	4.74 g	115.43 g	3.05 g	2.94 g	<p>Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma</p> <p>Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>30.36 g</td> <td>18.75 g</td> <td>3.13 g</td> <td>199.78 g</td> <td>39.18 g</td> <td>1.49 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	30.36 g	18.75 g	3.13 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	<p>Vajgaluskaleves, Csirkepörkölt (comb), Párolt rizs</p> <p>Energia: 744.92 Kcal / 3,113.77 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>51.13 g</td> <td>24.04 g</td> <td>4.79 g</td> <td>80.05 g</td> <td>0.02 g</td> <td>6.54 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	51.13 g	24.04 g	4.79 g	80.05 g	0.02 g	6.54 g	<p>Energia: Kcal / 0.00 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	<p>Energia: Kcal / 0.00 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
	37.58 g	13.17 g	2.29 g	70.94 g	0.01 g	2.34 g																																																																																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
	34.17 g	37.49 g	13.33 g	113.84 g	14.99 g	4.82 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
41.80 g	35.06 g	4.74 g	115.43 g	3.05 g	2.94 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
30.36 g	18.75 g	3.13 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
51.13 g	24.04 g	4.79 g	80.05 g	0.02 g	6.54 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
g	g	g	g	g	g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
g	g	g	g	g	g																																																																																							
	1,3,7,9	1,7	1,3,7,9	1,(3),(12)	1,3,9,(7)																																																																																							
Uzsonna	<p>Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL</p> <p>Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>6.89 g</td> <td>15.12 g</td> <td>4.17 g</td> <td>2.05 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.05 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	6.89 g	15.12 g	4.17 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	<p>Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL, kigyóuborka</p> <p>Energia: 91.72 Kcal / 383.39 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>3.87 g</td> <td>7.60 g</td> <td>2.38 g</td> <td>1.85 g</td> <td>4.40 g</td> <td>0.54 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	3.87 g	7.60 g	2.38 g	1.85 g	4.40 g	0.54 g	<p>Diétás péksütemény</p> <p>Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>1.50 g</td> <td>11.90 g</td> <td>0.90 g</td> <td>31.80 g</td> <td>18.90 g</td> <td>0.30 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	1.50 g	11.90 g	0.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	<p>Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL</p> <p>Energia: 167.48 Kcal / 700.07 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>5.64 g</td> <td>5.79 g</td> <td>3.13 g</td> <td>22.74 g</td> <td>12.99 g</td> <td>0.49 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	5.64 g	5.79 g	3.13 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	<p>Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél</p> <p>Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>6.98 g</td> <td>15.14 g</td> <td>4.17 g</td> <td>2.18 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.05 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	6.98 g	15.14 g	4.17 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	<p>Energia: Kcal / 0.00 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	<p>Energia: Kcal / 0.00 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g																																																																																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
	3.87 g	7.60 g	2.38 g	1.85 g	4.40 g	0.54 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
1.50 g	11.90 g	0.90 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
5.64 g	5.79 g	3.13 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
6.98 g	15.14 g	4.17 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
g	g	g	g	g	g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
g	g	g	g	g	g																																																																																							
	1	1	1,7	1																																																																																								
(05042) Sertés- és marhamente s4-6	Tízórai	<p>Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom</p> <p>Energia: 272.69 Kcal / 1,139.84 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>6.78 g</td> <td>8.19 g</td> <td>3.53 g</td> <td>14.04 g</td> <td>11.10 g</td> <td>6.02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	6.78 g	8.19 g	3.53 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	<p>Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL</p> <p>Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>14.04 g</td> <td>11.10 g</td> <td>6.02 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	14.04 g	11.10 g	6.02 g				<p>Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika</p> <p>Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>6.30 g</td> <td>8.79 g</td> <td>3.91 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	6.30 g	8.79 g	3.91 g				<p>Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL</p> <p>Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>8.98 g</td> <td>8.29 g</td> <td>2.12 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	8.98 g	8.29 g	2.12 g				<p>Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL</p> <p>Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>12.42 g</td> <td>10.75 g</td> <td>3.57 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	12.42 g	10.75 g	3.57 g				<p>Energia: Kcal / 0.00 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	<p>Energia: Kcal / 0.00 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																					
		6.78 g	8.19 g	3.53 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g																																																																																					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																					
		14.04 g	11.10 g	6.02 g																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
6.30 g	8.79 g	3.91 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
8.98 g	8.29 g	2.12 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
12.42 g	10.75 g	3.57 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
g	g	g	g	g	g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
g	g	g	g	g	g																																																																																							



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		42.65 g	13.39 g	0.19 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g																														
		1,7	1,7			1,7			1			1,7																																								
Ebéd	<p>Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta</p>	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Zöldségleves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Csirkepörkölt (comb), Párolt rizs																																									
	Energia: 334.04 Kcal / 1,396.29 Kj		Energia: 438.60 Kcal / 1,833.35 Kj			Energia: 434.92 Kcal / 1,817.97 Kj			Energia: 612.21 Kcal / 2,559.04 Kj			Energia: 572.06 Kcal / 2,391.21 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																												
	21.28 g	5.25 g	0.98 g	17.14 g	16.51 g	6.31 g	21.17 g	12.56 g	1.80 g	16.71 g	10.02 g	1.60 g	47.92 g	18.65 g	3.92 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																									
50.05 g		0.01 g			4.40 g			56.89 g			7.99 g			1.95 g			58.74 g			1.53 g			1.39 g			112.31 g			19.59 g			10.61 g			52.39 g			0.01 g			3.82 g											
1,3,7,9		1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)																																									
Uzsonna	<p>Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL</p>	Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél																																									
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj		Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																									
29.01 g		0.00 g			0.61 g			29.69 g			4.40 g			0.62 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			50.58 g			12.99 g			0.57 g			29.06 g			0.00 g			0.61 g			g			g			g		
1		1						1,7			1																																									
(05043) Sertés- és marhamente s7-14	Tízórai	<p>Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom</p>	Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																								
		Energia: 312.86 Kcal / 1,307.75 Kj		Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 Kj			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj			Energia: 292.51 Kcal / 1,222.69 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																											
		7.13 g	12.21 g	5.46 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	12.42 g	10.75 g	3.57 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																								



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	43.25 g	13.39 g	0.20 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	42.82 g	13.39 g	0.82 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g									
	1,7			1,7			1,7			1			1,7											
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Zöldségleves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Csirkepörkölt (comb), Párolt rizs											
	Energia: 422.31 Kcal / 1,765.26 Kj			Energia: 653.13 Kcal / 2,730.08 Kj			Energia: 722.18 Kcal / 3,018.71 Kj			Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 Kj			Energia: 647.99 Kcal / 2,708.60 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			
	26.14 g	8.64 g	1.56 g	25.05 g	27.27 g	9.81 g	24.37 g	24.99 g	3.43 g	23.12 g	13.63 g	2.18 g	49.43 g	20.40 g	4.25 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
59.53 g	0.01 g	1.65 g	79.10 g	7.99 g	3.31 g	98.72 g	3.03 g	1.73 g	164.99 g	25.14 g	1.16 g	65.88 g	0.02 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)												
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 Kj			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.43 g	0.00 g	0.82 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1						1,7			1												
(05044) Sertés- és marhamente s15-18	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 221.77 Kcal / 927.00 Kj			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 Kj			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 Kj			Energia: 239.32 Kcal / 1,000.36 Kj			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 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			
	2.49 g	14.91 g	6.97 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	19.13 g	16.58 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	18.63 g	16.58 g	1.05 g	30.85 g	16.58 g	0.53 g								
	1,7			1,7			1,7			1			1,7										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Zöldségleves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Zöldségleves, Vajgaluskaleves, Csirkepörkölt (comb), Párolt rizs										
	Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 Kj			Energia: 917.54 Kcal / 3,835.32 Kj			Energia: 925.05 Kcal / 3,866.71 Kj			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj			Energia: 744.92 Kcal / 3,113.77 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	37.58 g	13.17 g	2.29 g	34.17 g	37.49 g	13.33 g	41.38 g	33.13 g	4.49 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	51.13 g	24.04 g	4.79 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
70.94 g	0.01 g	2.34 g	113.84 g	14.99 g	4.82 g	113.98 g	3.04 g	2.53 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	80.05 g	0.02 g	6.54 g	g	g	g	g	g	g			
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)											
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 91.72 Kcal / 383.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	3.87 g	7.60 g	2.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	6.98 g	15.14 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		
2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.85 g	4.40 g	0.54 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g				
1			1						1,7			1											
(05070) Hüvelyes,hal, tartószersz mentes	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 235.42 Kcal / 984.06 Kj			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 Kj			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 Kj			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 Kj			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 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		
	2.49 g	14.91 g	6.97 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	10.30 g	18.51 g	6.24 g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	22.53 g	19.98 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	37.09 g	19.98 g	0.60 g								
	1,7			1,7			1,7			1			1,7										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 Kj			Energia: 855.86 Kcal / 3,577.49 Kj			Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 Kj			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 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		
	37.58 g	13.17 g	2.29 g	30.90 g	32.37 g	11.41 g	26.75 g	39.34 g	11.68 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	30.66 g	35.69 g	6.65 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		
70.94 g	0.01 g	2.34 g	113.28 g	14.99 g	4.25 g	113.36 g	3.04 g	5.56 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	81.41 g	0.02 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)										
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	6.98 g	15.14 g	4.17 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		
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1						1,7			1										
(05072) Hüvelyes,hal, tartószószter mentes4-6	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 272.69 Kcal / 1,139.84 Kj			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 Kj			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 Kj			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 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		
	6.78 g	8.19 g	3.53 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	12.42 g	10.75 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	42.65 g	13.39 g	0.19 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g								
	1,7			1,7			1,7			1			1,7										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Energia: 334.04 Kcal / 1,396.29 Kj			Energia: 438.60 Kcal / 1,833.35 Kj			Energia: 430.93 Kcal / 1,801.29 Kj			Energia: 612.21 Kcal / 2,559.04 Kj			Energia: 481.37 Kcal / 2,012.13 Kj										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	21.28 g	5.25 g	0.98 g	17.14 g	16.51 g	6.31 g	14.01 g	14.89 g	5.27 g	16.71 g	10.02 g	1.60 g	18.83 g	21.43 g	3.99 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
50.05 g	0.01 g	4.40 g	56.89 g	7.99 g	1.95 g	59.05 g	1.52 g	2.54 g	112.31 g	19.59 g	10.61 g	52.63 g	0.01 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g			
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g				
1			1						1,7			1											
(05073) Hüvelyes,hal, tartószósz ment.7-14	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Energia: 312.86 Kcal / 1,307.75 Kj			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 Kj			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	7.13 g	12.21 g	5.46 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	12.42 g	10.75 g	3.57 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		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	43.25 g	13.39 g	0.20 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g								
	1,7			1,7			1,7			1			1,7										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 422.31 Kcal / 1,765.26 Kj			Energia: 653.13 Kcal / 2,730.08 Kj			Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 Kj			Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 Kj			Energia: 587.18 Kcal / 2,454.41 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		
	26.14 g	8.64 g	1.56 g	25.05 g	27.27 g	9.81 g	17.43 g	26.71 g	6.80 g	23.12 g	13.63 g	2.18 g	20.51 g	26.00 g	4.63 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		
59.53 g	0.01 g	1.65 g	79.10 g	7.99 g	3.31 g	99.54 g	3.04 g	2.59 g	164.99 g	25.14 g	1.16 g	67.03 g	0.02 g	2.19 g	g	g	g	g	g	g			
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 Kj			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g				
1			1						1,7			1											
(05074) Hüvelyes,hal, tartószósz ment15-18	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 221.77 Kcal / 927.00 Kj			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 Kj			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 Kj			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 Kj			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 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		
	2.49 g	14.91 g	6.97 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g	g	g	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 2024.05.27. - 2024.06.02.

	19.13 g	16.58 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	30.85 g	16.58 g	0.53 g								
	1,7			1,7			1,7			1			1,7										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 Kj			Energia: 917.54 Kcal / 3,835.32 Kj			Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 Kj			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 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		
	37.58 g	13.17 g	2.29 g	34.17 g	37.49 g	13.33 g	26.75 g	39.34 g	11.68 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	30.66 g	35.69 g	6.65 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
70.94 g	0.01 g	2.34 g	113.84 g	14.99 g	4.82 g	113.36 g	3.04 g	5.56 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	81.41 g	0.02 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	6.98 g	15.14 g	4.17 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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1						1,7			1											
(05100) Káliumszegény	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 235.42 Kcal / 984.06 Kj			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 Kj			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 Kj			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 Kj			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 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		
	2.49 g	14.91 g	6.97 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	10.30 g	18.51 g	6.24 g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	22.53 g	19.98 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	37.09 g	19.98 g	0.60 g									
	1,7			1,7			1,7			1			1,7											
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 Kj			Energia: 917.54 Kcal / 3,835.32 Kj			Energia: 814.92 Kcal / 3,406.37 Kj			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 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			
	37.58 g	13.17 g	2.29 g	34.17 g	37.49 g	13.33 g	25.31 g	33.76 g	10.65 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	30.66 g	35.69 g	6.65 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
70.94 g	0.01 g	2.34 g	113.84 g	14.99 g	4.82 g	100.43 g	13.03 g	6.70 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	81.41 g	0.02 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	6.98 g	15.14 g	4.17 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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1,(6),(7),(10)						1,7			1												
(05102) Káliumszegény 4-6	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 272.69 Kcal / 1,139.84 Kj			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 Kj			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 Kj			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 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			
	6.78 g	8.19 g	3.53 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	12.42 g	10.75 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	42.65 g	13.39 g	0.19 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g								
	1,7			1,7			1,7			1			1,7										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Energia: 334.04 Kcal / 1,396.29 Kj			Energia: 438.60 Kcal / 1,833.35 Kj			Energia: 449.21 Kcal / 1,877.70 Kj			Energia: 612.21 Kcal / 2,559.04 Kj			Energia: 481.37 Kcal / 2,012.13 Kj										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	21.28 g	5.25 g	0.98 g	17.14 g	16.51 g	6.31 g	13.93 g	17.96 g	5.48 g	16.71 g	10.02 g	1.60 g	18.83 g	21.43 g	3.99 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
50.05 g	0.01 g	4.40 g	56.89 g	7.99 g	1.95 g	56.82 g	7.51 g	3.37 g	112.31 g	19.59 g	10.61 g	52.63 g	0.01 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g			
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.31 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g				
1			1,(6),(7),(10)						1,7			1											
(05103) Káliumszegő ny7-14	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Energia: 312.86 Kcal / 1,307.75 Kj			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 Kj			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	7.13 g	12.21 g	5.46 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	12.42 g	10.75 g	3.57 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		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	43.25 g	13.39 g	0.20 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g								
	1,7			1,7			1,7			1			1,7										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 422.31 Kcal / 1,765.26 KJ			Energia: 653.13 Kcal / 2,730.08 KJ			Energia: 624.23 Kcal / 2,609.28 KJ			Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 KJ			Energia: 587.18 Kcal / 2,454.41 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		
	26.14 g	8.64 g	1.56 g	25.05 g	27.27 g	9.81 g	16.62 g	20.18 g	5.80 g	23.12 g	13.63 g	2.18 g	20.51 g	26.00 g	4.63 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		
59.53 g	0.01 g	1.65 g	79.10 g	7.99 g	3.31 g	92.38 g	11.03 g	3.65 g	164.99 g	25.14 g	1.16 g	67.03 g	0.02 g	2.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.44 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1,(6),(7),(10)						1,7			1											
(05104) Káliumszegény 15-18	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 221.77 Kcal / 927.00 KJ			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 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		
	2.49 g	14.91 g	6.97 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	19.13 g	16.58 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	30.85 g	16.58 g	0.53 g									
	1,7			1,7			1,7			1			1,7											
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 Kj			Energia: 917.54 Kcal / 3,835.32 Kj			Energia: 814.92 Kcal / 3,406.37 Kj			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 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			
	37.58 g	13.17 g	2.29 g	34.17 g	37.49 g	13.33 g	25.31 g	33.76 g	10.65 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	30.66 g	35.69 g	6.65 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
70.94 g	0.01 g	2.34 g	113.84 g	14.99 g	4.82 g	100.43 g	13.03 g	6.70 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	81.41 g	0.02 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	6.98 g	15.14 g	4.17 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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1,(6),(7),(10)						1,7			1												
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 226.66 Kcal / 947.44 Kj			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 Kj			Energia: 233.59 Kcal / 976.41 Kj			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 Kj			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 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			
	2.09 g	14.83 g	6.95 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.05 g	16.00 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	10.30 g	18.51 g	6.24 g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

(05110)
OM,kókuszt,
must,szój,szi
lv,banánM



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	20.93 g	19.98 g	0.23 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	21.07 g	19.98 g	0.01 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	37.09 g	19.98 g	0.60 g									
	1,7			1,7			1,7			1			1,7											
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 KJ			Energia: 790.01 Kcal / 3,302.24 KJ			Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ			Energia: 1,041.43 Kcal / 4,353.18 KJ			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 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			
	37.58 g	13.17 g	2.29 g	30.38 g	32.17 g	11.38 g	26.75 g	39.34 g	11.68 g	29.72 g	18.16 g	3.46 g	30.66 g	35.69 g	6.65 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
70.94 g	0.01 g	2.34 g	97.78 g	0.00 g	3.48 g	113.36 g	3.04 g	5.56 g	187.88 g	37.10 g	1.48 g	81.41 g	0.02 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 140.13 Kcal / 585.74 KJ			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.37 g	10.83 g	4.04 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	6.89 g	15.12 g	4.17 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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.12 g	0.00 g	0.45 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1,7,(12)			1,7			1												
(05112) OM,kók, must,szój,svi lv,banánM4-6	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 268.31 Kcal / 1,121.54 KJ			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ			Energia: 271.77 Kcal / 1,136.00 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 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			
	6.58 g	8.15 g	3.52 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.06 g	8.73 g	3.91 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	12.42 g	10.75 g	3.57 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
41.85 g	13.39 g	0.19 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	41.92 g	13.39 g	0.08 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05112) OM,kók, must,szój,szi lv,banánM4-6	Tízórai	1,7	1,7	1,7	1	1,7		
	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Céklasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 334.04 Kcal / 1,396.29 KJ	Energia: 403.28 Kcal / 1,685.71 KJ	Energia: 430.93 Kcal / 1,801.29 KJ	Energia: 557.40 Kcal / 2,329.93 KJ	Energia: 481.37 Kcal / 2,012.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 21.28 g 5.25 g 0.98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16.89 g 16.40 g 6.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14.01 g 14.89 g 5.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16.08 g 9.42 g 1.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18.83 g 21.43 g 3.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 50.05 g 0.01 g 4.40 g	Szénhidrát Cukor Só 48.58 g 0.00 g 1.64 g	Szénhidrát Cukor Só 59.05 g 1.52 g 2.54 g	Szénhidrát Cukor Só 101.10 g 18.55 g 10.59 g	Szénhidrát Cukor Só 52.63 g 0.01 g 1.57 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,3,7,9	1,7	1,3,7,9	1,(3),(12)	1,3,9,(7)		
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL	Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 211.39 Kcal / 883.61 KJ	Energia: 176.00 Kcal / 735.68 KJ	Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.32 g 13.89 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.22 g 6.15 g 2.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.92 g 2.06 g 0.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.15 g 6.52 g 3.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.98 g 8.29 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 28.23 g 0.00 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 30.55 g 0.00 g 0.31 g	Szénhidrát Cukor Só 31.23 g 2.40 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 50.58 g 12.99 g 0.57 g	Szénhidrát Cukor Só 29.01 g 0.00 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
1		1	1,7,(12)	1,7	1			
(05113) OM,kók, must,szój,szi lv,banánM7-14	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL	Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaniliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 306.29 Kcal / 1,280.29 KJ	Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ	Energia: 309.75 Kcal / 1,294.76 KJ	Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.83 g 12.15 g 5.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14.04 g 11.10 g 6.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.31 g 12.73 g 5.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.69 g 16.97 g 5.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.42 g 10.75 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	42.05 g	13.39 g	0.20 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	42.12 g	13.39 g	0.08 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g								
	1,7			1,7			1,7			1			1,7										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 422.31 Kcal / 1,765.26 KJ			Energia: 615.71 Kcal / 2,573.67 KJ			Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 KJ			Energia: 827.36 Kcal / 3,458.36 KJ			Energia: 587.18 Kcal / 2,454.41 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		
	26.14 g	8.64 g	1.56 g	24.65 g	27.09 g	9.79 g	17.43 g	26.71 g	6.80 g	22.48 g	13.03 g	2.42 g	20.51 g	26.00 g	4.63 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	0.01 g	1.65 g	70.54 g	0.00 g	2.85 g	99.54 g	3.04 g	2.59 g	153.44 g	23.58 g	1.14 g	67.03 g	0.02 g	2.19 g									
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 246.08 Kcal / 1,028.61 KJ			Energia: 179.74 Kcal / 751.31 KJ			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 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		
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.55 g	8.85 g	3.07 g	8.13 g	2.33 g	0.92 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.26 g	0.00 g	1.44 g	31.75 g	0.00 g	0.42 g	31.34 g	2.40 g	0.09 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g									
1			1			1,7,(12)			1,7			1											
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 213.01 Kcal / 890.38 KJ			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 219.94 Kcal / 919.35 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 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		
	2.09 g	14.83 g	6.95 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.05 g	16.00 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

(05114) OM,kók, must,szój, szilv, banán M15-18



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	17.53 g	16.58 g	0.23 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	17.67 g	16.58 g	0.01 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	30.85 g	16.58 g	0.53 g									
	1,7			1,7			1,7			1			1,7											
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 KJ			Energia: 851.69 Kcal / 3,560.06 KJ			Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ			Energia: 1,041.43 Kcal / 4,353.18 KJ			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	37.58 g	13.17 g	2.29 g	33.65 g	37.29 g	13.30 g	26.75 g	39.34 g	11.68 g	29.72 g	18.16 g	3.46 g	30.66 g	35.69 g	6.65 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
70.94 g	0.01 g	2.34 g	98.34 g	0.00 g	4.05 g	113.36 g	3.04 g	5.56 g	187.88 g	37.10 g	1.48 g	81.41 g	0.02 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 140.13 Kcal / 585.74 KJ			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.37 g	10.83 g	4.04 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	6.89 g	15.12 g	4.17 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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.12 g	0.00 g	0.45 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1,7,(12)			1,7			1												
(05120) Hív.OM,árpa,PP,köm.,hal, csirke,pul	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 307.17 Kcal / 1,283.97 KJ			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	3.02 g	23.44 g	6.68 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	10.30 g	18.51 g	6.24 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
20.66 g	19.98 g	0.50 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	37.09 g	19.98 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05120) Hűv.OM,árpa ,PP,köm.,hal, csirke,pul	Tízórai	1	1,7	1,7	1	1,7		
	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi sertésragu (tej nélkül), Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 601.62 Kcal / 2,514.77 KJ	Energia: 790.01 Kcal / 3,302.24 KJ	Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ	Energia: 1,021.72 Kcal / 4,270.79 KJ	Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 36.77 g 19.31 g 4.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.38 g 32.17 g 11.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.75 g 39.34 g 11.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.19 g 18.74 g 3.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.66 g 35.69 g 6.65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 69.52 g 0.01 g 2.39 g	Szénhidrát Cukor Só 97.78 g 0.00 g 3.48 g	Szénhidrát Cukor Só 113.36 g 3.04 g 5.56 g	Szénhidrát Cukor Só 180.83 g 22.98 g 1.49 g	Szénhidrát Cukor Só 81.41 g 0.02 g 4.42 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,3,9	1,7	1,3,7,9	1,(3)	1,3,9,(7)		
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.57 g 26.32 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.77 g 10.87 g 4.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.64 g 5.79 g 3.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.98 g 15.14 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 0.49 g 0.00 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 5.80 g 4.40 g 0.46 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 22.74 g 12.99 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só 2.18 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
1		1		1,7	1			
(05122) Hűv.OMárpa, PP,köm,hal,c sirk,pul4-6	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 KJ	Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ	Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ	Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																		
7.04 g			12.45 g			3.38 g			14.04 g			11.10 g			6.02 g			6.30 g			8.79 g			3.91 g			8.32 g			13.89 g			4.23 g			12.42 g			10.75 g			3.57 g			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g									
41.70 g	13.39 g	0.33 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g																																				
1			1,7			1,7			1			1,7																																						
Ebéd			Tojásleves, Bakonyi sertésragu (tej nélkül), Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																																			
Energia: 356.98 Kcal / 1,492.18 Kj			Energia: 435.16 Kcal / 1,818.97 Kj			Energia: 430.93 Kcal / 1,801.29 Kj			Energia: 573.64 Kcal / 2,397.82 Kj			Energia: 481.37 Kcal / 2,012.13 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
20.88 g	8.28 g	2.00 g	16.84 g	17.83 g	6.21 g	14.01 g	14.89 g	5.27 g	16.62 g	10.01 g	1.60 g	18.83 g	21.43 g	3.99 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
49.34 g	0.01 g	4.42 g	53.61 g	0.00 g	1.70 g	59.05 g	1.52 g	2.54 g	102.83 g	11.49 g	10.61 g	52.63 g	0.01 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
1,3,9			1,7			1,3,7,9			1,(3)			1,3,9,(7)																																						
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																			
Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	9.02 g	8.30 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	g	g										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
1			1						1,7			1																																						
Tízórai			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																			
Energia: 364.78 Kcal / 1,524.78 Kj			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 Kj			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									

(05123)
Hüv.OMárpa,
PP,köm,halc
sirk,pul7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																									
	7.77 g	18.31 g	5.05 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	12.42 g	10.75 g	3.57 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	41.80 g	13.39 g	0.46 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g										
	1			1,7			1,7			1			1,7												
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi sertésragu (tej nélkül), Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs												
	Energia: 443.37 Kcal / 1,853.29 KJ			Energia: 564.79 Kcal / 2,360.82 KJ			Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 KJ			Energia: 825.63 Kcal / 3,451.13 KJ			Energia: 587.18 Kcal / 2,454.41 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	
	25.15 g	11.97 g	2.67 g	21.64 g	23.00 g	8.14 g	17.43 g	26.71 g	6.80 g	22.99 g	13.62 g	2.18 g	20.51 g	26.00 g	4.63 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	
58.25 g	0.01 g	1.67 g	70.07 g	0.00 g	2.43 g	99.54 g	3.04 g	2.59 g	150.78 g	12.99 g	1.16 g	67.03 g	0.02 g	2.19 g											
1,3,9			1,7			1,3,7,9			1,(3)			1,3,9,(7)													
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g											
1			1						1,7			1													
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
	Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

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

Tízórai



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																					
	3.02 g	23.44 g	6.68 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	17.26 g	16.58 g	0.50 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	30.85 g	16.58 g	0.53 g						
	1	1,7			1,7			1	1,7												
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi sertésragu (tej nélkül), Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 601.62 Kcal / 2,514.77 Kj			Energia: 790.01 Kcal / 3,302.24 Kj			Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 Kj			Energia: 1,021.72 Kcal / 4,270.79 Kj			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 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
	36.77 g	19.31 g	4.35 g	30.38 g	32.17 g	11.38 g	26.75 g	39.34 g	11.68 g	30.19 g	18.74 g	3.13 g	30.66 g	35.69 g	6.65 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.52 g	0.01 g	2.39 g	97.78 g	0.00 g	3.48 g	113.36 g	3.04 g	5.56 g	180.83 g	22.98 g	1.49 g	81.41 g	0.02 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,9	1,7			1,3,7,9			1,(3)	1,3,9,(7)													
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	6.98 g	15.14 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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1,7			1	1													
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 235.42 Kcal / 984.06 Kj			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 Kj			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 Kj			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 Kj			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 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

(05200)
TOM,szój,zab
,rozs,ban,fok
parM



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	2.49 g	14.91 g	6.97 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	10.30 g	18.51 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
	22.53 g	19.98 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	37.09 g	19.98 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g
	1,7			1,7			1,7			1			1,7								
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 602.55 Kcal / 2,518.66 KJ			Energia: 855.86 Kcal / 3,577.49 KJ			Energia: 919.55 Kcal / 3,843.72 KJ			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
	29.79 g	18.22 g	2.46 g	30.90 g	32.37 g	11.41 g	25.45 g	39.04 g	11.61 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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
78.68 g	4.05 g	1.35 g	113.28 g	14.99 g	4.25 g	114.13 g	3.54 g	5.50 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,7			1,7,9			1,(12)												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	6.98 g	15.14 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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	
1			1						1,7			1									
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 272.69 Kcal / 1,139.84 KJ			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 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

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																												
		6.78 g	8.19 g	3.53 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	12.42 g	10.75 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g																						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																						
		42.65 g	13.39 g	0.19 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	42.52 g	13.39 g	0.08 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g																						
		1,7			1,7			1,7			1			1,7																														
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																															
	Energia: 349.38 Kcal / 1,460.41 KJ			Energia: 470.48 Kcal / 1,966.61 KJ			Energia: 424.38 Kcal / 1,773.91 KJ			Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 KJ			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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																							
	15.59 g	8.03 g	1.04 g	17.09 g	17.94 g	6.22 g	13.06 g	14.66 g	5.22 g	12.78 g	13.01 g	1.77 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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																							
52.89 g			2.90 g			0.72 g			61.92 g			7.99 g			2.01 g			58.82 g			1.82 g			2.50 g			117.37 g			22.16 g			0.84 g			50.96 g			0.00 g			1.57 g		
1,7,9			1,7			1,7,9			1,(12)																																			
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																															
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																							
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	9.02 g	8.30 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																							
28.23 g			0.00 g			1.02 g			31.23 g			4.40 g			0.32 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			50.58 g			12.99 g			0.57 g			29.06 g			0.00 g			0.61 g		
1			1						1,7			1																																
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																															
	Energia: 312.86 Kcal / 1,307.75 KJ			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 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																							

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																														
7.13 g			12.21 g			5.46 g			14.04 g			11.10 g			6.02 g			6.67 g			12.82 g			5.84 g			9.69 g			16.97 g			5.38 g			12.42 g			10.75 g			3.57 g			g			g			g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
43.25 g			13.39 g			0.20 g			39.14 g			0.00 g			0.61 g			43.02 g			13.39 g			0.08 g			41.65 g			13.39 g			1.44 g			52.77 g			13.39 g			0.45 g			g			g			g			g			g					
1,7			1,7			1,7			1,7			1			1,7																																															
Ebéd			Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																																															
Energia: 455.72 Kcal / 1,904.91 KJ			Energia: 602.21 Kcal / 2,517.24 KJ			Energia: 697.21 Kcal / 2,914.34 KJ			Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 KJ			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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											
19.27 g			14.35 g			1.90 g			22.04 g			23.18 g			8.16 g			15.97 g			26.33 g			6.72 g			16.78 g			16.73 g			2.33 g			20.70 g			25.90 g			4.59 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
61.48 g			3.24 g			1.05 g			78.63 g			7.99 g			2.89 g			97.23 g			3.34 g			2.53 g			161.92 g			28.34 g			1.11 g			64.53 g			0.00 g			1.90 g			g			g			g											
1,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9			1,(12)																																																		
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																															
Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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											
9.69 g			16.97 g			5.38 g			9.95 g			8.89 g			3.37 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			11.15 g			6.52 g			3.17 g			10.73 g			8.58 g			2.21 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
28.26 g			0.00 g			1.44 g			32.43 g			4.40 g			0.43 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			50.58 g			12.99 g			0.57 g			29.51 g			0.00 g			0.82 g			g			g			g											
1			1			1			1			1,7			1																																															
Tízórai			Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																															
Energia: 221.77 Kcal / 927.00 KJ			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 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											

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	2.49 g	14.91 g	6.97 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.13 g	16.58 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	30.85 g	16.58 g	0.53 g									
	1,7			1,7			1,7			1			1,7											
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 602.55 Kcal / 2,518.66 Kj			Energia: 855.86 Kcal / 3,577.49 Kj			Energia: 919.55 Kcal / 3,843.72 Kj			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 Kj			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29.79 g	18.22 g	2.46 g	30.90 g	32.37 g	11.41 g	25.45 g	39.04 g	11.61 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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
78.68 g	4.05 g	1.35 g	113.28 g	14.99 g	4.25 g	114.13 g	3.54 g	5.50 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,7			1,7,9			1,(12)															
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1						1,7			1												
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 235.42 Kcal / 984.06 Kj			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 Kj			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 Kj			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 Kj			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(05210)
TO,szárnycs, rép,bur,hüv, mogyM



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																					
	2.49 g	14.91 g	6.97 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	10.30 g	18.51 g	6.24 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.53 g	19.98 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	22.27 g	19.98 g	0.01 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	37.09 g	19.98 g	0.60 g						
	1,7			1,7			1,7			1			1,7								
Ebéd	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Bakonyi sertésragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 558.36 Kcal / 2,333.94 Kj			Energia: 855.86 Kcal / 3,577.49 Kj			Energia: 770.90 Kcal / 3,222.36 Kj			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
	24.11 g	39.91 g	10.66 g	30.90 g	32.37 g	11.41 g	30.15 g	33.71 g	11.20 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.36 g	0.13 g	1.28 g	113.28 g	14.99 g	4.25 g	85.56 g	9.04 g	6.10 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g							
1,7			1,7			1,7,9			1,(12)												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 Kj			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 Kj			Energia: 181.50 Kcal / 758.67 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
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	9.06 g	14.58 g	4.01 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	3.30 g	0.00 g	1.12 g							
1			1			1,7,(12)			1,7			1									
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 272.69 Kcal / 1,139.84 Kj			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 Kj			Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 Kj			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		

(05212)
TO,szárnyas,
rép,bur,hüv,
mogyM4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír																			
6.78 g			8.19 g	3.53 g	14.04 g			11.10 g	6.02 g	6.30 g			8.79 g	3.91 g	8.32 g			13.89 g	4.23 g	12.42 g			10.75 g	3.57 g																			
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só																			
42.65 g			13.39 g	0.19 g	39.14 g			0.00 g	0.61 g	42.52 g			13.39 g	0.08 g	41.62 g			13.39 g	1.02 g	52.77 g			13.39 g	0.45 g																			
1,7			1,7			1,7			1			1,7																															
Ebéd		Rántott leves, Pírtott kenyérgocka, Bakonyi sertésragu, Főtt tészta Éden						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta						Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																	
		Energia: 286.86 Kcal / 1,199.07 KJ						Energia: 470.48 Kcal / 1,966.61 KJ						Energia: 516.36 Kcal / 2,158.38 KJ						Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 KJ						Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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																	
		12.80 g			18.64 g	5.12 g	17.09 g			17.94 g	6.22 g	21.53 g			21.19 g	6.58 g	12.78 g			13.01 g	1.77 g	19.04 g			21.59 g	4.03 g																	
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só																	
16.86 g			0.08 g	0.65 g	61.92 g			7.99 g	2.01 g	59.26 g			7.52 g	3.42 g	117.37 g			22.16 g	0.84 g	50.96 g			0.00 g	1.57 g																			
1,7,9			1,7			1,7,9			1,(12)																																		
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL						Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																	
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ						Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ						Energia: 176.00 Kcal / 735.68 KJ						Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ						Energia: 231.96 Kcal / 969.59 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																	
		8.32 g			13.89 g	4.23 g	8.62 g			6.19 g	2.36 g	7.92 g			2.06 g	0.77 g	11.15 g			6.52 g	3.17 g	10.06 g			8.02 g	2.05 g																	
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só																	
28.23 g			0.00 g	1.02 g	31.23 g			4.40 g	0.32 g	31.23 g			2.40 g	0.09 g	50.58 g			12.99 g	0.57 g	29.62 g			0.00 g	0.64 g																			
1			1			1,7,(12)			1,7			1																															





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
(05213) TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM 7-14	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrem, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL														
	Energia: 312.86 Kcal / 1,307.75 KJ		Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ		Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ		Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ		Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 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		
	7.13 g	12.21 g	5.46 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	12.42 g	10.75 g	3.57 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	43.25 g	13.39 g	0.20 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g	g	g	g		
	1,7			1,7			1,7			1			1,7							
	Ebéd		Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Bakonyi sertésragu, Főtt tészta Éden	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs													
			Energia: 389.35 Kcal / 1,627.48 KJ		Energia: 602.21 Kcal / 2,517.24 KJ		Energia: 629.30 Kcal / 2,630.47 KJ		Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 KJ		Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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
			15.46 g	27.12 g	6.79 g	22.04 g	23.18 g	8.16 g	22.56 g	21.69 g	6.61 g	16.78 g	16.73 g	2.33 g	20.70 g	25.90 g	4.59 g	g	g	g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.68 g	0.10 g	0.99 g	78.63 g	7.99 g	2.89 g	85.00 g	9.04 g	3.36 g	161.92 g	28.34 g	1.11 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g	g	g	g			
1,7,9		1,7		1,7,9		1,(12)														
Uzsonna		Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél														
		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ		Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ		Energia: 179.74 Kcal / 751.31 KJ		Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ		Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	8.13 g	2.33 g	0.92 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	12.29 g	8.16 g	2.10 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.34 g	2.40 g	0.09 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	30.35 g	0.00 g	0.87 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1,7,(12)			1,7			1								

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

Tízórai

	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrem, Diétás pékáru BL, Paradicsom, Paradicsom	Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL															
	Energia: 244.18 Kcal / 1,020.67 KJ	Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ	Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ	Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 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			
2.89 g	14.99 g	6.99 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.13 g	19.98 g	0.25 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	30.85 g	16.58 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g
1,7			1,7			1,7			1			1,7								

Ebéd

	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Bakonyi sertésragu, Főtt tészta Éden	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs															
	Energia: 558.36 Kcal / 2,333.94 KJ	Energia: 855.86 Kcal / 3,577.49 KJ	Energia: 770.90 Kcal / 3,222.36 KJ	Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ	Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 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			
24.11 g	39.91 g	10.66 g	30.90 g	32.37 g	11.41 g	30.15 g	33.71 g	11.20 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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
25.36 g	0.13 g	1.28 g	113.28 g	14.99 g	4.25 g	85.56 g	9.04 g	6.10 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g
1,7			1,7			1,7,9			1,(12)											

Uzsonna

	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ	Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ	Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ	Energia: 181.50 Kcal / 758.67 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	
5.77 g	10.87 g	4.34 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	9.06 g	14.58 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	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	5.80 g	4.40 g	0.46 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	3.30 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g
	0.49 g	0.00 g	1.88 g																		
1				1			1,7,(12)			1,7			1								

**(05220) Méz-
dió-kesudió-
OM-zab-
rozsm**

Tízórai

	Limonádé, Kolbászkrem, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 199.23 Kcal / 832.78 KJ	Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ	Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ	Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.54 g 14.97 g 6.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.42 g 19.35 g 11.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.53 g 16.12 g 7.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.57 g 26.32 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.30 g 18.51 g 6.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 12.92 g 9.99 g 0.24 g	Szénhidrát Cukor Só 17.00 g 0.00 g 0.91 g	Szénhidrát Cukor Só 22.27 g 19.98 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 20.47 g 19.98 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 37.09 g 19.98 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,7	1,7	1,7	1	1,7		

Ebéd

	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
	Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 KJ	Energia: 855.86 Kcal / 3,577.49 KJ	Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ	Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 KJ	Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37.58 g 13.17 g 2.29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.90 g 32.37 g 11.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.75 g 39.34 g 11.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.36 g 18.75 g 3.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.66 g 35.69 g 6.65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 70.94 g 0.01 g 2.34 g	Szénhidrát Cukor Só 113.28 g 14.99 g 4.25 g	Szénhidrát Cukor Só 113.36 g 3.04 g 5.56 g	Szénhidrát Cukor Só 199.78 g 39.18 g 1.49 g	Szénhidrát Cukor Só 81.41 g 0.02 g 4.42 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,3,7,9	1,7	1,3,7,9	1,(3),(12)	1,3,9,(7)		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05220) Méz-dió-kesudió-OM-zab-rozsm	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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
		5.57 g 26.32 g 8.38 g	5.77 g 10.87 g 4.34 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.64 g 5.79 g 3.13 g	6.98 g 15.14 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		
0.49 g 0.00 g 1.88 g	5.80 g 4.40 g 0.46 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	22.74 g 12.99 g 0.49 g	2.18 g 0.00 g 1.05 g	g g g	g g g		
1	1	1,7	1					
(05222) Méz-dióM 4-6	Tízórai	Limonádé, Kolbászkrem, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Házi sajtkrem, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrem, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 245.36 Kcal / 1,025.60 KJ	Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ	Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ	Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 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
		6.81 g 8.23 g 3.53 g	14.04 g 11.10 g 6.02 g	6.30 g 8.79 g 3.91 g	8.32 g 13.89 g 4.23 g	12.42 g 10.75 g 3.57 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.48 g 5.99 g 0.19 g	39.14 g 0.00 g 0.61 g	42.52 g 13.39 g 0.08 g	41.62 g 13.39 g 1.02 g	52.77 g 13.39 g 0.45 g	g g g	g g g		
1,7	1,7	1,7	1	1,7				
Ebéd	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 334.04 Kcal / 1,396.29 KJ	Energia: 438.60 Kcal / 1,833.35 KJ	Energia: 430.93 Kcal / 1,801.29 KJ	Energia: 612.21 Kcal / 2,559.04 KJ	Energia: 481.37 Kcal / 2,012.13 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
		21.28 g 5.25 g 0.98 g	17.14 g 16.51 g 6.31 g	14.01 g 14.89 g 5.27 g	16.71 g 10.02 g 1.60 g	18.83 g 21.43 g 3.99 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
					g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	50.05 g	0.01 g	4.40 g	56.89 g	7.99 g	1.95 g	59.05 g	1.52 g	2.54 g	112.31 g	19.59 g	10.61 g	52.63 g	0.01 g	1.57 g						
	1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)								
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	9.02 g	8.30 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	
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1,7			1,7			1									
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 301.95 Kcal / 1,262.15 Kj			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 Kj			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 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
	7.16 g	12.25 g	5.46 g	14.04 g	11.10 g	6.02 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	12.42 g	10.75 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.14 g	9.99 g	0.20 g	39.14 g	0.00 g	0.61 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	52.77 g	13.39 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,7			1,7			1			1,7									
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 422.31 Kcal / 1,765.26 Kj			Energia: 653.13 Kcal / 2,730.08 Kj			Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 Kj			Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 Kj			Energia: 587.18 Kcal / 2,454.41 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
	26.14 g	8.64 g	1.56 g	25.05 g	27.27 g	9.81 g	17.43 g	26.71 g	6.80 g	23.12 g	13.63 g	2.18 g	20.51 g	26.00 g	4.63 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	

(05223) Méz-dióm 7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	59.53 g	0.01 g	1.65 g	79.10 g	7.99 g	3.31 g	99.54 g	3.04 g	2.59 g	164.99 g	25.14 g	1.16 g	67.03 g	0.02 g	2.19 g								
	1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)										
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	10.73 g	8.58 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		
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	50.58 g	12.99 g	0.57 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1,7			1,7			1											
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 199.23 Kcal / 832.78 KJ			Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 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		
	2.54 g	14.97 g	6.97 g	13.42 g	19.35 g	11.23 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
12.92 g	9.99 g	0.24 g	17.00 g	0.00 g	0.91 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	30.85 g	16.58 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g	g		
1,7			1,7			1,7			1			1,7											
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 555.06 Kcal / 2,320.15 KJ			Energia: 917.54 Kcal / 3,835.32 KJ			Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 KJ			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 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		
	37.58 g	13.17 g	2.29 g	34.17 g	37.49 g	13.33 g	26.75 g	39.34 g	11.68 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	30.66 g	35.69 g	6.65 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

(05224) Méz-dióM 15-18



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																					
	70.94 g	0.01 g	2.34 g	113.84 g	14.99 g	4.82 g	113.36 g	3.04 g	5.56 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	81.41 g	0.02 g	4.42 g						
	1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)								
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 167.48 Kcal / 700.07 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.64 g	5.79 g	3.13 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	22.74 g	12.99 g	0.49 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g							
1			1						1,7			1									
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 308.35 Kcal / 1,288.90 Kj			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 Kj			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 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
	2.27 g	23.17 g	6.33 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.19 g	16.86 g	4.16 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
22.32 g	19.98 g	0.54 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	44.87 g	31.97 g	0.20 g							
1			1			1			1			1									
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 Kj			Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 Kj			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 Kj			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
	29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.79 g	32.57 g	9.52 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

(05305)
TTOM,szója,
citrus,uborka
,OMM





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																							
1		1		1,9		1,(12)																	
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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	
		5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 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
0.49 g		0.00 g	1.88 g	5.25 g		0.00 g	0.45 g	31.80 g		18.90 g	0.30 g	16.20 g		9.99 g	0.00 g	2.18 g		0.00 g	1.05 g	g		g	g
1		1		1		1		1		1		1		1									
Tízórai		Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
		Energia: 309.15 Kcal / 1,292.25 KJ			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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	
		6.67 g	12.32 g	3.21 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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
42.55 g		13.39 g	0.35 g	45.29 g		8.03 g	0.40 g	44.72 g		13.39 g	0.72 g	41.62 g		13.39 g	1.02 g	57.99 g		21.42 g	0.18 g	g		g	g
1		1		1		1		1		1		1		1									
Ebéd		Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs									
		Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ			Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 KJ			Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74 KJ			Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 KJ			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		15.44 g	7.47 g	0.73 g	16.54 g	18.04 g	5.28 g	14.16 g	22.24 g	5.76 g	12.78 g	13.01 g	1.77 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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

(05307)
TTOM,szója,
citrus,uborka
,OMM4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	52.65 g	2.90 g	0.71 g	61.09 g	7.99 g	2.01 g	67.76 g	1.82 g	2.64 g	117.37 g	22.16 g	0.84 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g											
	1,9			1			1,9			1,(12)																
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
28.23 g	0.00 g	1.02 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g												
1			1			1			1			1														
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL													
	Energia: 365.82 Kcal / 1,529.13 Kj			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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		
	7.23 g	18.11 g	4.78 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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			
43.06 g	13.39 g	0.48 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g												
1			1			1			1			1														
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs													
	Energia: 441.18 Kcal / 1,844.13 Kj			Energia: 574.32 Kcal / 2,400.66 Kj			Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 Kj			Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 Kj			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	18.58 g	13.36 g	1.41 g	20.77 g	22.35 g	6.55 g	16.06 g	24.50 g	6.00 g	16.78 g	16.73 g	2.33 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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			

(05308)
TTOM,szója,
citrus,uborka
,OMM7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	60.76 g	3.24 g	1.04 g	74.57 g	7.99 g	2.68 g	100.05 g	3.34 g	2.64 g	161.92 g	28.34 g	1.11 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g									
	1,9			1			1,9			1,(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj			Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.60 g	8.86 g	3.07 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 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	
28.26 g	0.00 g	1.44 g	31.83 g	0.00 g	0.42 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1												
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 294.70 Kcal / 1,231.85 Kj			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 Kj			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	2.27 g	23.17 g	6.33 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 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	
18.92 g	16.58 g	0.54 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1												
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 Kj			Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53 Kj			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 Kj			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 Kj			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.30 g	31.11 g	9.13 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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	

(05309)
TTOM,szója,
citrus,uborka
,OMM15-18



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	78.19 g	4.05 g	1.34 g	108.75 g	14.99 g	4.04 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g						
	1			1			1,9			1,(12)											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g							
1			1			1			1			1									
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 272.16 Kcal / 1,137.63 Kj			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 Kj			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	2.32 g	23.23 g	6.33 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.19 g	16.86 g	4.16 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12.71 g	9.99 g	0.54 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	44.87 g	31.97 g	0.20 g							
1			1			1			1			1									
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 Kj			Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 Kj			Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 Kj			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
	37.26 g	12.11 g	1.68 g	29.79 g	32.57 g	9.52 g	26.90 g	40.55 g	11.10 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

(05310)
Tej,OM,cm, sz
ój,ban,marha



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	70.45 g	0.01 g	2.33 g	111.62 g	14.99 g	4.26 g	116.32 g	3.04 g	5.54 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g		
	1,3,9			1	1,3,9			1,(3),(12)															
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 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		
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g			
1	1			1	1			1				1											
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 281.82 Kcal / 1,178.01 KJ			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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		
	6.70 g	12.36 g	3.21 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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		
35.38 g	5.99 g	0.35 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g			
1	1			1	1			1				1											
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 327.31 Kcal / 1,368.16 KJ			Energia: 434.34 Kcal / 1,815.54 KJ			Energia: 540.22 Kcal / 2,258.12 KJ			Energia: 612.21 Kcal / 2,559.04 KJ			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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		
	21.13 g	4.69 g	0.67 g	16.59 g	16.61 g	5.37 g	15.11 g	22.47 g	5.81 g	16.71 g	10.02 g	1.60 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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		

(05312) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																								
			49.81 g	0.01 g	4.39 g	56.06 g	7.99 g	1.95 g	67.99 g	1.52 g	2.68 g	112.31 g	19.59 g	10.61 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g	
			1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)												
Uzsonna				Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
				Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1												
Tízórai				Limonádé, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
				Energia: 354.91 Kcal / 1,483.52 Kj			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
	7.26 g	18.15 g	4.78 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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
			39.95 g	9.99 g	0.48 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g
			1			1			1			1												
Ebéd				Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
				Energia: 407.77 Kcal / 1,704.48 Kj			Energia: 625.24 Kcal / 2,613.50 Kj			Energia: 711.01 Kcal / 2,972.02 Kj			Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 Kj			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.45 g	7.65 g	1.07 g	23.78 g	26.44 g	8.20 g	17.52 g	24.88 g	6.08 g	23.12 g	13.63 g	2.18 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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
			28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	

**(05313)
Tej,OM,cm, sz
ój,ban,marha
7-14**



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	58.81 g	0.01 g	1.64 g	75.04 g	7.99 g	3.10 g	102.36 g	3.04 g	2.70 g	164.99 g	25.14 g	1.16 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g						
	1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)											
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 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
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1												
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 272.16 Kcal / 1,137.63 KJ			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 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
	2.32 g	23.23 g	6.33 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 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
12.71 g	9.99 g	0.54 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1												
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 KJ			Energia: 882.62 Kcal / 3,689.35 KJ			Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 KJ			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 KJ			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	37.26 g	12.11 g	1.68 g	32.57 g	36.23 g	11.05 g	26.90 g	40.55 g	11.10 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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

(05314)
Tej,OM,cm, sz
ój,ban,marha
15-18





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">70.45 g</td><td style="width: 10%;">0.01 g</td><td style="width: 10%;">2.33 g</td><td style="width: 10%;">109.31 g</td><td style="width: 10%;">14.99 g</td><td style="width: 10%;">4.61 g</td><td style="width: 10%;">116.32 g</td><td style="width: 10%;">3.04 g</td><td style="width: 10%;">5.54 g</td><td style="width: 10%;">199.78 g</td><td style="width: 10%;">39.18 g</td><td style="width: 10%;">1.49 g</td><td style="width: 10%;">78.45 g</td><td style="width: 10%;">0.00 g</td><td style="width: 10%;">4.02 g</td><td style="width: 10%;">g</td><td style="width: 10%;">g</td><td style="width: 10%;">g</td><td style="width: 10%;">g</td><td style="width: 10%;">g</td><td style="width: 10%;">g</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1,3,9</td><td colspan="3">1</td><td colspan="3">1,3,9</td><td colspan="3">1,(3),(12)</td><td colspan="9"></td> </tr> </table>																			70.45 g	0.01 g	2.33 g	109.31 g	14.99 g	4.61 g	116.32 g	3.04 g	5.54 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)											
70.45 g	0.01 g	2.33 g	109.31 g	14.99 g	4.61 g	116.32 g	3.04 g	5.54 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g																																								
1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)																																																			
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																															
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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																																							
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 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																																							
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g																																								
1			1			1			1			1																																																
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																															
	Energia: 272.16 Kcal / 1,137.63 KJ			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																							
	2.32 g	23.23 g	6.33 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.19 g	16.86 g	4.16 g	g	g	g	g	g	g																																							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																							
12.71 g	9.99 g	0.54 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	44.87 g	31.97 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g																																								
1			1			1			1			1																																																
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																																															
	Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 KJ			Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 KJ			Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 KJ			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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																																							
	37.26 g	12.11 g	1.68 g	29.79 g	32.57 g	9.52 g	26.90 g	40.55 g	11.10 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																								

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	70.45 g	0.01 g	2.33 g	111.62 g	14.99 g	4.26 g	116.32 g	3.04 g	5.54 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g									
	1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	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	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1												
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL											
	Energia: 281.82 Kcal / 1,178.01 Kj			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 Kj			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	6.70 g	12.36 g	3.21 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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	
35.38 g	5.99 g	0.35 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1												
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 327.31 Kcal / 1,368.16 Kj			Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 Kj			Energia: 540.22 Kcal / 2,258.12 Kj			Energia: 612.21 Kcal / 2,559.04 Kj			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	21.13 g	4.69 g	0.67 g	16.54 g	18.04 g	5.28 g	15.11 g	22.47 g	5.81 g	16.71 g	10.02 g	1.60 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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	

(05317) Tej,szója,citr.,kóku,zabOM ,ban4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																																	
49.81 g			0.01 g			4.39 g			61.09 g			7.99 g			2.01 g			67.99 g			1.52 g			2.68 g			112.31 g			19.59 g			10.61 g			50.96 g			0.00 g			1.57 g			g			g			g			g			g			g					
1,3,9						1						1,3,9						1,(3),(12)																																															
Uzsonna																																																																	
Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																									
Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj						Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj						Energia: 228.07 Kcal / 953.33 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														
8.32 g			13.89 g			4.23 g			8.62 g			6.19 g			2.36 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			6.32 g			0.74 g			0.04 g			9.02 g			8.30 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					
28.23 g			0.00 g			1.02 g			31.23 g			4.40 g			0.32 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			44.04 g			9.99 g			0.08 g			29.06 g			0.00 g			0.61 g			g			g			g			g			g			g			g		
1						1						1						1																																															
Tízórai																																																																	
Limonádé, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																									
Energia: 354.91 Kcal / 1,483.52 Kj						Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj						Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 Kj						Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj						Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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														
7.26 g			18.15 g			4.78 g			5.95 g			9.85 g			6.57 g			6.36 g			10.42 g			8.44 g			9.69 g			16.97 g			5.38 g			5.65 g			9.65 g			2.18 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					
39.95 g			9.99 g			0.48 g			45.94 g			8.03 g			0.56 g			45.02 g			13.39 g			0.72 g			41.65 g			13.39 g			1.44 g			57.99 g			21.42 g			0.18 g			g			g			g			g			g			g			g		
1						1						1						1						1																																									
Ebéd																																																																	
Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta						Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																																									
Energia: 407.77 Kcal / 1,704.48 Kj						Energia: 574.32 Kcal / 2,400.66 Kj						Energia: 711.01 Kcal / 2,972.02 Kj						Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 Kj						Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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														
25.45 g			7.65 g			1.07 g			20.77 g			22.35 g			6.55 g			17.52 g			24.88 g			6.08 g			23.12 g			13.63 g			2.18 g			20.70 g			25.90 g			4.59 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					
25.45 g			7.65 g			1.07 g			20.77 g			22.35 g			6.55 g			17.52 g			24.88 g			6.08 g			23.12 g			13.63 g			2.18 g			20.70 g			25.90 g			4.59 g			g			g			g			g			g			g					

(05318) Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ban7-14





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	58.81 g	0.01 g	1.64 g	74.57 g	7.99 g	2.68 g	102.36 g	3.04 g	2.70 g	164.99 g	25.14 g	1.16 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g		
	1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)													
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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		
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 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		
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1			1													
Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 272.16 Kcal / 1,137.63 Kj			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 Kj			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 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		
	2.32 g	23.23 g	6.33 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 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		
12.71 g	9.99 g	0.54 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1			1													
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 Kj			Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53 Kj			Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 Kj			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 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		
	37.26 g	12.11 g	1.68 g	29.30 g	31.11 g	9.13 g	26.90 g	40.55 g	11.10 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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		

(05319)
Tej,szója,citr.
,kóku,zabOM
,ba15-18



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	70.45 g	0.01 g	2.33 g	108.75 g	14.99 g	4.04 g	116.32 g	3.04 g	5.54 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g									
	1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g										
1			1			1			1			1												
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 308.35 Kcal / 1,288.90 Kj			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 Kj			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	2.27 g	23.17 g	6.33 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.19 g	16.86 g	4.16 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
22.32 g	19.98 g	0.54 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	44.87 g	31.97 g	0.20 g										
1			1			1			1			1												
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 Kj			Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 Kj			Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 Kj			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	37.26 g	12.11 g	1.68 g	29.79 g	32.57 g	9.52 g	26.90 g	40.55 g	11.10 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

(05320)
TM,kakaóMs
összeg



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	70.45 g	0.01 g	2.33 g	111.62 g	14.99 g	4.26 g	116.32 g	3.04 g	5.54 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g										
	1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)															
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	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		
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1			1													
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL												
	Energia: 309.15 Kcal / 1,292.25 KJ			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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	
	6.67 g	12.32 g	3.21 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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		
42.55 g	13.39 g	0.35 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1			1													
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs												
	Energia: 327.31 Kcal / 1,368.16 KJ			Energia: 434.34 Kcal / 1,815.54 KJ			Energia: 540.22 Kcal / 2,258.12 KJ			Energia: 612.21 Kcal / 2,559.04 KJ			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	21.13 g	4.69 g	0.67 g	16.59 g	16.61 g	5.37 g	15.11 g	22.47 g	5.81 g	16.71 g	10.02 g	1.60 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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		

(05322)
TM,kakaóMs
óság4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	49.81 g	0.01 g	4.39 g	56.06 g	7.99 g	1.95 g	67.99 g	1.52 g	2.68 g	112.31 g	19.59 g	10.61 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g										
	1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)															
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.23 g 0.00 g 1.02 g			31.23 g 4.40 g 0.32 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			44.04 g 9.99 g 0.08 g			29.06 g 0.00 g 0.61 g			g g g			g g g			g g g				
1			1			1			1			1													
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
	Energia: 365.82 Kcal / 1,529.13 Kj			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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	
	7.23 g	18.11 g	4.78 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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				
43.06 g 13.39 g 0.48 g			45.94 g 8.03 g 0.56 g			45.02 g 13.39 g 0.72 g			41.65 g 13.39 g 1.44 g			57.99 g 21.42 g 0.18 g			g g g			g g g			g g g				
1			1			1			1			1													
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs												
	Energia: 407.77 Kcal / 1,704.48 Kj			Energia: 625.24 Kcal / 2,613.50 Kj			Energia: 711.01 Kcal / 2,972.02 Kj			Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 Kj			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25.45 g	7.65 g	1.07 g	23.78 g	26.44 g	8.20 g	17.52 g	24.88 g	6.08 g	23.12 g	13.63 g	2.18 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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				
g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g				

(05323) TM,kakaóMs őszeg7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																							
	58.81 g	0.01 g	1.64 g	75.04 g	7.99 g	3.10 g	102.36 g	3.04 g	2.70 g	164.99 g	25.14 g	1.16 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g		
	1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)													
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 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		
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1			1													
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 294.70 Kcal / 1,231.85 Kj			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 Kj			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 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		
	2.27 g	23.17 g	6.33 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 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		
18.92 g	16.58 g	0.54 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1			1			1										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 Kj			Energia: 882.62 Kcal / 3,689.35 Kj			Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 Kj			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	37.26 g	12.11 g	1.68 g	32.57 g	36.23 g	11.05 g	26.90 g	40.55 g	11.10 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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		

**(05324)
TM,kakaóMs
őszeg15-18**



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	70.45 g	0.01 g	2.33 g	109.31 g	14.99 g	4.61 g	116.32 g	3.04 g	5.54 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	
	1,3,9			1	1,3,9			1,(3),(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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	
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 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	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g		
1				1				1						1								
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 307.43 Kcal / 1,285.06 Kj			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 Kj			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2.35 g	23.21 g	6.31 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.19 g	16.86 g	4.16 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.92 g	19.98 g	0.53 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	44.87 g	31.97 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g		
1				1				1						1								
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevél, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs									
	Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 Kj			Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 Kj			Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 Kj			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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	
	37.26 g	12.11 g	1.68 g	29.79 g	32.57 g	9.52 g	26.90 g	40.55 g	11.10 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

(05330)
Tej,szója,zab
cm,par,fokh,
OM

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	70.45 g	0.01 g	2.33 g	111.62 g	14.99 g	4.26 g	116.32 g	3.04 g	5.54 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g									
	1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	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	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1												
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 308.69 Kcal / 1,290.32 Kj			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 Kj			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
	6.71 g	12.34 g	3.20 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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	
42.35 g	13.39 g	0.35 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1												
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 327.31 Kcal / 1,368.16 Kj			Energia: 434.34 Kcal / 1,815.54 Kj			Energia: 540.22 Kcal / 2,258.12 Kj			Energia: 612.21 Kcal / 2,559.04 Kj			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.13 g	4.69 g	0.67 g	16.59 g	16.61 g	5.37 g	15.11 g	22.47 g	5.81 g	16.71 g	10.02 g	1.60 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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	

(05332)
Tej,szója,zab
cm,fokh,OM
4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	49.81 g	0.01 g	4.39 g	56.06 g	7.99 g	1.95 g	67.99 g	1.52 g	2.68 g	112.31 g	19.59 g	10.61 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g						
	1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 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	
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 365.13 Kcal / 1,526.24 Kj			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
	7.29 g	18.14 g	4.77 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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	
42.76 g	13.39 g	0.48 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 407.77 Kcal / 1,704.48 Kj			Energia: 625.24 Kcal / 2,613.50 Kj			Energia: 711.01 Kcal / 2,972.02 Kj			Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 Kj			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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
	25.45 g	7.65 g	1.07 g	23.78 g	26.44 g	8.20 g	17.52 g	24.88 g	6.08 g	23.12 g	13.63 g	2.18 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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	

(05333) Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 7-14

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

58.81 g	0.01 g	1.64 g	75.04 g	7.99 g	3.10 g	102.36 g	3.04 g	2.70 g	164.99 g	25.14 g	1.16 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g						
1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)											

Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 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

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicskrem, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrem, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 293.78 Kcal / 1,228.00 KJ			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 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
	2.35 g	23.21 g	6.31 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 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

Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 KJ			Energia: 882.62 Kcal / 3,689.35 KJ			Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 KJ			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 KJ			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	37.26 g	12.11 g	1.68 g	32.57 g	36.23 g	11.05 g	26.90 g	40.55 g	11.10 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	70.45 g	0.01 g	2.33 g	109.31 g	14.99 g	4.61 g	116.32 g	3.04 g	5.54 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g							
	1,3,9			1	1,3,9			1,(3),(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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	
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 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		
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g		
1	1			1			1			1												
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru									
	Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 KJ			Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ			Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 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	
	9.50 g	25.17 g	6.73 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 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		
77.03 g	20.78 g	1.24 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g		
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs									
	Energia: 550.71 Kcal / 2,301.97 KJ			Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ			Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 KJ			Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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	
	30.20 g	14.71 g	1.72 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g	g	g	g	g	g	g	



(05335) Tej-,szója-,bú zafehérjeM



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
73.10 g			4.00 g			2.36 g			107.93 g			14.99 g			4.81 g			119.96 g			3.50 g			5.16 g			199.41 g			33.69 g			1.46 g			80.54 g			0.00 g			4.45 g			g			g			g		
3							9							(12)																																							
Uzsonna							Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka						Vaniliás köleskrém, Gluténmentes pékáru						Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru						Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																						
							Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj						Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 Kj						Energia: 378.90 Kcal / 1,583.80 Kj						Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj						Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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						
							12.80 g		28.32 g		8.78 g		13.00 g		12.87 g		4.74 g		8.07 g		2.52 g		0.51 g		7.92 g		2.01 g		0.41 g		14.21 g		17.14 g		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						
55.20 g		0.80 g		2.58 g		60.51 g		5.20 g		1.16 g		74.60 g		11.59 g		0.70 g		62.02 g		1.80 g		0.70 g		56.89 g		0.80 g		1.75 g		g		g		g		g		g															
Tízórai							Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom						Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Vaniliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																						
							Energia: 313.14 Kcal / 1,308.93 Kj						Energia: 278.78 Kcal / 1,165.30 Kj						Energia: 301.32 Kcal / 1,259.52 Kj						Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 Kj						Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 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						
							4.75 g		12.59 g		3.37 g		3.92 g		7.72 g		4.63 g		4.32 g		10.66 g		8.60 g		6.40 g		14.16 g		4.39 g		3.73 g		9.92 g		2.34 g		g		g		g		g		g								
							Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só						
41.92 g		13.79 g		0.62 g		44.66 g		8.43 g		0.67 g		44.09 g		13.79 g		0.99 g		40.99 g		13.79 g		1.29 g		57.36 g		21.82 g		0.45 g		g		g		g		g		g															
Ebéd							Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta						Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez						Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																						
							Energia: 348.31 Kcal / 1,455.94 Kj						Energia: 504.49 Kcal / 2,108.77 Kj						Energia: 528.66 Kcal / 2,209.80 Kj						Energia: 646.91 Kcal / 2,704.08 Kj						Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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						

(05337)
Tej-,szója-,bú
zafehérjeM 4-
6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

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
15.81 g	9.03 g	0.99 g	17.07 g	21.93 g	6.67 g	13.36 g	21.90 g	5.69 g	12.82 g	13.49 g	1.85 g	19.04 g	21.59 g	4.03 g	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
50.11 g	2.88 g	1.23 g	58.94 g	7.99 g	2.33 g	68.04 g	1.80 g	2.64 g	116.64 g	22.16 g	0.84 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g						

3 9 (12)

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Vaníliás köleskrém, Gluténmentes pékáru	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
	Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ	Energia: 220.08 Kcal / 919.93 KJ	Energia: 189.45 Kcal / 791.90 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ	Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.40 g 14.16 g 4.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.70 g 6.46 g 2.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.04 g 1.26 g 0.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.28 g 1.01 g 0.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.10 g 8.57 g 2.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 27.60 g 0.40 g 1.29 g	Szénhidrát Cukor Só 30.60 g 4.80 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 37.30 g 5.80 g 0.35 g	Szénhidrát Cukor Só 34.52 g 1.40 g 0.35 g	Szénhidrát Cukor Só 28.43 g 0.40 g 0.88 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 369.81 Kcal / 1,545.81 KJ	Energia: 303.18 Kcal / 1,267.29 KJ	Energia: 303.28 Kcal / 1,267.71 KJ	Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ	Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.31 g 18.38 g 4.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.03 g 10.12 g 6.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.44 g 10.69 g 8.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.77 g 17.24 g 5.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.73 g 9.92 g 2.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 42.43 g 13.79 g 0.75 g	Szénhidrát Cukor Só 45.31 g 8.43 g 0.83 g	Szénhidrát Cukor Só 44.39 g 13.79 g 0.99 g	Szénhidrát Cukor Só 41.02 g 13.79 g 1.71 g	Szénhidrát Cukor Só 57.36 g 21.82 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g

Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		



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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Energia: 396.74 Kcal / 1,658.37 KJ			Energia: 621.98 Kcal / 2,599.88 KJ			Energia: 682.81 Kcal / 2,854.15 KJ			Energia: 877.48 Kcal / 3,667.87 KJ			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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
18.76 g	10.34 g	1.15 g	21.43 g	27.21 g	8.27 g	14.92 g	23.89 g	5.90 g	16.83 g	17.32 g	2.43 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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
56.18 g	3.20 g	1.46 g	71.88 g	7.99 g	3.08 g	99.96 g	3.30 g	2.93 g	161.01 g	28.34 g	1.11 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

3

9

(12)

Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Vaniliás köleskrém, Gluténmentes pékáru	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																			
	Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ			Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 KJ			Energia: 211.18 Kcal / 882.73 KJ			Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ			Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.77 g	17.24 g	5.54 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	4.23 g	1.39 g	0.28 g	4.28 g	1.01 g	0.21 g	8.81 g	8.85 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.63 g	0.40 g	1.71 g	31.80 g	4.80 g	0.70 g	42.20 g	8.49 g	0.35 g	34.52 g	1.40 g	0.35 g	28.88 g	0.40 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(05339)
Tej-,szója-,bú
zafehérjeM
15-18

Tízórai

(05339) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 15-18	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaniliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																			
		Energia: 585.33 Kcal / 2,446.68 KJ			Energia: 493.64 Kcal / 2,063.42 KJ			Energia: 464.09 Kcal / 1,939.90 KJ			Energia: 619.66 Kcal / 2,590.18 KJ			Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.50 g	25.17 g	6.73 g	7.79 g	13.97 g	9.09 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.40 g	18.37 g	4.50 g	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		
73.63 g	17.38 g	1.24 g	77.25 g	10.75 g	1.34 g	75.38 g	17.38 g	1.34 g	71.78 g	17.38 g	2.58 g	92.02 g	27.34 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05339) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 15-18	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																
		Energia: 535.77 Kcal / 2,239.52 KJ		Energia: 888.06 Kcal / 3,712.09 KJ		Energia: 941.18 Kcal / 3,934.13 KJ		Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ		Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.75 g	13.64 g	1.56 g	30.25 g	37.96 g	11.55 g	24.57 g	39.79 g	10.93 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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
72.23 g	4.00 g	1.96 g	104.92 g	14.99 g	4.59 g	118.57 g	3.50 g	4.73 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g		
3		9		(12)																		
(05340) TTM,hal,mar h,COM,kör,s zegf	Tízórai	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Vaniliás köleskrém, Gluténmentes pékáru	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ		Energia: 378.90 Kcal / 1,583.80 KJ		Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ		Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
		12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.07 g	2.52 g	0.51 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 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
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	74.60 g	11.59 g	0.70 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																										
22.32 g			19.98 g			0.54 g			26.56 g			11.99 g			0.64 g			24.07 g			19.98 g			0.64 g			20.47 g			19.98 g			1.88 g			44.87 g			31.97 g			0.20 g			g			g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta						Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																																		
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ						Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 KJ						Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ						Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ						Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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																		
	29.47 g		17.16 g		1.85 g		29.79 g		32.57 g		9.52 g		25.60 g		40.25 g		11.03 g		23.96 g		22.69 g		3.28 g		31.53 g		36.81 g		6.93 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																		
78.19 g		4.05 g		1.34 g		111.62 g		14.99 g		4.26 g		117.09 g		3.54 g		5.48 g		200.69 g		33.69 g		1.46 g		80.54 g		0.00 g		4.45 g		g		g		g		g		g																					
1			1			1,9			1,(12)			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1																	
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																		
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ						Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ						Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																						
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																		
	5.57 g		26.32 g		8.38 g		5.77 g		10.87 g		4.34 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		0.81 g		0.01 g		0.00 g		6.98 g		15.14 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																		
0.49 g		0.00 g		1.88 g		5.80 g		4.40 g		0.46 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		16.20 g		9.99 g		0.00 g		2.18 g		0.00 g		1.05 g		g		g		g		g		g																					
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1																	
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																		
	Energia: 309.15 Kcal / 1,292.25 KJ						Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ						Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ						Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ						Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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																		
	6.67 g		12.32 g		3.21 g		5.84 g		7.45 g		4.47 g		6.24 g		10.39 g		8.44 g		8.32 g		13.89 g		4.23 g		5.65 g		9.65 g		2.18 g		g		g		g		g		g																				
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																		
6.67 g		12.32 g		3.21 g		5.84 g		7.45 g		4.47 g		6.24 g		10.39 g		8.44 g		8.32 g		13.89 g		4.23 g		5.65 g		9.65 g		2.18 g		g		g		g		g		g																					
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1																	

(05342)
TTM,hal,mar
h,COM,kör,sz
eg f4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát																					Cukor																					Só																				
Szénhidrát							Cukor							Só							Szénhidrát							Cukor							Só																											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
42.55 g			13.39 g			0.35 g			45.29 g			8.03 g			0.40 g			44.72 g			13.39 g			0.72 g			41.62 g			13.39 g			1.02 g			57.99 g			21.42 g			0.18 g			g			g			g			g			g					
1							1							1							1							1																																		
Ebéd							Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta							Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta							Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma							Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																											
							Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 Kj							Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 Kj							Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74 Kj							Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 Kj							Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj													
							Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír				
							15.44 g			7.47 g			0.73 g			16.54 g			18.04 g			5.28 g			14.16 g			22.24 g			5.76 g			12.78 g			13.01 g			1.77 g			19.04 g			21.59 g			4.03 g			g			g			g				
							Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só				
52.65 g			2.90 g			0.71 g			61.09 g			7.99 g			2.01 g			67.76 g			1.82 g			2.64 g			117.37 g			22.16 g			0.84 g			50.96 g			0.00 g			1.57 g			g			g			g											
1,9							1							1,9							1,(12)																																									
Uzsonna							Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL							Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka							Diétás péksütemény							Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL							Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																											
							Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj							Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj							Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj							Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj							Energia: 228.07 Kcal / 953.33 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				
							8.32 g			13.89 g			4.23 g			8.62 g			6.19 g			2.36 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			6.32 g			0.74 g			0.04 g			9.02 g			8.30 g			2.12 g			g			g			g				
							Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só				
28.23 g			0.00 g			1.02 g			31.23 g			4.40 g			0.32 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			44.04 g			9.99 g			0.08 g			29.06 g			0.00 g			0.61 g			g			g			g											
1							1														1							1																																		
Tízórai							Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom							Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL							Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika							Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL							Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																											
							Energia: 365.82 Kcal / 1,529.13 Kj							Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj							Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 Kj							Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj							Energia: 414.67 Kcal / 1,733.32 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				
							7.23 g			18.11 g			4.78 g			5.95 g			9.85 g			6.57 g			6.36 g			10.42 g			8.44 g			9.69 g			16.97 g			5.38 g			5.68 g			10.59 g			2.30 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														

(05343)
TTM,hal,mar
h,COM,kör,sz
egf-7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.06 g	13.39 g	0.48 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	72.67 g	31.97 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1								
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 441.18 Kcal / 1,844.13 KJ		Energia: 574.32 Kcal / 2,400.66 KJ			Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 KJ			Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 KJ			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	18.58 g	13.36 g	1.41 g	20.77 g	22.35 g	6.55 g	16.06 g	24.50 g	6.00 g	16.78 g	16.73 g	2.33 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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	
60.76 g	3.24 g	1.04 g	74.57 g	7.99 g	2.68 g	100.05 g	3.34 g	2.64 g	161.92 g	28.34 g	1.11 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g		
1,9		1			1,9			1,(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ		Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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	
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 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	
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g		
1		1						1			1											
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 294.70 Kcal / 1,231.85 KJ		Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 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	
	2.27 g	23.17 g	6.33 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

(05344)
TTM,hal,mar
h,COM,kör,sz
egf 15-18

Tízórai



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
18.92 g			16.58 g			0.54 g			22.54 g			9.95 g			0.64 g			20.67 g			16.58 g			0.64 g			17.07 g			16.58 g			1.88 g			37.31 g			26.54 g			0.20 g			g			g			g			g			g			g		
1						1						1						1						1																																						
Ebéd						Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta						Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																																
						Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 Kj						Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53 Kj						Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 Kj						Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 Kj						Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																
						29.47 g		17.16 g		1.85 g		29.30 g		31.11 g		9.13 g		25.60 g		40.25 g		11.03 g		23.96 g		22.69 g		3.28 g		30.94 g		35.79 g		6.66 g		g		g		g		g		g																		
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																
78.19 g		4.05 g		1.34 g		108.75 g		14.99 g		4.04 g		117.09 g		3.54 g		5.48 g		200.69 g		33.69 g		1.46 g		78.45 g		0.00 g		4.02 g		g		g		g		g		g		g																						
1						1						1,9						1,(12)																																												
Uzsonna						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																
						Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj						Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj						Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																
						5.57 g		26.32 g		8.38 g		5.77 g		10.87 g		4.34 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		0.81 g		0.01 g		0.00 g		6.98 g		15.14 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																
0.49 g		0.00 g		1.88 g		5.80 g		4.40 g		0.46 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		16.20 g		9.99 g		0.00 g		2.18 g		0.00 g		1.05 g		g		g		g		g		g		g																						
1						1						1						1																																												
Tízórai						Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Kókusztejsz, Álomsonka, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Szendvicssonka, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Diétás pékáru BL						Kókusztejsz, Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL																																
						Energia: 138.48 Kcal / 578.85 Kj						Energia: 85.58 Kcal / 357.72 Kj						Energia: 141.52 Kcal / 591.55 Kj						Energia: 215.59 Kcal / 901.17 Kj						Energia: 85.58 Kcal / 357.72 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																
						6.81 g		2.54 g		0.88 g		7.05 g		2.92 g		0.37 g		9.41 g		0.68 g		0.21 g		5.53 g		12.32 g		4.58 g		7.05 g		2.92 g		0.37 g		g		g		g		g		g																		
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																
6.81 g		2.54 g		0.88 g		7.05 g		2.92 g		0.37 g		9.41 g		0.68 g		0.21 g		5.53 g		12.32 g		4.58 g		7.05 g		2.92 g		0.37 g		g		g		g		g		g		g																						
1						1						1						1																																												

(05350) Tej-, naraforgóolaj M



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	21.93 g	19.98 g	0.99 g	7.37 g	3.80 g	1.09 g	24.27 g	19.98 g	0.92 g	20.39 g	19.98 g	1.68 g	7.37 g	3.80 g	1.09 g										
	1			1			1			1			1												
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs												
	Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 Kj			Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 Kj			Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 Kj			Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	37.26 g	12.11 g	1.68 g	29.79 g	32.57 g	9.52 g	26.90 g	40.55 g	11.10 g	30.36 g	18.75 g	3.13 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
70.45 g	0.01 g	2.33 g	111.62 g	14.99 g	4.26 g	116.32 g	3.04 g	5.54 g	199.78 g	39.18 g	1.49 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g											
1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)																
Uzsonna	Soproni felvágott, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
	Energia: 135.29 Kcal / 565.51 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 Kj			Energia: 46.61 Kcal / 194.83 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.53 g	12.32 g	4.58 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	6.94 g	1.14 g	0.37 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.41 g	0.00 g	1.68 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	2.10 g	0.00 g	0.85 g											
1			1						1			1													
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Kókusztej, Álom sonka, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Diétás pékáru BL			Kókusztej, Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL												
	Energia: 224.22 Kcal / 937.24 Kj			Energia: 204.12 Kcal / 853.22 Kj			Energia: 225.73 Kcal / 943.55 Kj			Energia: 262.77 Kcal / 1,098.38 Kj			Energia: 204.12 Kcal / 853.22 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.94 g	2.00 g	0.48 g	9.16 g	3.09 g	0.22 g	10.24 g	1.07 g	0.15 g	8.30 g	6.89 g	2.33 g				9.16 g	3.09 g	0.22 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

(05352) Tej-, napraforgóol ajM 4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
42.35 g			13.39 g			0.57 g			34.37 g			3.80 g			0.75 g			43.52 g			13.39 g			0.54 g			41.58 g			13.39 g			0.92 g			34.37 g			3.80 g			0.75 g			g			g			g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta						Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																																					
	Energia: 327.31 Kcal / 1,368.16 Kj						Energia: 434.34 Kcal / 1,815.54 Kj						Energia: 540.22 Kcal / 2,258.12 Kj						Energia: 612.21 Kcal / 2,559.04 Kj						Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír															
	21.13 g		4.69 g		0.67 g		16.59 g		16.61 g		5.37 g		15.11 g		22.47 g		5.81 g		16.71 g		10.02 g		1.60 g		19.04 g		21.59 g		4.03 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															
49.81 g		0.01 g		4.39 g		56.06 g		7.99 g		1.95 g		67.99 g		1.52 g		2.68 g		112.31 g		19.59 g		10.61 g		50.96 g		0.00 g		1.57 g		g		g		g		g		g		g		g		g																		
1,3,9			1			1,3,9			1,3,9			1,(3),(12)			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Uzsonna	Soproni felvágott, Diétás pékáru BL						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Pulykamell sonka, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																					
	Energia: 208.97 Kcal / 873.49 Kj						Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 160.29 Kcal / 670.01 Kj						Energia: 164.53 Kcal / 687.74 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír															
	8.30 g		6.89 g		2.33 g		8.62 g		6.19 g		2.36 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		5.73 g		0.83 g		0.04 g		9.00 g		1.30 g		0.22 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															
28.19 g		0.00 g		0.92 g		31.23 g		4.40 g		0.32 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		32.05 g		0.50 g		0.08 g		29.02 g		0.00 g		0.51 g		g		g		g		g		g		g		g		g																		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Kókusztej, Álom sonka, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Diétás pékáru BL						Kókusztej, Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL																																					
	Energia: 238.42 Kcal / 996.60 Kj						Energia: 215.17 Kcal / 899.41 Kj						Energia: 240.70 Kcal / 1,006.13 Kj						Energia: 296.25 Kcal / 1,238.33 Kj						Energia: 215.17 Kcal / 899.41 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															
	10.63 g		2.64 g		0.70 g		10.86 g		3.37 g		0.31 g		12.58 g		1.24 g		0.20 g		9.67 g		9.97 g		3.48 g		10.86 g		3.37 g		0.31 g		g		g		g		g		g		g		g																			
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só															
10.63 g		2.64 g		0.70 g		10.86 g		3.37 g		0.31 g		12.58 g		1.24 g		0.20 g		9.67 g		9.97 g		3.48 g		10.86 g		3.37 g		0.31 g		g		g		g		g		g		g		g		g																		

(05353) Tej-, napraforgóol ajM 7-14





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
42.77 g			13.39 g			0.82 g			34.79 g			3.80 g			0.96 g			44.52 g			13.39 g			0.77 g			41.61 g			13.39 g			1.34 g			34.79 g			3.80 g			0.96 g			g			g			g			g			g			g		
1						1						1						1						1																																						
Ebéd						Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta						Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																																
						Energia: 407.77 Kcal / 1,704.48 KJ						Energia: 625.24 Kcal / 2,613.50 KJ						Energia: 711.01 Kcal / 2,972.02 KJ						Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 KJ						Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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																
						25.45 g		7.65 g		1.07 g		23.78 g		26.44 g		8.20 g		17.52 g		24.88 g		6.08 g		23.12 g		13.63 g		2.18 g		20.70 g		25.90 g		4.59 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																
58.81 g		0.01 g		1.64 g		75.04 g		7.99 g		3.10 g		102.36 g		3.04 g		2.70 g		164.99 g		25.14 g		1.16 g		64.53 g		0.00 g		1.90 g		g		g		g		g		g		g																						
1,3,9						1						1,3,9						1,(3),(12)																																												
Uzsonna						Soproni felvágott, Diétás pékáru BL						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Pulykamell sonka, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																
						Energia: 242.45 Kcal / 1,013.44 KJ						Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 169.43 Kcal / 708.22 KJ						Energia: 175.79 Kcal / 734.80 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																
						9.67 g		9.97 g		3.48 g		9.95 g		8.89 g		3.37 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		5.82 g		0.88 g		0.04 g		10.71 g		1.58 g		0.31 g		g		g		g		g		g																		
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																
28.22 g		0.00 g		1.34 g		32.43 g		4.40 g		0.43 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		34.01 g		0.75 g		0.08 g		29.47 g		0.00 g		0.72 g		g		g		g		g		g		g																						
1						1						1						1																																												
Tízórai						Herba tea citromlé nélkül, Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Kókusztej, Álom sonka, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Diétás pékáru BL						Kókusztej, Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL																																
						Energia: 124.83 Kcal / 521.79 KJ						Energia: 85.58 Kcal / 357.72 KJ						Energia: 127.87 Kcal / 534.50 KJ						Energia: 201.94 Kcal / 844.11 KJ						Energia: 85.58 Kcal / 357.72 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																
6.81 g		2.54 g		0.88 g		7.05 g		2.92 g		0.37 g		9.41 g		0.68 g		0.21 g		5.53 g		12.32 g		4.58 g		7.05 g		2.92 g		0.37 g		g		g		g		g		g																								

(05354) Tej-, napraforgóol aJM 15-18



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
18.53 g			16.58 g			0.99 g			7.37 g			3.80 g			1.09 g			20.87 g			16.58 g			0.92 g			16.99 g			16.58 g			1.68 g			7.37 g			3.80 g			1.09 g			g			g			g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta						Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																																					
	Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 Kj						Energia: 882.62 Kcal / 3,689.35 Kj						Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 Kj						Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj						Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																					
	37.26 g		12.11 g		1.68 g		32.57 g		36.23 g		11.05 g		26.90 g		40.55 g		11.10 g		30.36 g		18.75 g		3.13 g		30.94 g		35.79 g		6.66 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																					
70.45 g		0.01 g		2.33 g		109.31 g		14.99 g		4.61 g		116.32 g		3.04 g		5.54 g		199.78 g		39.18 g		1.49 g		78.45 g		0.00 g		4.02 g		g		g		g		g		g		g																						
1,3,9			1			1,3,9			1,3,9			1,(3),(12)			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1																				
Uzsonna	Soproni felvágott, Diétás pékáru BL						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Pulykamell sonka, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																					
	Energia: 135.29 Kcal / 565.51 Kj						Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 37.94 Kcal / 158.59 Kj						Energia: 46.61 Kcal / 194.83 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																					
	5.53 g		12.32 g		4.58 g		5.77 g		10.87 g		4.34 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		0.40 g		0.21 g		0.01 g		6.94 g		1.14 g		0.37 g		g		g		g		g		g		g																					
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																					
0.41 g		0.00 g		1.68 g		5.80 g		4.40 g		0.46 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		8.13 g		1.00 g		0.00 g		2.10 g		0.00 g		0.85 g		g		g		g		g		g		g																						
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1																				
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																					
	Energia: 308.35 Kcal / 1,288.90 Kj						Energia: 224.32 Kcal / 937.66 Kj						Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj						Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 Kj						Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 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																					
	2.27 g		23.17 g		6.33 g		0.58 g		12.46 g		8.75 g		0.97 g		9.72 g		8.40 g		5.57 g		26.32 g		8.38 g		0.19 g		16.86 g		4.16 g		g		g		g		g		g		g																					
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																					
g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g																						

(05360)
TM,OM,hüv,b
els,citr,szőlő



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																										
22.32 g			19.98 g			0.54 g			26.56 g			11.99 g			0.64 g			24.07 g			19.98 g			0.64 g			20.47 g			19.98 g			1.88 g			44.87 g			31.97 g			0.20 g			g			g			g			g			g		
1						1						1						1						1																																			
Ebéd						Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta						Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																													
						Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 Kj						Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 Kj						Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 Kj						Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 Kj						Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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													
						37.26 g		12.11 g		1.68 g		29.79 g		32.57 g		9.52 g		26.90 g		40.55 g		11.10 g		30.36 g		18.75 g		3.13 g		31.53 g		36.81 g		6.93 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													
70.45 g		0.01 g		2.33 g		111.62 g		14.99 g		4.26 g		116.32 g		3.04 g		5.54 g		199.78 g		39.18 g		1.49 g		80.54 g		0.00 g		4.45 g		g		g		g		g		g		g																			
1,3,9						1						1,3,9						1,(3),(12)																																									
Uzsonna						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Csirkemell sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																													
						Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj						Energia: 70.17 Kcal / 293.31 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj						Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír													
						5.57 g		26.32 g		8.38 g		2.51 g		5.98 g		1.93 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		0.81 g		0.01 g		0.00 g		6.98 g		15.14 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													
0.49 g		0.00 g		1.88 g		1.51 g		4.40 g		0.35 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		16.20 g		9.99 g		0.00 g		2.18 g		0.00 g		1.05 g		g		g		g		g		g		g																			
1						1						1						1																																									
Tízórai						Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																													
						Energia: 309.15 Kcal / 1,292.25 Kj						Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj						Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 Kj						Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj						Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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													

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

Tízórai



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																					
	6.67 g	12.32 g	3.21 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	42.55 g	13.39 g	0.35 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g						
	1			1			1			1			1								
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 327.31 Kcal / 1,368.16 Kj			Energia: 434.34 Kcal / 1,815.54 Kj			Energia: 540.22 Kcal / 2,258.12 Kj			Energia: 612.21 Kcal / 2,559.04 Kj			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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
	21.13 g	4.69 g	0.67 g	16.59 g	16.61 g	5.37 g	15.11 g	22.47 g	5.81 g	16.71 g	10.02 g	1.60 g	19.04 g	21.59 g	4.03 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.81 g	0.01 g	4.39 g	56.06 g	7.99 g	1.95 g	67.99 g	1.52 g	2.68 g	112.31 g	19.59 g	10.61 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g							
1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemell sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 210.81 Kcal / 881.19 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.02 g	6.71 g	1.97 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.02 g	29.35 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g							
1			1			1			1			1									
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 365.82 Kcal / 1,529.13 Kj			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.23 g	18.11 g	4.78 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g						
	43.06 g	13.39 g	0.48 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g						
	1			1			1			1			1								
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 407.77 Kcal / 1,704.48 KJ			Energia: 625.24 Kcal / 2,613.50 KJ			Energia: 711.01 Kcal / 2,972.02 KJ			Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 KJ			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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
	25.45 g	7.65 g	1.07 g	23.78 g	26.44 g	8.20 g	17.52 g	24.88 g	6.08 g	23.12 g	13.63 g	2.18 g	20.70 g	25.90 g	4.59 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.81 g	0.01 g	1.64 g	75.04 g	7.99 g	3.10 g	102.36 g	3.04 g	2.70 g	164.99 g	25.14 g	1.16 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g							
1,3,9			1			1,3,9			1,(3),(12)												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemell sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 210.81 Kcal / 881.19 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	8.02 g	6.71 g	1.97 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.35 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g							
1			1						1			1									



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05364) TM,OM,hűv,b els,citr, szőlő15-18	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 294.70 Kcal / 1,231.85 KJ	Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ	Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ	Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.27 g 23.17 g 6.33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.56 g 11.97 g 8.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.97 g 9.72 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.57 g 26.32 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.17 g 16.37 g 4.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 18.92 g 16.58 g 0.54 g	Szénhidrát Cukor Só 22.54 g 9.95 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 20.67 g 16.58 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 17.07 g 16.58 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 37.31 g 26.54 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 KJ	Energia: 882.62 Kcal / 3,689.35 KJ	Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 KJ	Energia: 1,098.86 Kcal / 4,593.23 KJ	Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 37.26 g 12.11 g 1.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.57 g 36.23 g 11.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.90 g 40.55 g 11.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.36 g 18.75 g 3.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.94 g 35.79 g 6.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 70.45 g 0.01 g 2.33 g	Szénhidrát Cukor Só 109.31 g 14.99 g 4.61 g	Szénhidrát Cukor Só 116.32 g 3.04 g 5.54 g	Szénhidrát Cukor Só 199.78 g 39.18 g 1.49 g	Szénhidrát Cukor Só 78.45 g 0.00 g 4.02 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,3,9	1	1,3,9	1,(3),(12)				
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemell sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 70.17 Kcal / 293.31 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.57 g 26.32 g 8.38 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.51 g 5.98 g 1.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.81 g 0.01 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.98 g 15.14 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.51 g	4.40 g	0.35 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	
1		1						1				1									

(05370)
TOM,cm,para
dicsom,frukt
ózM

Tízórai																				
Zöld tea , Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
Energia: 227.90 Kcal / 952.62 KJ			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ			Energia: 107.58 Kcal / 449.68 KJ			Energia: 263.15 Kcal / 1,099.97 KJ			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 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
2.48 g	23.24 g	6.31 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	1.10 g	9.75 g	8.40 g	5.70 g	26.35 g	8.38 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.94 g	0.00 g	0.53 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	0.49 g	0.00 g	1.88 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g
1		1				1			1			1								
Ebéd																				
Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs								
Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 KJ			Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 KJ			Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 KJ			Energia: 969.54 Kcal / 4,052.68 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
37.26 g	12.11 g	1.68 g	29.79 g	32.57 g	9.52 g	26.90 g	40.55 g	11.10 g	29.59 g	18.14 g	3.13 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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
70.45 g	0.01 g	2.33 g	111.62 g	14.99 g	4.26 g	116.32 g	3.04 g	5.54 g	170.33 g	22.98 g	1.47 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g
1,3,9		1				1,3,9			1,(3)											
Uzsonna																				
Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Diétás péksütemény			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	6.98 g	15.14 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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Uzsonna	1	1	1	1	1		
(05372) TOM,cm,para dicsom,frukt ózM4-6	Tízórai	Zöld tea , Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicskrem, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Növényi szendvicskrem, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 255.41 Kcal / 1,067.61 Kj	Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj	Energia: 244.05 Kcal / 1,020.13 Kj	Energia: 273.03 Kcal / 1,141.27 Kj	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 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
		6.80 g 12.36 g 3.20 g	5.84 g 7.45 g 4.47 g	6.33 g 10.41 g 8.44 g	8.41 g 13.91 g 4.23 g	5.64 g 9.65 g 2.17 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
	28.96 g 0.00 g 0.35 g	45.29 g 8.03 g 0.40 g	31.33 g 0.00 g 0.72 g	28.23 g 0.00 g 1.02 g	44.03 g 8.03 g 0.18 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 327.31 Kcal / 1,368.16 Kj	Energia: 434.34 Kcal / 1,815.54 Kj	Energia: 540.22 Kcal / 2,258.12 Kj	Energia: 521.46 Kcal / 2,179.70 Kj	Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
21.13 g 4.69 g 0.67 g		16.59 g 16.61 g 5.37 g	15.11 g 22.47 g 5.81 g	16.02 g 9.41 g 1.60 g	19.04 g 21.59 g 4.03 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	
49.81 g 0.01 g 4.39 g	56.06 g 7.99 g 1.95 g	67.99 g 1.52 g 2.68 g	92.33 g 11.49 g 10.59 g	50.96 g 0.00 g 1.57 g	g g g	g g g		
1,3,9	1	1,3,9	1,(3)					
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
(05372) TOM,cm,para dicsom,frukt ózM4-6	Uzsonna	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	9.02 g	8.30 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	
			31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g			
			1			1			1			1											
(05373) TOM,cm,para dicsom,frukt ózM 7-14	Tízórai	Zöld tea , Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicskrem, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi szendvicskrem, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
		Energia: 311.85 Kcal / 1,303.53 KJ			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ			Energia: 246.01 Kcal / 1,028.32 KJ			Energia: 306.51 Kcal / 1,281.21 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 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	
		7.38 g	18.16 g	4.77 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.45 g	10.44 g	8.44 g	9.78 g	16.99 g	5.38 g	5.64 g	9.65 g	2.17 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			
			29.37 g	0.00 g	0.48 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	31.63 g	0.00 g	0.72 g	28.26 g	0.00 g	1.44 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g
			1			1			1			1			1								
(05373) TOM,cm,para dicsom,frukt ózM 7-14	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs									
		Energia: 407.77 Kcal / 1,704.48 KJ			Energia: 625.24 Kcal / 2,613.50 KJ			Energia: 711.01 Kcal / 2,972.02 KJ			Energia: 773.45 Kcal / 3,233.02 KJ			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		25.45 g	7.65 g	1.07 g	23.78 g	26.44 g	8.20 g	17.52 g	24.88 g	6.08 g	22.39 g	13.02 g	2.18 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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			
			58.81 g	0.01 g	1.64 g	75.04 g	7.99 g	3.10 g	102.36 g	3.04 g	2.70 g	140.28 g	12.99 g	1.14 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g
			1,3,9			1			1,3,9			1,(3)											



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05373) TOM,cm,para dicsom,frukt őzM 7-14	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ	Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ	Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.69 g 16.97 g 5.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.95 g 8.89 g 3.37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.58 g 1.02 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.73 g 8.58 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 28.26 g 0.00 g 1.44 g	Szénhidrát Cukor Só 32.43 g 4.40 g 0.43 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 30.47 g 2.27 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 29.51 g 0.00 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1		1	1			
(05374) TOM,cm,para dicsom,frukt őzM 15-18	Tízórai	Zöld tea , Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.77 Kcal / 952.08 KJ	Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ	Energia: 107.45 Kcal / 449.14 KJ	Energia: 263.02 Kcal / 1,099.42 KJ	Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.46 g 23.23 g 6.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.56 g 11.97 g 8.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.08 g 9.74 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.68 g 26.34 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.16 g 16.37 g 4.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 1.94 g 0.00 g 0.53 g	Szénhidrát Cukor Só 22.54 g 9.95 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 4.09 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 0.49 g 0.00 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 20.02 g 9.95 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
(05374) TOM,cm,para dicsom,frukt őzM 15-18	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 KJ	Energia: 882.62 Kcal / 3,689.35 KJ	Energia: 947.40 Kcal / 3,960.13 KJ	Energia: 969.54 Kcal / 4,052.68 KJ	Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 37.26 g 12.11 g 1.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.57 g 36.23 g 11.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.90 g 40.55 g 11.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.59 g 18.14 g 3.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.94 g 35.79 g 6.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 70.45 g 0.01 g 2.33 g	Szénhidrát Cukor Só 109.31 g 14.99 g 4.61 g	Szénhidrát Cukor Só 116.32 g 3.04 g 5.54 g	Szénhidrát Cukor Só 170.33 g 22.98 g 1.47 g	Szénhidrát Cukor Só 78.45 g 0.00 g 4.02 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(05374) TOM,cm,para dicsom,frukt özM 15-18	Ebéd	1,3,9	1	1,3,9	1,(3)				
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Diétás péksütemény	Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.57 g 26.32 g 8.38 g	5.77 g 10.87 g 4.34 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	0.08 g 0.39 g 0.00 g	6.98 g 15.14 g 4.17 g	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		
0.49 g 0.00 g 1.88 g	5.80 g 4.40 g 0.46 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	3.41 g 3.02 g 0.00 g	2.18 g 0.00 g 1.05 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1				
(05500) TTOM,kókus z,hüv,hal,csir ke,ban	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
		Energia: 307.43 Kcal / 1,285.06 KJ	Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ	Energia: 218.30 Kcal / 912.49 KJ	Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ	Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2.35 g 23.21 g 6.31 g	9.06 g 17.42 g 4.36 g	0.64 g 14.14 g 3.80 g	5.57 g 26.32 g 8.38 g	0.19 g 16.86 g 4.16 g	g g g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
21.92 g 19.98 g 0.53 g	26.84 g 11.99 g 1.12 g	21.87 g 19.98 g 0.30 g	20.47 g 19.98 g 1.88 g	44.87 g 31.97 g 0.20 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1				
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi sertésragu (tej nélkül), Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs				
	Energia: 649.11 Kcal / 2,713.28 KJ	Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 KJ	Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ	Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	28.98 g 24.36 g 4.52 g	29.79 g 32.57 g 9.52 g	25.60 g 40.25 g 11.03 g	23.96 g 22.69 g 3.28 g	31.53 g 36.81 g 6.93 g	g g g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		77.26 g	4.05 g	1.40 g	111.62 g	14.99 g	4.26 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g						
		1	1			1,9			1,(12)													
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	5.57 g 26.32 g 8.38 g	5.77 g 10.87 g 4.34 g	0.84 g 0.52 g 0.11 g	0.81 g 0.01 g 0.00 g	5.64 g 20.40 g 6.13 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.49 g 0.00 g 1.88 g	5.80 g 4.40 g 0.46 g	19.89 g 10.79 g 0.00 g	16.20 g 9.99 g 0.00 g	0.96 g 0.00 g 1.00 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
		1	1			1			1					1								
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 308.69 Kcal / 1,290.32 KJ	Energia: 315.53 Kcal / 1,318.92 KJ			Energia: 264.13 Kcal / 1,104.06 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	6.71 g 12.34 g 3.20 g	10.08 g 9.93 g 2.28 g	5.86 g 7.80 g 1.94 g	8.32 g 13.89 g 4.23 g	5.65 g 9.65 g 2.18 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.35 g 13.39 g 0.35 g	45.43 g 8.03 g 0.64 g	42.32 g 13.39 g 0.23 g	41.62 g 13.39 g 1.02 g	57.99 g 21.42 g 0.18 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
		1	1			1			1					1								
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi sertésragu (tej nélkül), Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Párolt rizs, Sertéspörkölt, Vajgaluskaleves											
	Energia: 372.32 Kcal / 1,556.30 KJ	Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 KJ			Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74 KJ			Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 KJ			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	15.19 g 11.07 g 2.07 g	16.54 g 18.04 g 5.28 g	14.16 g 22.24 g 5.76 g	12.78 g 13.01 g 1.77 g	19.04 g 21.59 g 4.03 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
52.18 g			2.90 g			0.74 g			61.09 g			7.99 g			2.01 g			67.76 g			1.82 g			2.64 g			117.37 g			22.16 g			0.84 g			50.96 g			0.00 g			1.57 g			g			g			g			g			g			g		
1,9			1			1,9			1,9			1,(12)																																																		
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél																																															
			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 246.72 Kcal / 1,031.29 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																					
			8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	8.35 g	10.93 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só														
28.23 g 0.00 g 1.02 g			31.23 g 4.40 g 0.32 g			37.93 g 5.40 g 0.08 g			44.04 g 9.99 g 0.08 g			28.45 g 0.00 g 0.58 g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g														
1			1			1			1			1			1																																															
Tízórai			Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																															
			Energia: 365.13 Kcal / 1,526.24 Kj			Energia: 328.54 Kcal / 1,373.30 Kj			Energia: 298.28 Kcal / 1,246.81 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																					
			7.29 g	18.14 g	4.77 g	12.30 g	10.07 g	2.33 g	6.00 g	11.34 g	2.89 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só														
42.76 g 13.39 g 0.48 g			46.13 g 8.03 g 0.87 g			42.72 g 13.39 g 0.31 g			41.65 g 13.39 g 1.44 g			57.99 g 21.42 g 0.18 g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g														
1			1			1			1			1			1																																															
Ebéd			Rántott leves, Bakonyi sertésragu (tej nélkül), Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs																																															
			Energia: 476.79 Kcal / 1,992.98 Kj			Energia: 574.32 Kcal / 2,400.66 Kj			Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 Kj			Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 Kj			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																					
			18.28 g	17.68 g	3.01 g	20.77 g	22.35 g	6.55 g	16.06 g	24.50 g	6.00 g	16.78 g	16.73 g	2.33 g	20.70 g	25.90 g	4.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																				
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só																	
20.77 g 17.68 g 3.01 g			20.77 g 22.35 g 6.55 g			16.06 g 24.50 g 6.00 g			16.78 g 16.73 g 2.33 g			20.70 g 25.90 g 4.59 g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g			g g g																	

(05503)
TTOM,kókus
z,hüv,hal,csir
ke,ban7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
60.20 g			3.24 g			1.07 g			74.57 g			7.99 g			2.68 g			100.05 g			3.34 g			2.64 g			161.92 g			28.34 g			1.11 g			64.53 g			0.00 g			1.90 g			g			g			g			g			g			g		
1,9			1			1,9			1,9			1,(12)																																																		
Uzsonna			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL						Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																			
			Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ						Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ						Energia: 207.19 Kcal / 866.05 KJ						Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ						Energia: 267.31 Kcal / 1,117.36 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																			
			9.69 g		16.97 g		5.38 g		9.95 g		8.89 g		3.37 g		6.15 g		1.12 g		0.12 g		6.32 g		0.74 g		0.04 g		9.73 g		12.53 g		3.69 g		g		g		g		g		g		g																			
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
28.26 g		0.00 g		1.44 g		32.43 g		4.40 g		0.43 g		42.83 g		8.09 g		0.08 g		44.04 g		9.99 g		0.08 g		28.59 g		0.00 g		0.78 g		g		g		g		g		g		g																						
1			1			1			1			1			1			1																																												
Tízórai			Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika						Rizstej, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																			
			Energia: 293.78 Kcal / 1,228.00 KJ						Energia: 284.51 Kcal / 1,189.25 KJ						Energia: 204.65 Kcal / 855.44 KJ						Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ						Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 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																			
			2.35 g		23.21 g		6.31 g		9.04 g		16.93 g		4.30 g		0.64 g		14.14 g		3.80 g		5.57 g		26.32 g		8.38 g		0.17 g		16.37 g		4.10 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																						
18.52 g		16.58 g		0.53 g		22.82 g		9.95 g		1.12 g		18.47 g		16.58 g		0.30 g		17.07 g		16.58 g		1.88 g		37.31 g		26.54 g		0.20 g		g		g		g		g		g		g																						
1			1			1			1			1			1			1																																												
Ebéd			Rántott leves, Bakonyi sertésragu (tej nélkül), Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta						Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs																																			
			Energia: 649.11 Kcal / 2,713.28 KJ						Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53 KJ						Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ						Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ						Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																							
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																			
			28.98 g		24.36 g		4.52 g		29.30 g		31.11 g		9.13 g		25.60 g		40.25 g		11.03 g		23.96 g		22.69 g		3.28 g		30.94 g		35.79 g		6.66 g		g		g		g		g		g																					
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
28.98 g		24.36 g		4.52 g		29.30 g		31.11 g		9.13 g		25.60 g		40.25 g		11.03 g		23.96 g		22.69 g		3.28 g		30.94 g		35.79 g		6.66 g		g		g		g		g		g		g																						
1			1			1			1			1			1			1																																												

(05504)
TTOM,kókus
z,hüv,hal,csír
ke,ba15-18



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.26 g	4.05 g	1.40 g	108.75 g	14.99 g	4.04 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1,9			1,(12)											

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	5.64 g	20.40 g	6.13 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	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	0.96 g	0.00 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 182.17 Kcal / 761.47 KJ			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 313.19 Kcal / 1,309.13 KJ			Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	2.64 g	8.49 g	6.95 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.97 g	21.92 g	12.98 g	0.59 g	12.46 g	8.76 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	
23.87 g	19.98 g	0.73 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	22.99 g	19.98 g	2.32 g	47.39 g	31.97 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ			Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 KJ			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
	29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.79 g	32.57 g	9.52 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1									



(05505)
Tej,tojás,szój
a,olajM



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.19 g	4.05 g	1.34 g	111.62 g	14.99 g	4.26 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1,9			1,(12)											

Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 232.89 Kcal / 973.48 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 144.21 Kcal / 602.80 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	21.92 g	12.98 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	7.38 g	10.74 g	8.77 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
3.01 g	0.00 g	2.32 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	4.70 g	0.00 g	1.49 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 246.06 Kcal / 1,028.53 KJ			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ			Energia: 311.57 Kcal / 1,302.36 KJ			Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.86 g	4.98 g	3.52 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.52 g	11.69 g	6.53 g	5.85 g	7.45 g	4.48 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
43.32 g	13.39 g	0.45 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	42.88 g	13.39 g	1.24 g	59.25 g	21.42 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

(05507) Tej,tojás,szój a,olajM4-6

Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ			Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 KJ			Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74 KJ			Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 KJ			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

15.44 g	7.47 g	0.73 g	16.54 g	18.04 g	5.28 g	14.16 g	22.24 g	5.76 g	12.78 g	13.01 g	1.77 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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
52.65 g	2.90 g	0.71 g	61.09 g	7.99 g	2.01 g	67.76 g	1.82 g	2.64 g	117.37 g	22.16 g	0.84 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g
1,9			1			1,9			1,(12)											

Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 257.77 Kcal / 1,077.48 KJ			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 213.33 Kcal / 891.72 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
	8.52 g	11.69 g	6.53 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.22 g	6.10 g	4.42 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
29.49 g	0.00 g	1.24 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	30.32 g	0.00 g	0.83 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 271.19 Kcal / 1,133.57 KJ			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 KJ			Energia: 369.45 Kcal / 1,544.30 KJ			Energia: 355.32 Kcal / 1,485.24 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
	7.50 g	7.10 g	5.25 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	10.00 g	17.17 g	9.78 g	5.96 g	9.85 g	6.58 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
44.22 g	13.39 g	0.63 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	43.56 g	13.39 g	1.82 g	59.90 g	21.42 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 441.18 Kcal / 1,844.13 KJ			Energia: 574.32 Kcal / 2,400.66 KJ			Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 KJ			Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 KJ			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(05508) Tej,tojás,szój a,olajM7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
18.58 g	13.36 g	1.41 g	20.77 g	22.35 g	6.55 g	16.06 g	24.50 g	6.00 g	16.78 g	16.73 g	2.33 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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
60.76 g	3.24 g	1.04 g	74.57 g	7.99 g	2.68 g	100.05 g	3.34 g	2.64 g	161.92 g	28.34 g	1.11 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,9			1			1,9			1,(12)														

Uzsonna	Soproni felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj	Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.00 g 17.17 g 9.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.95 g 8.89 g 3.37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.32 g 0.74 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.04 g 8.78 g 6.61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 30.17 g 0.00 g 1.82 g	Szénhidrát Cukor Só 32.43 g 4.40 g 0.43 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 44.04 g 9.99 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 31.42 g 0.00 g 1.20 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
1		1		1		1	

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
	Energia: 168.52 Kcal / 704.41 Kj	Energia: 203.01 Kcal / 848.58 Kj	Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj	Energia: 299.54 Kcal / 1,252.08 Kj	Energia: 272.54 Kcal / 1,139.22 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.64 g 8.49 g 6.95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.56 g 11.97 g 8.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.97 g 9.72 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.97 g 21.92 g 12.98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.57 g 11.97 g 8.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 20.47 g 16.58 g 0.73 g	Szénhidrát Cukor Só 22.54 g 9.95 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 20.67 g 16.58 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 19.59 g 16.58 g 2.32 g	Szénhidrát Cukor Só 39.83 g 26.54 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
1		1		1		1	

Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20	Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53	Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78	Energia: 1,115.07 Kcal /	Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85		



(05509)
Tej,tojás,szój
a,olajM15-18





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		Kj			Kj			Kj			4,660.99 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		
		29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.30 g	31.11 g	9.13 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	30.94 g	35.79 g	6.66 g								
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
		78.19 g	4.05 g	1.34 g	108.75 g	14.99 g	4.04 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g								
		1			1			1,9			1,(12)													
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
	Energia: 232.89 Kcal / 973.48 Kj		Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 144.21 Kcal / 602.80 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.97 g	21.92 g	12.98 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	7.38 g	10.74 g	8.77 g	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
	3.01 g	0.00 g	2.32 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	4.70 g	0.00 g	1.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1											
(05510) TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL													
	Energia: 307.43 Kcal / 1,285.06 Kj		Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 Kj			Energia: 218.30 Kcal / 912.49 Kj			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 Kj			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	2.35 g	23.21 g	6.31 g	9.06 g	17.42 g	4.36 g	0.64 g	14.14 g	3.80 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.19 g	16.86 g	4.16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.92 g	19.98 g	0.53 g	26.84 g	11.99 g	1.12 g	21.87 g	19.98 g	0.30 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	44.87 g	31.97 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1											



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05510) TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ	Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 KJ	Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ	Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
		29.47 g 17.16 g 1.85 g	29.79 g 32.57 g 9.52 g	25.60 g 40.25 g 11.03 g	23.96 g 22.69 g 3.28 g	31.53 g 36.81 g 6.93 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
78.19 g 4.05 g 1.34 g	111.62 g 14.99 g 4.26 g	117.09 g 3.54 g 5.48 g	200.69 g 33.69 g 1.46 g	80.54 g 0.00 g 4.45 g	g g g	g g g		
1	1	1,9	1,(12)					
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ	Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.57 g 26.32 g 8.38 g	5.77 g 10.87 g 4.34 g	0.84 g 0.52 g 0.11 g	0.81 g 0.01 g 0.00 g	6.98 g 15.14 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
0.49 g 0.00 g 1.88 g	5.80 g 4.40 g 0.46 g	19.89 g 10.79 g 0.00 g	16.20 g 9.99 g 0.00 g	2.18 g 0.00 g 1.05 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05512) TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par4-6	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 308.69 Kcal / 1,290.32 KJ	Energia: 315.53 Kcal / 1,318.92 KJ	Energia: 264.13 Kcal / 1,104.06 KJ	Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
		6.71 g 12.34 g 3.20 g	10.08 g 9.93 g 2.28 g	5.86 g 7.80 g 1.94 g	8.32 g 13.89 g 4.23 g	5.65 g 9.65 g 2.18 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	g g g		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																			
	42.35 g	13.39 g	0.35 g	45.43 g	8.03 g	0.64 g	42.32 g	13.39 g	0.23 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g				
	1			1			1			1			1						
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs						
	Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 Kj			Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 Kj			Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74 Kj			Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 Kj			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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	
	15.44 g	7.47 g	0.73 g	16.54 g	18.04 g	5.28 g	14.16 g	22.24 g	5.76 g	12.78 g	13.01 g	1.77 g	19.04 g	21.59 g	4.03 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.65 g	2.90 g	0.71 g	61.09 g	7.99 g	2.01 g	67.76 g	1.82 g	2.64 g	117.37 g	22.16 g	0.84 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g		
	1,9			1			1,9			1,(12)									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 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	
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	37.93 g	5.40 g	0.08 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g		
	1			1			1			1			1						
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						
	Energia: 365.13 Kcal / 1,526.24 Kj			Energia: 328.54 Kcal / 1,373.30 Kj			Energia: 298.28 Kcal / 1,246.81 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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	
	7.29 g	18.14 g	4.77 g	12.30 g	10.07 g	2.33 g	6.00 g	11.34 g	2.89 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

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

Tízórai



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																					
	42.76 g	13.39 g	0.48 g	46.13 g	8.03 g	0.87 g	42.72 g	13.39 g	0.31 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g						
	1			1			1			1			1								
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 441.18 Kcal / 1,844.13 KJ			Energia: 574.32 Kcal / 2,400.66 KJ			Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 KJ			Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 KJ			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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
	18.58 g	13.36 g	1.41 g	20.77 g	22.35 g	6.55 g	16.06 g	24.50 g	6.00 g	16.78 g	16.73 g	2.33 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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
60.76 g	3.24 g	1.04 g	74.57 g	7.99 g	2.68 g	100.05 g	3.34 g	2.64 g	161.92 g	28.34 g	1.11 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g	
1,9			1			1,9			1,(12)			1									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 207.19 Kcal / 866.05 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 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
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 293.78 Kcal / 1,228.00 KJ			Energia: 284.51 Kcal / 1,189.25 KJ			Energia: 204.65 Kcal / 855.44 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 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
	2.35 g	23.21 g	6.31 g	9.04 g	16.93 g	4.30 g	0.64 g	14.14 g	3.80 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 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

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

Tízórai



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	18.52 g	16.58 g	0.53 g	22.82 g	9.95 g	1.12 g	18.47 g	16.58 g	0.30 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g								
	1			1			1			1			1										
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ			Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53 KJ			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.30 g	31.11 g	9.13 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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
78.19 g	4.05 g	1.34 g	108.75 g	14.99 g	4.04 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1,9			1,(12)			1											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1											
(05515) Tej,tojás,szój a,parad.M	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 307.43 Kcal / 1,285.06 KJ			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 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		
	2.35 g	23.21 g	6.31 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.19 g	16.86 g	4.16 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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		21.92 g	19.98 g	0.53 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	44.87 g	31.97 g	0.20 g						
		1	1			1			1			1										
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 Kj		Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 Kj			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 Kj			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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	
	29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.79 g	32.57 g	9.52 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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	
	78.19 g	4.05 g	1.34 g	111.62 g	14.99 g	4.26 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g	g
		1	1			1,9			1,(12)													
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj		Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 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	
	0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g
		1	1			1			1													
(05517) Tej,tojás,szój a,parad.M4-6	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsszós, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 308.69 Kcal / 1,290.32 Kj		Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 Kj			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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	
	6.71 g	12.34 g	3.20 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	42.35 g	13.39 g	0.35 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g								
	1			1			1			1			1										
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ			Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 KJ			Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74 KJ			Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 KJ			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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		
	15.44 g	7.47 g	0.73 g	16.54 g	18.04 g	5.28 g	14.16 g	22.24 g	5.76 g	12.78 g	13.01 g	1.77 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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
52.65 g	2.90 g	0.71 g	61.09 g	7.99 g	2.01 g	67.76 g	1.82 g	2.64 g	117.37 g	22.16 g	0.84 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,9			1			1,9			1,(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1											
(05518) Tej,tojás,szój a,parad.M7-14	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 365.13 Kcal / 1,526.24 KJ			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 KJ			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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		
	7.29 g	18.14 g	4.77 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	42.76 g	13.39 g	0.48 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g											
	1			1			1			1			1													
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs													
	Energia: 441.18 Kcal / 1,844.13 Kj			Energia: 574.32 Kcal / 2,400.66 Kj			Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 Kj			Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 Kj			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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		
	18.58 g	13.36 g	1.41 g	20.77 g	22.35 g	6.55 g	16.06 g	24.50 g	6.00 g	16.78 g	16.73 g	2.33 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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
60.76 g	3.24 g	1.04 g	74.57 g	7.99 g	2.68 g	100.05 g	3.34 g	2.64 g	161.92 g	28.34 g	1.11 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,9			1			1,9			1,(12)			1														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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		
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 g	2.21 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
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1														
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL													
	Energia: 293.78 Kcal / 1,228.00 Kj			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 Kj			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	2.35 g	23.21 g	6.31 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 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

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	18.52 g	16.58 g	0.53 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g		
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1								
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ			Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53 KJ			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.30 g	31.11 g	9.13 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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
78.19 g	4.05 g	1.34 g	108.75 g	14.99 g	4.04 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1	1	1	1,9	1	1	1,9	1	1	1,(12)	1	1	1	1	1									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 300.62 Kcal / 1,256.59 KJ			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ			Energia: 180.30 Kcal / 753.65 KJ			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 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		
	1.96 g	23.11 g	6.31 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.19 g	16.86 g	4.16 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

(05520)
TMTOKu,pa,c
sir,hal,alm,cit
,kör,zab



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	20.85 g	19.98 g	0.53 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	23.00 g	19.98 g	0.64 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	44.87 g	31.97 g	0.20 g							
	1			1			1			1			1									
Ebéd	Rántott leves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs									
	Energia: 496.91 Kcal / 2,077.08 Kj			Energia: 779.38 Kcal / 3,257.81 Kj			Energia: 911.28 Kcal / 3,809.15 Kj			Energia: 1,026.15 Kcal / 4,289.31 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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	
	24.08 g	36.15 g	5.87 g	29.15 g	32.37 g	8.14 g	25.29 g	40.07 g	11.01 g	22.31 g	19.78 g	2.81 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
18.55 g	0.13 g	1.41 g	95.95 g	0.00 g	4.45 g	110.00 g	3.05 g	5.47 g	186.61 g	17.51 g	0.47 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g								
1			1,9			1,9			1,9			1,9										
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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	
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g								
1			1			1			1			1										
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 305.18 Kcal / 1,275.65 Kj			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj			Energia: 293.82 Kcal / 1,228.17 Kj			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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	

(05522) TMTOKu,pa,csi,hal,alm,cm,kö,zab4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																						
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								
6.51 g			12.29 g	3.20 g	5.84 g			7.45 g	4.47 g	6.04 g			10.34 g	8.44 g	8.32 g			13.89 g	4.23 g	5.65 g			9.65 g	2.18 g	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
41.80 g			13.39 g	0.35 g	45.29 g			8.03 g	0.40 g	44.17 g			13.39 g	0.72 g	41.62 g			13.39 g	1.02 g	57.99 g			21.42 g	0.18 g	g			g	g	g	g	g						
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1					
Ebéd		Rántott leves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden					Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta					Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő					Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																
		Energia: 273.69 Kcal / 1,144.02 KJ					Energia: 429.85 Kcal / 1,796.77 KJ					Energia: 514.63 Kcal / 2,151.15 KJ					Energia: 589.77 Kcal / 2,465.24 KJ					Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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		
		14.48 g			18.88 g	3.16 g	16.23 g			17.93 g	4.60 g	13.97 g			22.13 g	5.75 g	11.83 g			10.68 g	1.46 g	19.04 g			21.59 g	4.03 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		
11.34 g			0.08 g	0.75 g	52.70 g			0.00 g	2.18 g	63.51 g			1.53 g	2.63 g	109.74 g			14.07 g	0.25 g	50.96 g			0.00 g	1.57 g	g			g	g	g			g	g				
1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9		
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka					Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL					Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL					Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ					Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ					Energia: 185.46 Kcal / 775.22 KJ					Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ					Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír		
		8.32 g			13.89 g	4.23 g	8.62 g			6.19 g	2.36 g	5.96 g			0.99 g	0.10 g	6.32 g			0.74 g	0.04 g	9.02 g			8.30 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		
28.23 g			0.00 g	1.02 g	31.23 g			4.40 g	0.32 g	37.93 g			5.40 g	0.08 g	44.04 g			9.99 g	0.08 g	29.06 g			0.00 g	0.61 g	g			g	g	g			g	g				
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<p>(05523) TMTku,pa,csi ,hal,alm,ci,kő ,zab7-14</p>	<p>Tízórai</p>	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskрем, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskрем, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 359.87 Kcal / 1,504.26 KJ	Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ	Energia: 294.03 Kcal / 1,229.05 KJ	Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
		6.98 g 18.06 g 4.77 g	5.95 g 9.85 g 6.57 g	6.05 g 10.34 g 8.44 g	9.69 g 16.97 g 5.38 g	5.65 g 9.65 g 2.18 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	
	41.94 g 13.39 g 0.48 g	45.94 g 8.03 g 0.56 g	44.20 g 13.39 g 0.72 g	41.65 g 13.39 g 1.44 g	57.99 g 21.42 g 0.18 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	<p>Ebéd</p>	Rántott leves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden	Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta	Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 367.36 Kcal / 1,535.56 KJ	Energia: 535.63 Kcal / 2,238.93 KJ	Energia: 673.66 Kcal / 2,815.90 KJ	Energia: 787.90 Kcal / 3,293.42 KJ	Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.12 g 27.30 g 4.11 g	20.30 g 22.17 g 5.72 g	15.87 g 24.39 g 5.99 g	14.80 g 13.17 g 1.78 g	20.70 g 25.90 g 4.59 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	
15.11 g 0.10 g 1.08 g	65.91 g 0.00 g 2.80 g	95.80 g 3.05 g 2.63 g	150.04 g 16.20 g 0.32 g	64.53 g 0.00 g 1.90 g	g g g	g g g		
1,9	1,9	1,9	1,9	1,9				
<p>Uzsonna</p>	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ	Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ	Energia: 207.19 Kcal / 866.05 KJ	Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ	Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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	
	9.69 g 16.97 g 5.38 g	9.95 g 8.89 g 3.37 g	6.15 g 1.12 g 0.12 g	6.32 g 0.74 g 0.04 g	10.73 g 8.58 g 2.21 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

(05524)
TMTku,pa,csi
,hal,alm,c,kör
,za15-18

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicskrem, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrem, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
Energia: 286.97 Kcal / 1,199.53 KJ			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ			Energia: 166.65 Kcal / 696.60 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 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
1.96 g	23.11 g	6.31 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 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
17.45 g	16.58 g	0.53 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	19.60 g	16.58 g	0.64 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

Ebéd

Rántott leves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
Energia: 496.91 Kcal / 2,077.08 KJ			Energia: 753.41 Kcal / 3,149.25 KJ			Energia: 911.28 Kcal / 3,809.15 KJ			Energia: 982.55 Kcal / 4,107.06 KJ			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
24.08 g	36.15 g	5.87 g	28.69 g	30.91 g	8.02 g	25.29 g	40.07 g	11.01 g	19.62 g	17.95 g	2.41 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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
18.55 g	0.13 g	1.41 g	93.12 g	0.00 g	4.04 g	110.00 g	3.05 g	5.47 g	182.63 g	17.51 g	0.42 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g
1			1,9			1,9			1,9											



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05524) TMTku,pa,csi ,hal,alm,c,kör ,za15-18	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ	Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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
		5.57 g 26.32 g 8.38 g	5.77 g 10.87 g 4.34 g	0.84 g 0.52 g 0.11 g	0.81 g 0.01 g 0.00 g	6.98 g 15.14 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
0.49 g 0.00 g 1.88 g	5.80 g 4.40 g 0.46 g	19.89 g 10.79 g 0.00 g	16.20 g 9.99 g 0.00 g	2.18 g 0.00 g 1.05 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05525) Tej,toj,alm,N olaj,borsó,cit ,hiszt	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL		
		Energia: 175.36 Kcal / 733.00 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: 180.30 Kcal / 753.65 KJ	Energia: 313.19 Kcal / 1,309.13 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 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
		2.25 g 8.39 g 6.95 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	0.58 g 9.62 g 8.40 g	5.97 g 21.92 g 12.98 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22.80 g 19.98 g 0.73 g	22.87 g 19.98 g 0.64 g	23.00 g 19.98 g 0.64 g	22.99 g 19.98 g 2.32 g	22.87 g 19.98 g 0.64 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
Ebéd	Ebéd	Rántott leves, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 598.26 Kcal / 2,500.73 KJ	Energia: 781.49 Kcal / 3,266.63 KJ	Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ	Energia: 1,065.32 Kcal / 4,453.04 KJ	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
		26.41 g 20.73 g 2.84 g	29.27 g 32.37 g 9.49 g	25.60 g 40.25 g 11.03 g	22.61 g 20.08 g 2.81 g	31.53 g 36.81 g 6.93 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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
75.33 g	4.05 g	3.39 g	96.12 g	0.00 g	3.49 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	195.56 g	17.51 g	0.48 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g						
1			1			1,9			1,9											

Uzsonna

Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
Energia: 232.89 Kcal / 973.48 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 22.32 Kcal / 93.30 KJ			Energia: 144.21 Kcal / 602.80 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	21.92 g	12.98 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.51 g	0.01 g	0.00 g	7.38 g	10.74 g	8.77 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
3.01 g	0.00 g	2.32 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	4.94 g	0.70 g	0.00 g	4.70 g	0.00 g	1.49 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
Energia: 242.55 Kcal / 1,013.86 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 293.82 Kcal / 1,228.17 KJ			Energia: 311.57 Kcal / 1,302.36 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6.66 g	4.93 g	3.52 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	6.04 g	10.34 g	8.44 g	8.52 g	11.69 g	6.53 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.77 g	13.39 g	0.45 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.17 g	13.39 g	0.72 g	42.88 g	13.39 g	1.24 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

Ebéd

Rántott leves, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
Energia: 346.90 Kcal / 1,450.04 KJ			Energia: 430.90 Kcal / 1,801.16 KJ			Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74 KJ			Energia: 628.94 Kcal / 2,628.97 KJ			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

13.91 g	9.25 g	1.23 g	16.29 g	17.93 g	5.27 g	14.16 g	22.24 g	5.76 g	12.13 g	10.98 g	1.46 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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	
51.22 g	2.90 g	1.74 g	52.78 g	0.00 g	1.70 g	67.76 g	1.82 g	2.64 g	118.69 g	14.07 g	0.26 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1,9	1			1,9			1,9			1,9														

Uzsonna

Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
Energia: 257.77 Kcal / 1,077.48 KJ			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 KJ			Energia: 152.48 Kcal / 637.37 KJ			Energia: 213.33 Kcal / 891.72 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
8.52 g	11.69 g	6.53 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	5.79 g	0.73 g	0.04 g	9.22 g	6.10 g	4.42 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	
29.49 g	0.00 g	1.24 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	37.93 g	5.40 g	0.08 g	30.45 g	0.35 g	0.08 g	30.32 g	0.00 g	0.83 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1											

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL												
Energia: 265.93 Kcal / 1,111.59 KJ			Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 KJ			Energia: 294.03 Kcal / 1,229.05 KJ			Energia: 369.45 Kcal / 1,544.30 KJ			Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 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	
7.19 g	7.02 g	5.25 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	6.05 g	10.34 g	8.44 g	10.00 g	17.17 g	9.78 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43.40 g	13.39 g	0.63 g	43.47 g	13.39 g	0.56 g	44.20 g	13.39 g	0.72 g	43.56 g	13.39 g	1.82 g	43.47 g	13.39 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1											

Ebéd

Rántott leves, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs								
Energia: 446.28 Kcal / 1,865.45			Energia: 536.90 Kcal / 2,244.24			Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49			Energia: 827.07 Kcal / 3,457.15			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	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	
	16.74 g	15.51 g	2.01 g	20.37 g	22.17 g	6.53 g	16.06 g	24.50 g	6.00 g	15.10 g	13.47 g	1.78 g	20.70 g	25.90 g	4.59 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g
	59.04 g	3.24 g	2.27 g	66.01 g	0.00 g	2.22 g	100.05 g	3.34 g	2.64 g	158.99 g	16.20 g	0.33 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g							
	1,9			1			1,9			1,9			1,9									
Uzsonna	Soproni felvágott , Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 Kj			Energia: 207.19 Kcal / 866.05 Kj			Energia: 157.72 Kcal / 659.27 Kj			Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 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	
	10.00 g	17.17 g	9.78 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	5.90 g	0.73 g	0.04 g	11.04 g	8.78 g	6.61 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	
	30.17 g	0.00 g	1.82 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	31.61 g	0.52 g	0.08 g	31.42 g	0.00 g	1.20 g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1									
(05529) Tej,toj,al,Nol aj,borsó,ci,hi s15-18	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL									
	Energia: 161.71 Kcal / 675.95 Kj			Energia: 165.62 Kcal / 692.29 Kj			Energia: 166.65 Kcal / 696.60 Kj			Energia: 299.54 Kcal / 1,252.08 Kj			Energia: 165.62 Kcal / 692.29 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	
	2.25 g	8.39 g	6.95 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	5.97 g	21.92 g	12.98 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	
	19.40 g	16.58 g	0.73 g	19.47 g	16.58 g	0.64 g	19.60 g	16.58 g	0.64 g	19.59 g	16.58 g	2.32 g	19.47 g	16.58 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1									



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05529) Tej,toj,al,Nol aj,borsó,ci,hi s15-18	Ebéd	Rántott leves, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 598.26 Kcal / 2,500.73 KJ	Energia: 755.09 Kcal / 3,156.28 KJ	Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ	Energia: 1,021.72 Kcal / 4,270.79 KJ	Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.41 g 20.73 g 2.84 g	28.78 g 30.91 g 9.10 g	25.60 g 40.25 g 11.03 g	19.92 g 18.25 g 2.41 g	30.94 g 35.79 g 6.66 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
75.33 g 4.05 g 3.39 g	93.25 g 0.00 g 3.27 g	117.09 g 3.54 g 5.48 g	191.58 g 17.51 g 0.43 g	78.45 g 0.00 g 4.02 g	g g g	g g g		
1	1	1,9	1,9					
	Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 232.89 Kcal / 973.48 KJ	Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ	Energia: 22.32 Kcal / 93.30 KJ	Energia: 144.21 Kcal / 602.80 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 21.92 g 12.98 g	5.77 g 10.87 g 4.34 g	0.84 g 0.52 g 0.11 g	0.51 g 0.01 g 0.00 g	7.38 g 10.74 g 8.77 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
3.01 g 0.00 g 2.32 g	5.80 g 4.40 g 0.46 g	19.89 g 10.79 g 0.00 g	4.94 g 0.70 g 0.00 g	4.70 g 0.00 g 1.49 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05530) TM,TO,szój, mogyM	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 308.35 Kcal / 1,288.90 KJ	Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ	Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 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
		2.27 g 23.17 g 6.33 g	0.58 g 12.46 g 8.75 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	5.57 g 26.32 g 8.38 g	0.19 g 16.86 g 4.16 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		22.32 g	19.98 g	0.54 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	44.87 g	31.97 g	0.20 g							
		1	1			1			1			1											
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs												
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ		Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 KJ			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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		
	29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.79 g	32.57 g	9.52 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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
78.19 g	4.05 g	1.34 g	111.62 g	14.99 g	4.26 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1	1			1,9			1,(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ		Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1	1			1			1														
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
	Energia: 309.15 Kcal / 1,292.25 KJ		Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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		
	6.67 g	12.32 g	3.21 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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

(05532)
TM,TO,szója,
mogyM4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	42.55 g	13.39 g	0.35 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g							
	1			1			1			1			1									
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs									
	Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 Kj			Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 Kj			Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74 Kj			Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 Kj			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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	
	15.44 g	7.47 g	0.73 g	16.54 g	18.04 g	5.28 g	14.16 g	22.24 g	5.76 g	12.78 g	13.01 g	1.77 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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	
52.65 g	2.90 g	0.71 g	61.09 g	7.99 g	2.01 g	67.76 g	1.82 g	2.64 g	117.37 g	22.16 g	0.84 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g		
1,9			1			1,9			1,(12)													
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g			
1			1						1			1										
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 365.82 Kcal / 1,529.13 Kj			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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	
	7.23 g	18.11 g	4.78 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

(05533)
TM,TO,szója,
mogyM7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	43.06 g	13.39 g	0.48 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g								
	1			1			1			1			1										
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 441.18 Kcal / 1,844.13 KJ			Energia: 574.32 Kcal / 2,400.66 KJ			Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 KJ			Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 KJ			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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		
	18.58 g	13.36 g	1.41 g	20.77 g	22.35 g	6.55 g	16.06 g	24.50 g	6.00 g	16.78 g	16.73 g	2.33 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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
60.76 g	3.24 g	1.04 g	74.57 g	7.99 g	2.68 g	100.05 g	3.34 g	2.64 g	161.92 g	28.34 g	1.11 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,9			1			1,9			1,(12)			1											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1											
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 294.70 Kcal / 1,231.85 KJ			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 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		
	2.27 g	23.17 g	6.33 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 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

(05534) TM,TO,szója, mogyM15-18



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	18.92 g	16.58 g	0.54 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g		
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1								
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs										
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ			Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53 KJ			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.30 g	31.11 g	9.13 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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
78.19 g	4.05 g	1.34 g	108.75 g	14.99 g	4.04 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1	1	1	1,9	1	1	1,9	1	1	1,(12)	1	1	1	1	1									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL										
	Energia: 175.36 Kcal / 733.00 KJ			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ			Energia: 180.30 Kcal / 753.65 KJ			Energia: 313.19 Kcal / 1,309.13 KJ			Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 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		
	2.25 g	8.39 g	6.95 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	5.97 g	21.92 g	12.98 g	0.59 g	12.46 g	8.76 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
2.25 g	8.39 g	6.95 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	0.58 g	9.62 g	8.40 g	5.97 g	21.92 g	12.98 g	0.59 g	12.46 g	8.76 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05540)
TOM, marg, O
M, hüv, cm, his
zt



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
22.80 g			19.98 g			0.73 g			26.56 g			11.99 g			0.64 g			23.00 g			19.98 g			0.64 g			22.99 g			19.98 g			2.32 g			47.39 g			31.97 g			0.64 g			g			g			g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Ebéd																					Rántott leves, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta						Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta						Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																	
																					Energia: 598.26 Kcal / 2,500.73 KJ						Energia: 779.38 Kcal / 3,257.81 KJ						Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ						Energia: 1,038.01 Kcal / 4,338.88 KJ						Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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	
																					26.41 g		20.73 g		2.84 g		29.15 g		32.37 g		8.14 g		25.60 g		40.25 g		11.03 g		22.61 g		20.23 g		2.81 g		31.53 g		36.81 g		6.93 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	
75.33 g		4.05 g		3.39 g		95.95 g		0.00 g		4.45 g		117.09 g		3.54 g		5.48 g		188.06 g		17.51 g		0.49 g		80.54 g		0.00 g		4.45 g		g		g		g		g		g		g																						
1			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9																	
Uzsonna																					Soproni felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL						Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Pulykamell sonka, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél																	
																					Energia: 232.89 Kcal / 973.48 KJ						Energia: 141.16 Kcal / 590.05 KJ						Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ						Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ						Energia: 144.21 Kcal / 602.80 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		21.92 g		12.98 g		5.46 g		10.85 g		4.04 g		0.84 g		0.52 g		0.11 g		0.81 g		0.01 g		0.00 g		7.38 g		10.74 g		8.77 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	
3.01 g		0.00 g		2.32 g		5.25 g		0.00 g		0.45 g		19.89 g		10.79 g		0.00 g		16.20 g		9.99 g		0.00 g		4.70 g		0.00 g		1.49 g		g		g		g		g		g		g																						
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1																				
Tízórai																					Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Rizstej, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL						Vaníliás rizstej, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL																	
																					Energia: 242.55 Kcal / 1,013.86 KJ						Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ						Energia: 293.82 Kcal / 1,228.17 KJ						Energia: 311.57 Kcal / 1,302.36 KJ						Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
																					Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
																					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																						
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1																				

(05542)
TOM,marg,O
M,hüv,cm,his
zt4-6

Tízórai





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																					
	6.66 g	4.93 g	3.52 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.04 g	10.34 g	8.44 g	8.52 g	11.69 g	6.53 g	5.85 g	7.45 g	4.48 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	42.77 g	13.39 g	0.45 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	44.17 g	13.39 g	0.72 g	42.88 g	13.39 g	1.24 g	59.25 g	21.42 g	0.40 g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1								
Ebéd	Rántott leves, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta			Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 346.89 Kcal / 1,450.00 KJ			Energia: 429.85 Kcal / 1,796.77 KJ			Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74 KJ			Energia: 601.63 Kcal / 2,514.81 KJ			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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
	13.90 g	9.25 g	1.22 g	16.23 g	17.93 g	4.60 g	14.16 g	22.24 g	5.76 g	12.13 g	11.13 g	1.46 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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
	51.21 g	2.90 g	1.73 g	52.70 g	0.00 g	2.18 g	67.76 g	1.82 g	2.64 g	111.19 g	14.07 g	0.27 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g
	1,9			1,9			1,9			1,9											
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 257.77 Kcal / 1,077.48 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 213.33 Kcal / 891.72 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
	8.52 g	11.69 g	6.53 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.22 g	6.10 g	4.42 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
	29.49 g	0.00 g	1.24 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	37.93 g	5.40 g	0.08 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	30.32 g	0.00 g	0.83 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1								
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 265.93 Kcal / 1,111.59			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61			Energia: 294.03 Kcal / 1,229.05			Energia: 369.45 Kcal / 1,544.30			Energia: 355.32 Kcal / 1,485.24			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(05543)
TOM,marg,O
M,hüv,cm,his

Tízórai





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

zt7-14

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	
	7.19 g	7.02 g	5.25 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.05 g	10.34 g	8.44 g	10.00 g	17.17 g	9.78 g	5.96 g	9.85 g	6.58 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
	43.40 g	13.39 g	0.63 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	44.20 g	13.39 g	0.72 g	43.56 g	13.39 g	1.82 g	59.90 g	21.42 g	0.56 g							
	1			1			1			1			1									
Ebéd	Rántott leves, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta			Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs									
	Energia: 446.27 Kcal / 1,865.41 Kj			Energia: 535.63 Kcal / 2,238.93 Kj			Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 Kj			Energia: 799.76 Kcal / 3,343.00 Kj			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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	g	g	g	
	16.74 g	15.50 g	2.00 g	20.30 g	22.17 g	5.72 g	16.06 g	24.50 g	6.00 g	15.10 g	13.62 g	1.78 g	20.70 g	25.90 g	4.59 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
	59.04 g	3.24 g	2.26 g	65.91 g	0.00 g	2.80 g	100.05 g	3.34 g	2.64 g	151.49 g	16.20 g	0.34 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g							
	1,9			1,9			1,9			1,9												
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj			Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 Kj			Energia: 207.19 Kcal / 866.05 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 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	g	g	g	g	g	g	
	10.00 g	17.17 g	9.78 g	9.60 g	8.86 g	3.07 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	11.04 g	8.78 g	6.61 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
	30.17 g	0.00 g	1.82 g	31.83 g	0.00 g	0.42 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	31.42 g	0.00 g	1.20 g							
	1			1			1			1			1									



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05544) TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt15-18	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskрем, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskрем, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskрем, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskрем, Diétás pékáru BL		
		Energia: 161.71 Kcal / 675.95 KJ	Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ	Energia: 166.65 Kcal / 696.60 KJ	Energia: 299.54 Kcal / 1,252.08 KJ	Energia: 272.54 Kcal / 1,139.22 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
		2.25 g 8.39 g 6.95 g	0.56 g 11.97 g 8.69 g	0.58 g 9.62 g 8.40 g	5.97 g 21.92 g 12.98 g	0.57 g 11.97 g 8.70 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	
	19.40 g 16.58 g 0.73 g	22.54 g 9.95 g 0.64 g	19.60 g 16.58 g 0.64 g	19.59 g 16.58 g 2.32 g	39.83 g 26.54 g 0.64 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	Ebéd	Rántott leves, Csirkepörkölt (comb), Főtt tészta	Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 598.26 Kcal / 2,500.73 KJ	Energia: 753.41 Kcal / 3,149.25 KJ	Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ	Energia: 994.41 Kcal / 4,156.63 KJ	Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 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
		26.41 g 20.73 g 2.84 g	28.69 g 30.91 g 8.02 g	25.60 g 40.25 g 11.03 g	19.92 g 18.40 g 2.41 g	30.94 g 35.79 g 6.66 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	
75.33 g 4.05 g 3.39 g	93.12 g 0.00 g 4.04 g	117.09 g 3.54 g 5.48 g	184.08 g 17.51 g 0.44 g	78.45 g 0.00 g 4.02 g	g g g	g g g		
1	1,9	1,9	1,9					
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskрем, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Növényi szendvicskрем, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 232.89 Kcal / 973.48 KJ	Energia: 141.16 Kcal / 590.05 KJ	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ	Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ	Energia: 144.21 Kcal / 602.80 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 21.92 g 12.98 g	5.46 g 10.85 g 4.04 g	0.84 g 0.52 g 0.11 g	0.81 g 0.01 g 0.00 g	7.38 g 10.74 g 8.77 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.01 g	0.00 g	2.32 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	4.70 g	0.00 g	1.49 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL																
Energia: 308.35 Kcal / 1,288.90 KJ	Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ	Energia: 218.30 Kcal / 912.49 KJ	Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ	Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 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														
2.27 g 23.17 g 6.33 g	9.06 g 17.42 g 4.36 g	0.64 g 14.14 g 3.80 g	5.57 g 26.32 g 8.38 g	0.19 g 16.86 g 4.16 g	g g g	g g g														
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só														
22.32 g 19.98 g 0.54 g	26.84 g 11.99 g 1.12 g	21.87 g 19.98 g 0.30 g	20.47 g 19.98 g 1.88 g	44.87 g 31.97 g 0.20 g	g g g	g g g														
1			1			1			1			1								

Ebéd

Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																
Energia: 335.94 Kcal / 1,404.23 KJ	Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 KJ	Energia: 757.74 Kcal / 3,167.35 KJ	Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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														
27.02 g 15.75 g 1.71 g	29.79 g 32.57 g 9.52 g	22.00 g 33.02 g 9.94 g	23.96 g 22.69 g 3.28 g	31.53 g 36.81 g 6.93 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														
21.47 g 0.13 g 1.25 g	111.62 g 14.99 g 4.26 g	91.46 g 13.04 g 6.57 g	200.69 g 33.69 g 1.46 g	80.54 g 0.00 g 4.45 g	g g g	g g g														
1			1,9			1,(12)														

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ	Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír

(05560)
TTOM,
narans,marh
a,szója,burg
M





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 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
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1											

(05562) TTOM, narans,marha,szója,burg M4-6

Tízórai		Rizstej, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL												
Energia: 309.15 Kcal / 1,292.25 KJ		Energia: 315.53 Kcal / 1,318.92 KJ			Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
6.67 g	12.32 g	3.21 g	10.08 g	9.93 g	2.28 g	5.85 g	7.80 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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
42.55 g	13.39 g	0.35 g	45.43 g	8.03 g	0.64 g	42.32 g	13.39 g	0.23 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1											
Ebéd		Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs									
Energia: 159.90 Kcal / 668.38 KJ		Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 KJ			Energia: 417.90 Kcal / 1,746.82 KJ			Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 KJ			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13.68 g	6.46 g	0.63 g	16.54 g	18.04 g	5.28 g	11.89 g	17.69 g	5.07 g	12.78 g	13.01 g	1.77 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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
11.81 g	0.08 g	0.64 g	61.09 g	7.99 g	2.01 g	51.83 g	7.82 g	3.33 g	117.37 g	22.16 g	0.84 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,9			1			1,9			1,(12)														



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05562) TTOM, narans,marh a,szója,burg M4-6	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ	Energia: 185.46 Kcal / 775.22 KJ	Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ	Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.32 g 13.89 g 4.23 g	8.62 g 6.19 g 2.36 g	5.96 g 0.99 g 0.10 g	6.32 g 0.74 g 0.04 g	9.02 g 8.30 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
28.23 g 0.00 g 1.02 g	31.23 g 4.40 g 0.32 g	37.93 g 5.40 g 0.08 g	44.04 g 9.99 g 0.08 g	29.06 g 0.00 g 0.61 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05563) TTOM, narans,marh a,szója,burg M7-14	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 365.82 Kcal / 1,529.13 KJ	Energia: 328.54 Kcal / 1,373.30 KJ	Energia: 298.28 Kcal / 1,246.81 KJ	Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
		7.23 g 18.11 g 4.78 g	12.30 g 10.07 g 2.33 g	6.00 g 11.33 g 2.89 g	9.69 g 16.97 g 5.38 g	5.65 g 9.65 g 2.18 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
43.06 g 13.39 g 0.48 g	46.13 g 8.03 g 0.87 g	42.72 g 13.39 g 0.30 g	41.65 g 13.39 g 1.44 g	57.99 g 21.42 g 0.18 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05563) TTOM, narans,marh a,szója,burg M7-14	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 238.13 Kcal / 995.38 KJ	Energia: 574.32 Kcal / 2,400.66 KJ	Energia: 558.51 Kcal / 2,334.57 KJ	Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 KJ	Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.62 g 12.23 g 1.30 g	20.77 g 22.35 g 6.55 g	13.41 g 19.10 g 5.18 g	16.78 g 16.73 g 2.33 g	20.70 g 25.90 g 4.59 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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		15.38 g	0.10 g	0.97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g			
					74.57 g	7.99 g	2.68 g	81.89 g	10.54 g	3.45 g	161.92 g	28.34 g	1.11 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g									
		1,9			1			1,9			1,(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL				Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ				Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 207.19 Kcal / 866.05 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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	
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 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		
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1											
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom				Rizstej, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 294.70 Kcal / 1,231.85 KJ				Energia: 284.51 Kcal / 1,189.25 KJ			Energia: 204.65 Kcal / 855.44 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.27 g	23.17 g	6.33 g	9.04 g	16.93 g	4.30 g	0.64 g	14.14 g	3.80 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 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		
18.92 g	16.58 g	0.54 g	22.82 g	9.95 g	1.12 g	18.47 g	16.58 g	0.30 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1											
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden				Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 335.94 Kcal / 1,404.23 KJ				Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53 KJ			Energia: 757.74 Kcal / 3,167.35 KJ			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	

(05564) TTOM, narans,marh a,szója,burg1 5-18



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	27.02 g	15.75 g	1.71 g	29.30 g	31.11 g	9.13 g	22.00 g	33.02 g	9.94 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	30.94 g	35.79 g	6.66 g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	21.47 g	0.13 g	1.25 g	108.75 g	14.99 g	4.04 g	91.46 g	13.04 g	6.57 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g											
	1			1			1,9			1,(12)																
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g												
1			1			1			1			1														
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL													
	Energia: 308.35 Kcal / 1,288.90 KJ			Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ			Energia: 217.31 Kcal / 908.36 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	2.27 g	23.17 g	6.33 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
22.32 g	19.98 g	0.54 g	22.87 g	19.98 g	0.64 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	20.95 g	19.98 g	0.20 g												
1			1			1			1			1														
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Köles													
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ			Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 KJ			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ			Energia: 804.30 Kcal / 3,361.97 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír		

(05575)
Tej-,tojás-,m
ogyoró-,rizs
M



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.79 g	32.57 g	9.52 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	33.28 g	40.06 g	7.78 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.19 g	4.05 g	1.34 g	111.62 g	14.99 g	4.26 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	76.54 g	0.00 g	4.44 g									
1			1			1,9			1,(12)														

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 79.91 Kcal / 334.02 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.83 g	0.33 g	0.09 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	18.31 g	9.99 g	0.00 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g										
1			1			1			1			1												

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL											
	Energia: 309.15 Kcal / 1,292.25 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.67 g	12.32 g	3.21 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.55 g	13.39 g	0.35 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	41.86 g	13.39 g	0.18 g										
1			1			1			1			1												

Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Köles											
	Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ			Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 KJ			Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74 KJ			Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 KJ			Energia: 634.84 Kcal / 2,653.63 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(05577) Tej-,tojás-,mogyoró-,rizs M 4-6

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	15.44 g	7.47 g	0.73 g	16.54 g	18.04 g	5.28 g	14.16 g	22.24 g	5.76 g	12.78 g	13.01 g	1.77 g	23.19 g	28.65 g	5.32 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		
	52.65 g	2.90 g	0.71 g	61.09 g	7.99 g	2.01 g	67.76 g	1.82 g	2.64 g	117.37 g	22.16 g	0.84 g	70.21 g	0.00 g	3.24 g											
	1,9			1			1,9			1,(12)																
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 181.28 Kcal / 757.75 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	5.95 g	0.89 g	0.08 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	37.14 g	4.99 g	0.08 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g												
1			1			1			1			1														
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL													
	Energia: 365.82 Kcal / 1,529.13 Kj			Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 Kj			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	7.23 g	18.11 g	4.78 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
43.06 g	13.39 g	0.48 g	43.47 g	13.39 g	0.56 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	41.86 g	13.39 g	0.18 g												
1			1			1			1			1														
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Köles													
	Energia: 441.18 Kcal / 1,844.13 Kj			Energia: 574.32 Kcal / 2,400.66 Kj			Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 Kj			Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 Kj			Energia: 674.74 Kcal / 2,820.41 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		

(05578)
Tej-,tojás-,mogyoró-,rizs
M 7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	18.58 g	13.36 g	1.41 g	20.77 g	22.35 g	6.55 g	16.06 g	24.50 g	6.00 g	16.78 g	16.73 g	2.33 g	23.65 g	31.98 g	5.76 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
	60.76 g	3.24 g	1.04 g	74.57 g	7.99 g	2.68 g	100.05 g	3.34 g	2.64 g	161.92 g	28.34 g	1.11 g	72.16 g	0.00 g	3.47 g									
	1,9			1			1,9			1,(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 200.91 Kcal / 839.80 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.14 g	0.97 g	0.10 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	41.64 g	7.49 g	0.08 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g										
1			1			1			1			1												
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 294.70 Kcal / 1,231.85 KJ			Energia: 165.62 Kcal / 692.29 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ			Energia: 203.66 Kcal / 851.30 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	2.27 g	23.17 g	6.33 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.92 g	16.58 g	0.54 g	19.47 g	16.58 g	0.64 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	17.55 g	16.58 g	0.20 g										
1			1			1			1			1												
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevél, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Köles											
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ			Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53 KJ			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ			Energia: 784.27 Kcal / 3,278.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.30 g	31.11 g	9.13 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	32.69 g	39.04 g	7.51 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.19 g	4.05 g	1.34 g	108.75 g	14.99 g	4.04 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	74.45 g	0.00 g	4.01 g									
1			1			1,9			1,(12)														

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 79.91 Kcal / 334.02 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.83 g	0.33 g	0.09 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	18.31 g	9.99 g	0.00 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g							
1			1			1			1			1									

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 307.43 Kcal / 1,285.06 Kj			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 Kj			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 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
	2.35 g	23.21 g	6.31 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.19 g	16.86 g	4.16 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.92 g	19.98 g	0.53 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	44.87 g	31.97 g	0.20 g							
1			1			1			1			1									

Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 Kj			Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 Kj			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 Kj			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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



(05580)
TM,TO,él,par,
méz,kakaó



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.79 g	32.57 g	9.52 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	78.19 g	4.05 g	1.34 g	111.62 g	14.99 g	4.26 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g									
	1			1			1,9			1,(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g										
1			1			1			1			1												
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 308.69 Kcal / 1,290.32 Kj			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 Kj			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
	6.71 g	12.34 g	3.20 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.35 g	13.39 g	0.35 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g										
1			1			1			1			1												
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 Kj			Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 Kj			Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74 Kj			Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 Kj			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(05582)
TM,TO,él,par,
méz,kakaó4-
6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

15.44 g	7.47 g	0.73 g	16.54 g	18.04 g	5.28 g	14.16 g	22.24 g	5.76 g	12.78 g	13.01 g	1.77 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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
52.65 g	2.90 g	0.71 g	61.09 g	7.99 g	2.01 g	67.76 g	1.82 g	2.64 g	117.37 g	22.16 g	0.84 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,9			1			1,9			1,(12)														

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 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
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	37.93 g	5.40 g	0.08 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 365.13 Kcal / 1,526.24 Kj			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
	7.29 g	18.14 g	4.77 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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
42.76 g	13.39 g	0.48 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 441.18 Kcal / 1,844.13 Kj			Energia: 574.32 Kcal / 2,400.66 Kj			Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 Kj			Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 Kj			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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



(05583)
TM,TO,él,par,
méz,kakaó7-
14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	18.58 g	13.36 g	1.41 g	20.77 g	22.35 g	6.55 g	16.06 g	24.50 g	6.00 g	16.78 g	16.73 g	2.33 g	20.70 g	25.90 g	4.59 g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
	60.76 g	3.24 g	1.04 g	74.57 g	7.99 g	2.68 g	100.05 g	3.34 g	2.64 g	161.92 g	28.34 g	1.11 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g											
	1,9			1			1,9			1,(12)																
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 Kj			Energia: 207.19 Kcal / 866.05 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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		
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g												
1			1			1			1			1														
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL													
	Energia: 293.78 Kcal / 1,228.00 Kj			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 Kj			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	2.35 g	23.21 g	6.31 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
18.52 g	16.58 g	0.53 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g												
1			1			1			1			1														
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs													
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 Kj			Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53 Kj			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 Kj			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 Kj			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		

(05584)
TMT0,él,par,
méz,kakaó15
-18



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.30 g	31.11 g	9.13 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	30.94 g	35.79 g	6.66 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	78.19 g	4.05 g	1.34 g	108.75 g	14.99 g	4.04 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g									
	1			1			1,9			1,(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g										
1			1			1			1			1												
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 308.35 Kcal / 1,288.90 Kj			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 Kj			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	2.27 g	23.17 g	6.33 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.19 g	16.86 g	4.16 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
22.32 g	19.98 g	0.54 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	44.87 g	31.97 g	0.20 g										
1			1			1			1			1												
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 Kj			Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 Kj			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 Kj			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(05590)
TM,TO,fokh,
OM,méz,citr,
bara,déliGy



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																														
29.47 g			17.16 g			1.85 g			29.79 g			32.57 g			9.52 g			25.60 g			40.25 g			11.03 g			23.96 g			22.69 g			3.28 g			31.53 g			36.81 g			6.93 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
78.19 g			4.05 g			1.34 g			111.62 g			14.99 g			4.26 g			117.09 g			3.54 g			5.48 g			200.69 g			33.69 g			1.46 g			80.54 g			0.00 g			4.45 g			g			g			g			g			g			g		
1						1						1,9						1,(12)																																												
Uzsonna						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																
						Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj						Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj						Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
						5.57 g		26.32 g		8.38 g		5.77 g		10.87 g		4.34 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		0.81 g		0.01 g		0.00 g		6.98 g		15.14 g		4.17 g		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										
0.49 g		0.00 g		1.88 g		5.80 g		4.40 g		0.46 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		16.20 g		9.99 g		0.00 g		2.18 g		0.00 g		1.05 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g																
1						1						1						1																																												
Tízórai						Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL																																
						Energia: 309.15 Kcal / 1,292.25 Kj						Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj						Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 Kj						Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj						Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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										
						6.67 g		12.32 g		3.21 g		5.84 g		7.45 g		4.47 g		6.24 g		10.39 g		8.44 g		8.32 g		13.89 g		4.23 g		5.65 g		9.65 g		2.18 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		Szénhidrát		Cukor		Só										
42.55 g		13.39 g		0.35 g		45.29 g		8.03 g		0.40 g		44.72 g		13.39 g		0.72 g		41.62 g		13.39 g		1.02 g		57.99 g		21.42 g		0.18 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g																
1						1						1						1						1																																						
Ebéd						Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta						Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs																																
						Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 Kj						Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 Kj						Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74 Kj						Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 Kj						Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	15.44 g	7.47 g	0.73 g	16.54 g	18.04 g	5.28 g	14.16 g	22.24 g	5.76 g	12.78 g	13.01 g	1.77 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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
	52.65 g	2.90 g	0.71 g	61.09 g	7.99 g	2.01 g	67.76 g	1.82 g	2.64 g	117.37 g	22.16 g	0.84 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g									
	1,9			1			1,9			1,(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g										
1			1			1			1			1												
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 308.35 Kcal / 1,288.90 Kj			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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
	2.27 g	23.17 g	6.33 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
22.32 g	19.98 g	0.54 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g										
1			1			1			1			1												
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 Kj			Energia: 574.32 Kcal / 2,400.66 Kj			Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 Kj			Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 Kj			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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

(05593)
TM,TO,fokh,
OM,méz,citr,
barack7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	29.47 g	17.16 g	1.85 g	20.77 g	22.35 g	6.55 g	16.06 g	24.50 g	6.00 g	16.78 g	16.73 g	2.33 g	20.70 g	25.90 g	4.59 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	78.19 g	4.05 g	1.34 g	74.57 g	7.99 g	2.68 g	100.05 g	3.34 g	2.64 g	161.92 g	28.34 g	1.11 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g									
	1			1			1,9			1,(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g										
1			1						1			1												
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 294.70 Kcal / 1,231.85 KJ			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	2.27 g	23.17 g	6.33 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.17 g	16.37 g	4.10 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
18.92 g	16.58 g	0.54 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.07 g	16.58 g	1.88 g	37.31 g	26.54 g	0.20 g										
1			1			1			1			1												
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ			Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53 KJ			Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ			Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv

(05594)
TM,TO,fokh,
OM,méz,citr,
barack15-18

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.30 g	31.11 g	9.13 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	30.94 g	35.79 g	6.66 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	78.19 g	4.05 g	1.34 g	108.75 g	14.99 g	4.04 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g									
	1			1			1,9			1,(12)														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g										
1			1			1			1			1												
Tízórai	Zöld tea , Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 227.90 Kcal / 952.62 KJ			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ			Energia: 107.58 Kcal / 449.68 KJ			Energia: 263.15 Kcal / 1,099.97 KJ			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	2.48 g	23.24 g	6.31 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	1.10 g	9.75 g	8.40 g	5.70 g	26.35 g	8.38 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.94 g	0.00 g	0.53 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	0.49 g	0.00 g	1.88 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g										
1			1			1			1			1												
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Páosztortarhonya, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 335.94 Kcal / 1,404.23 KJ			Energia: 671.62 Kcal / 2,807.37 KJ			Energia: 911.28 Kcal / 3,809.15 KJ			Energia: 985.75 Kcal / 4,120.44 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(05600)
TM,TO,frukt,
par,kuk,hüv,
OM

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																						
	27.02 g	15.75 g	1.71 g	21.48 g	18.71 g	4.38 g	25.29 g	40.07 g	11.01 g	23.19 g	22.08 g	3.28 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	21.47 g	0.13 g	1.25 g	102.63 g	18.49 g	4.30 g	110.00 g	3.05 g	5.47 g	171.24 g	17.49 g	1.44 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g							
	1			1			1,9			1												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g								
1			1			1			1			1										
Tízórai	Zöld tea , Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL									
	Energia: 255.41 Kcal / 1,067.61 KJ			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ			Energia: 244.05 Kcal / 1,020.13 KJ			Energia: 273.03 Kcal / 1,141.27 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 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	
	6.80 g	12.36 g	3.20 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.33 g	10.41 g	8.44 g	8.41 g	13.91 g	4.23 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.96 g	0.00 g	0.35 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	31.33 g	0.00 g	0.72 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g								
1			1			1			1			1										
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Pásztortarhonya, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs									
	Energia: 159.90 Kcal / 668.38 KJ			Energia: 366.06 Kcal / 1,530.13 KJ			Energia: 514.63 Kcal / 2,151.15 KJ			Energia: 554.58 Kcal / 2,318.14 KJ			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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	

(05602)
TM,TO,frukt,
par,kuk,hüv,
OM4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	13.68 g	6.46 g	0.63 g	11.81 g	10.14 g	2.35 g	13.97 g	22.13 g	5.75 g	12.09 g	12.40 g	1.77 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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
	11.81 g	0.08 g	0.64 g	55.97 g	9.99 g	2.03 g	63.51 g	1.53 g	2.63 g	97.39 g	14.06 g	0.82 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g									
	1,9			1			1,9			1														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.23 g	4.40 g	0.32 g	37.93 g	5.40 g	0.08 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g										
1			1			1			1			1												
Tízórai	Zöld tea, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 311.85 Kcal / 1,303.53 KJ			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ			Energia: 246.01 Kcal / 1,028.32 KJ			Energia: 306.51 Kcal / 1,281.21 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.38 g	18.16 g	4.77 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.45 g	10.44 g	8.44 g	9.78 g	16.99 g	5.38 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.37 g	0.00 g	0.48 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	31.63 g	0.00 g	0.72 g	28.26 g	0.00 g	1.44 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g										
1			1			1			1			1												
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Pásztortarhonya, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 238.13 Kcal / 995.38 KJ			Energia: 449.56 Kcal / 1,879.16 KJ			Energia: 673.66 Kcal / 2,815.90 KJ			Energia: 765.46 Kcal / 3,199.62 KJ			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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

(05603)
TM,TO,frukt,
par,kuk,hüv,
OM7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	16.62 g	12.23 g	1.30 g	14.87 g	12.51 g	2.90 g	15.87 g	24.39 g	5.99 g	16.05 g	16.12 g	2.33 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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
	15.38 g	0.10 g	0.97 g	68.19 g	10.48 g	2.71 g	95.80 g	3.05 g	2.63 g	137.21 g	16.19 g	1.09 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g									
	1,9			1			1,9			1														
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 207.19 Kcal / 866.05 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g										
1			1			1			1			1												
Tízórai	Zöld tea , Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 227.77 Kcal / 952.08 KJ			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ			Energia: 107.45 Kcal / 449.14 KJ			Energia: 263.02 Kcal / 1,099.42 KJ			Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	2.46 g	23.23 g	6.31 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	1.08 g	9.74 g	8.40 g	5.68 g	26.34 g	8.38 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.94 g	0.00 g	0.53 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	0.49 g	0.00 g	1.88 g	20.02 g	9.95 g	0.20 g										
1			1			1			1			1												
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Pásztortarhonya, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 335.94 Kcal / 1,404.23 KJ			Energia: 645.22 Kcal / 2,697.02 KJ			Energia: 911.28 Kcal / 3,809.15 KJ			Energia: 985.75 Kcal / 4,120.44 KJ			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	27.02 g	15.75 g	1.71 g	20.99 g	17.25 g	3.99 g	25.29 g	40.07 g	11.01 g	23.19 g	22.08 g	3.28 g	30.94 g	35.79 g	6.66 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.47 g	0.13 g	1.25 g	99.76 g	18.49 g	4.08 g	110.00 g	3.05 g	5.47 g	171.24 g	17.49 g	1.44 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g									
	1			1			1,9			1														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g										
1			1			1			1			1												
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 307.43 Kcal / 1,285.06 KJ			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ			Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	2.35 g	23.21 g	6.31 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.19 g	16.86 g	4.16 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.92 g	19.98 g	0.53 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.47 g	19.98 g	1.88 g	44.87 g	31.97 g	0.20 g										
1			1			1			1			1												
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves zellermentes, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 335.94 Kcal / 1,404.23			Energia: 804.96 Kcal / 3,364.73			Energia: 910.72 Kcal / 3,806.81			Energia: 1,037.54 Kcal /			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		Kj			Kj			Kj			4,336.92 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	
		27.02 g	15.75 g	1.71 g	28.90 g	32.24 g	8.08 g	25.29 g	39.96 g	10.98 g	17.35 g	14.43 g	1.75 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		21.47 g	0.13 g	1.25 g	102.96 g	7.99 g	4.41 g	110.02 g	3.01 g	6.07 g	206.71 g	33.70 g	0.43 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g							
1		1,15,(12)			1			1,(12)															
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj		Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	6.98 g	15.14 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		
		0.49 g	0.00 g	1.88 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	
1		1			1			1			1												
(05612) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par4-6	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaniliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL												
	Energia: 308.69 Kcal / 1,290.32 Kj		Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 Kj			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 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		
	6.71 g	12.34 g	3.20 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.65 g	9.65 g	2.18 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		
		42.35 g	13.39 g	0.35 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	
1		1			1			1			1												
Ebéd																							



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05612) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fo k,h,par4-6	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden	Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta	Csontleves zellermentes, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 159.90 Kcal / 668.38 KJ	Energia: 439.41 Kcal / 1,836.73 KJ	Energia: 505.60 Kcal / 2,113.41 KJ	Energia: 615.05 Kcal / 2,570.91 KJ	Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 13.68 g 6.46 g 0.63 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16.10 g 17.86 g 4.56 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13.61 g 21.88 g 5.73 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.50 g 8.15 g 0.93 g	Fehérje Zsír T.Zsír 19.04 g 21.59 g 4.03 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 11.81 g 0.08 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 55.39 g 3.20 g 2.16 g	Szénhidrát Cukor Só 62.17 g 1.51 g 3.09 g	Szénhidrát Cukor Só 124.26 g 22.16 g 0.23 g	Szénhidrát Cukor Só 50.96 g 0.00 g 1.57 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,9	1,15,(12)	1	1,(12)			
(05613) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fo k,h,par7-14	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ	Energia: 185.46 Kcal / 775.22 KJ	Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ	Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 8.32 g 13.89 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.62 g 6.19 g 2.36 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.96 g 0.99 g 0.10 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.32 g 0.74 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.02 g 8.30 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 28.23 g 0.00 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 31.23 g 4.40 g 0.32 g	Szénhidrát Cukor Só 37.93 g 5.40 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 44.04 g 9.99 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 29.06 g 0.00 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
(05613) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fo k,h,par7-14	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaniliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 365.13 Kcal / 1,526.24 KJ	Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ	Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 KJ	Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 7.29 g 18.14 g 4.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.95 g 9.85 g 6.57 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.36 g 10.42 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.69 g 16.97 g 5.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.65 g 9.65 g 2.18 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	42.76 g	13.39 g	0.48 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	41.65 g	13.39 g	1.44 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g							
	1			1			1			1			1									
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta			Csontleves zellermentes, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs									
	Energia: 238.13 Kcal / 995.38 Kj			Energia: 550.97 Kcal / 2,303.05 Kj			Energia: 658.95 Kcal / 2,754.41 Kj			Energia: 821.98 Kcal / 3,435.88 Kj			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.62 g	12.23 g	1.30 g	20.15 g	22.09 g	5.68 g	15.24 g	23.89 g	5.95 g	11.97 g	10.08 g	1.14 g	20.70 g	25.90 g	4.59 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.38 g	0.10 g	0.97 g	70.12 g	4.80 g	2.77 g	93.79 g	3.01 g	3.47 g	168.52 g	28.34 g	0.29 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g								
1,9			1,15,(12)			1			1,(12)													
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 Kj			Energia: 207.19 Kcal / 866.05 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 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	
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	9.95 g	8.89 g	3.37 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.26 g	0.00 g	1.44 g	32.43 g	4.40 g	0.43 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g								
1			1			1			1			1										
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 293.78 Kcal / 1,228.00 Kj			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 Kj			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj			Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 Kj			Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 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	

(05614)
TOM,szój,ku
k,hüv,zel,fok
h,par15-18

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																			
Fehérje			Zsír	T.Zsír	0.56 g			11.97 g	8.69 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	Fehérje			Zsír	T.Zsír	g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
2.35 g			23.21 g	6.31 g	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	5.57 g			26.32 g	8.38 g	0.17 g			16.37 g	4.10 g	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
18.52 g			16.58 g	0.53 g	22.54 g			9.95 g	0.64 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	17.07 g			16.58 g	1.88 g	37.31 g			26.54 g	0.20 g	g			g	g	g	g	g	g				
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1					
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden				Vegyes zöldségkrémleves, Pásztor bulgur TT, Céklasaláta				Csontleves zellermentes, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				Gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte				Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																		
	Energia: 335.94 Kcal / 1,404.23 KJ				Energia: 780.31 Kcal / 3,261.70 KJ				Energia: 903.03 Kcal / 3,774.67 KJ				Energia: 1,014.92 Kcal / 4,242.37 KJ				Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ											
	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
	27.02 g			15.75 g	1.71 g	28.48 g			30.80 g	7.97 g	24.95 g			39.76 g	10.98 g	15.74 g			13.73 g	1.55 g	30.94 g			35.79 g	6.66 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
	21.47 g			0.13 g	1.25 g	100.32 g			7.99 g	4.00 g	108.90 g			3.01 g	5.45 g	204.29 g			33.69 g	0.39 g	78.45 g			0.00 g	4.02 g	g			g	g	g			g	g
1			1,15,(12)			1			1,(12)			1			1,(12)			1			1			1			1			1			1		
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka				Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL				Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL				Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																		
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ				Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ				Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ				Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ				Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ											
	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
	5.57 g			26.32 g	8.38 g	5.77 g			10.87 g	4.34 g	0.84 g			0.52 g	0.11 g	0.81 g			0.01 g	0.00 g	6.98 g			15.14 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
	0.49 g			0.00 g	1.88 g	5.80 g			4.40 g	0.46 g	19.89 g			10.79 g	0.00 g	16.20 g			9.99 g	0.00 g	2.18 g			0.00 g	1.05 g	g			g	g	g			g	g
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05640) TTOM,szója, hüv,CM, ban,pálmazsí rM	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 183.09 Kcal / 765.32 Kj	Energia: 224.32 Kcal / 937.66 Kj	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj	Energia: 313.19 Kcal / 1,309.13 Kj	Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 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
		2.56 g 8.45 g 6.97 g	0.58 g 12.46 g 8.75 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	5.97 g 21.92 g 12.98 g	0.59 g 12.46 g 8.76 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	
	24.27 g 19.98 g 0.74 g	26.56 g 11.99 g 0.64 g	24.07 g 19.98 g 0.64 g	22.99 g 19.98 g 2.32 g	47.39 g 31.97 g 0.64 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 Kj	Energia: 847.34 Kcal / 3,541.88 Kj	Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 Kj	Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 Kj	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
		29.47 g 17.16 g 1.85 g	29.79 g 32.57 g 9.52 g	25.60 g 40.25 g 11.03 g	23.96 g 22.69 g 3.28 g	31.53 g 36.81 g 6.93 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	
78.19 g 4.05 g 1.34 g	111.62 g 14.99 g 4.26 g	117.09 g 3.54 g 5.48 g	200.69 g 33.69 g 1.46 g	80.54 g 0.00 g 4.45 g	g g g	g g g		
1	1	1,9	1,(12)					
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 232.89 Kcal / 973.48 Kj	Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj	Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj	Energia: 144.21 Kcal / 602.80 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 21.92 g 12.98 g	5.77 g 10.87 g 4.34 g	0.84 g 0.52 g 0.11 g	0.81 g 0.01 g 0.00 g	7.38 g 10.74 g 8.77 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		





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		3.01 g	0.00 g	2.32 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	4.70 g	0.00 g	1.49 g	g	g	g	g	g	g		
		1	1			1			1			1												
(05642) TTOM,szój,h űv,CM,ban,p álmazsír4-6	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom		Rizstej, Növényi szendvicskрем, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskрем, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskрем, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskрем, Diétás pékáru BL											
	Energia: 246.52 Kcal / 1,030.45 KJ		Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ			Energia: 311.57 Kcal / 1,302.36 KJ			Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.81 g	4.95 g	3.52 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.52 g	11.69 g	6.53 g	5.85 g	7.45 g	4.48 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
	43.52 g	13.39 g	0.44 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	42.88 g	13.39 g	1.24 g	59.25 g	21.42 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1		1			1			1			1												
	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta		Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
	Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ		Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 KJ			Energia: 533.67 Kcal / 2,230.74 KJ			Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 KJ			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
15.44 g	7.47 g	0.73 g	16.54 g	18.04 g	5.28 g	14.16 g	22.24 g	5.76 g	12.78 g	13.01 g	1.77 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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	
52.65 g	2.90 g	0.71 g	61.09 g	7.99 g	2.01 g	67.76 g	1.82 g	2.64 g	117.37 g	22.16 g	0.84 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,9		1			1,9			1,(12)																



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05642) TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazsír4-6	Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 257.77 Kcal / 1,077.48 KJ	Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ	Energia: 185.46 Kcal / 775.22 KJ	Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ	Energia: 213.33 Kcal / 891.72 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.52 g 11.69 g 6.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.62 g 6.19 g 2.36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.96 g 0.99 g 0.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.32 g 0.74 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.22 g 6.10 g 4.42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 29.49 g 0.00 g 1.24 g	Szénhidrát Cukor Só 31.23 g 4.40 g 0.32 g	Szénhidrát Cukor Só 37.93 g 5.40 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 44.04 g 9.99 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 30.32 g 0.00 g 0.83 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
(05643) TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazsír7-14	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 271.87 Kcal / 1,136.42 KJ	Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ	Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 KJ	Energia: 369.45 Kcal / 1,544.30 KJ	Energia: 355.32 Kcal / 1,485.24 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.44 g 7.06 g 5.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.95 g 9.85 g 6.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.36 g 10.42 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.00 g 17.17 g 9.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.96 g 9.85 g 6.58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 44.52 g 13.39 g 0.62 g	Szénhidrát Cukor Só 45.94 g 8.03 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só 45.02 g 13.39 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 43.56 g 13.39 g 1.82 g	Szénhidrát Cukor Só 59.90 g 21.42 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
Ebéd	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 441.18 Kcal / 1,844.13 KJ	Energia: 574.32 Kcal / 2,400.66 KJ	Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 KJ	Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 KJ	Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.58 g 13.36 g 1.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.77 g 22.35 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.06 g 24.50 g 6.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.78 g 16.73 g 2.33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.70 g 25.90 g 4.59 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 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g			g			g			g			g			g																													
60.76 g			3.24 g			1.04 g			74.57 g			7.99 g			2.68 g			100.05 g			3.34 g			2.64 g			161.92 g			28.34 g			1.11 g			64.53 g			0.00 g			1.90 g																																						
1,9									1									1,9									1,(12)																																																					
Uzsonna									Soproni felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóuborka									Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL									Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL									Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																			
									Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ									Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ									Energia: 207.19 Kcal / 866.05 KJ									Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ									Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 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																				
									10.00 g			17.17 g			9.78 g			9.95 g			8.89 g			3.37 g			6.15 g			1.12 g			0.12 g			6.32 g			0.74 g			0.04 g			11.04 g			8.78 g			6.61 g			g			g			g			g																	
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
30.17 g			0.00 g			1.82 g			32.43 g			4.40 g			0.43 g			42.83 g			8.09 g			0.08 g			44.04 g			9.99 g			0.08 g			31.42 g			0.00 g			1.20 g			g			g			g			g			g			g																				
1									1									1									1									1																																												
Tízórai									Herba tea citromlé nélkül, Kolbáskrém házi TM, Diétás pékáru BL, Paradicsom									Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika									Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																																			
									Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ									Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ									Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ									Energia: 299.54 Kcal / 1,252.08 KJ									Energia: 272.54 Kcal / 1,139.22 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											
									2.56 g			8.45 g			6.97 g			0.56 g			11.97 g			8.69 g			0.97 g			9.72 g			8.40 g			5.97 g			21.92 g			12.98 g			0.57 g			11.97 g			8.70 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		
20.87 g			16.58 g			0.74 g			22.54 g			9.95 g			0.64 g			20.67 g			16.58 g			0.64 g			19.59 g			16.58 g			2.32 g			39.83 g			26.54 g			0.64 g			g			g			g			g			g			g			g																	
1									1									1									1									1																																												
Ebéd									Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta									Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta									Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez									Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma									Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs																																			
									Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ									Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53 KJ									Energia: 943.01 Kcal / 3,941.78 KJ									Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ									Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											



(05644)
TTOM,szój,h
űv,CM,ban,p
álmazsí15-18



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

29.47 g	17.16 g	1.85 g	29.30 g	31.11 g	9.13 g	25.60 g	40.25 g	11.03 g	23.96 g	22.69 g	3.28 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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
78.19 g	4.05 g	1.34 g	108.75 g	14.99 g	4.04 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	200.69 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g												
1			1			1,9			1,(12)																	

Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél														
	Energia: 232.89 Kcal / 973.48 Kj			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 Kj			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 144.21 Kcal / 602.80 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.97 g	21.92 g	12.98 g	5.77 g	10.87 g	4.34 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	7.38 g	10.74 g	8.77 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
3.01 g	0.00 g	2.32 g	5.80 g	4.40 g	0.46 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	16.20 g	9.99 g	0.00 g	4.70 g	0.00 g	1.49 g													
1			1			1			1			1															

Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaniliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru														
	Energia: 562.79 Kcal / 2,352.46 Kj			Energia: 587.86 Kcal / 2,457.25 Kj			Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 Kj			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 Kj			Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.55 g	25.23 g	6.73 g	20.65 g	21.35 g	11.63 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	17.53 g	20.51 g	6.64 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
67.42 g	10.79 g	1.24 g	71.71 g	0.80 g	1.61 g	76.98 g	20.78 g	0.71 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	91.80 g	20.78 g	1.30 g													
7			7			7			7																		

Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								

(05700) GM BÚZA,árpa,r ozs,zabment es





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Energia: 550.71 Kcal / 2,301.97 KJ			Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ			Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 KJ			Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
30.20 g	14.71 g	1.72 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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
73.10 g	4.00 g	2.36 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	119.96 g	3.50 g	5.16 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g

3

9

(12)

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Vaníliás túrókrém, Gluténmentes pékáru	Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ			Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ			Energia: 357.26 Kcal / 1,493.35 KJ			Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	12.69 g	4.83 g	1.94 g	14.23 g	9.20 g	4.31 g	14.21 g	17.14 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
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	59.47 g	3.80 g	0.72 g	90.54 g	24.98 g	1.30 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g	

7,(12)

7

(05702)
GM,BÚZA,ár
p,rozs,zabM
4-6

Tízórai	Limonádé, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Tej, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																
	Energia: 285.81 Kcal / 1,194.69 KJ			Energia: 318.09 Kcal / 1,329.62 KJ			Energia: 279.68 Kcal / 1,169.06 KJ			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 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
	4.78 g	12.63 g	3.37 g	12.12 g	11.37 g	6.18 g	4.38 g	9.06 g	4.07 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	10.50 g	11.02 g	3.73 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.75 g	6.39 g	0.62 g	38.51 g	0.40 g	0.88 g	41.89 g	13.79 g	0.35 g	40.99 g	13.79 g	1.29 g	52.14 g	13.79 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	

7

7

7



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05702) GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM 4-6	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 348.31 Kcal / 1,455.94 KJ	Energia: 504.49 Kcal / 2,108.77 KJ	Energia: 528.66 Kcal / 2,209.80 KJ	Energia: 646.91 Kcal / 2,704.08 KJ	Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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
		15.81 g 9.03 g 0.99 g	17.07 g 21.93 g 6.67 g	13.36 g 21.90 g 5.69 g	12.82 g 13.49 g 1.85 g	19.04 g 21.59 g 4.03 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
50.11 g 2.88 g 1.23 g	58.94 g 7.99 g 2.33 g	68.04 g 1.80 g 2.64 g	116.64 g 22.16 g 0.84 g	50.96 g 0.00 g 1.57 g	g g g	g g g		
	3	9	(12)					
(05703) GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM7 -14	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru	Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ	Energia: 220.08 Kcal / 919.93 KJ	Energia: 179.99 Kcal / 752.36 KJ	Energia: 281.36 Kcal / 1,176.08 KJ	Energia: 232.06 Kcal / 970.01 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
		6.40 g 14.16 g 4.39 g	6.70 g 6.46 g 2.52 g	6.00 g 2.33 g 0.93 g	7.82 g 5.32 g 2.54 g	7.10 g 8.57 g 2.28 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27.60 g 0.40 g 1.29 g	30.60 g 4.80 g 0.59 g	30.60 g 2.80 g 0.36 g	47.25 g 13.19 g 0.71 g	28.43 g 0.40 g 0.88 g	g g g	g g g		
		7,(12)	7					
(05703) GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM7 -14	Tízórai	Limonádé, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Tej, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaniliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 358.90 Kcal / 1,500.20 KJ	Energia: 318.09 Kcal / 1,329.62 KJ	Energia: 319.62 Kcal / 1,336.01 KJ	Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ	Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																									
	5.34 g	18.42 g	4.94 g	12.12 g	11.37 g	6.18 g	4.75 g	13.09 g	6.00 g	7.77 g	17.24 g	5.54 g	10.50 g	11.02 g	3.73 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	39.32 g	10.39 g	0.75 g	38.51 g	0.40 g	0.88 g	42.39 g	13.79 g	0.35 g	41.02 g	13.79 g	1.71 g	52.14 g	13.79 g	0.72 g										
	7			7			7																		
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs												
	Energia: 396.74 Kcal / 1,658.37 KJ			Energia: 621.98 Kcal / 2,599.88 KJ			Energia: 682.81 Kcal / 2,854.15 KJ			Energia: 877.48 Kcal / 3,667.87 KJ			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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	
	18.76 g	10.34 g	1.15 g	21.43 g	27.21 g	8.27 g	14.92 g	23.89 g	5.90 g	16.83 g	17.32 g	2.43 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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	
56.18 g	3.20 g	1.46 g	71.88 g	7.99 g	3.08 g	99.96 g	3.30 g	2.93 g	161.01 g	28.34 g	1.11 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g											
	3			9			(12)																		
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru			Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél												
	Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ			Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 KJ			Energia: 183.73 Kcal / 767.99 KJ			Energia: 313.72 Kcal / 1,311.35 KJ			Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.77 g	17.24 g	5.54 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	6.21 g	2.60 g	1.08 g	9.52 g	7.12 g	3.52 g	8.81 g	8.85 g	2.37 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.63 g	0.40 g	1.71 g	31.80 g	4.80 g	0.70 g	30.71 g	2.80 g	0.36 g	49.55 g	13.19 g	0.86 g	28.88 g	0.40 g	1.09 g											
	7,(12)			7																					





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
(05704) GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM1 5-18	Tízórai	<p style="text-align: center;">Limonádé, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom</p>	<p style="text-align: center;">Tej, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru</p>	<p style="text-align: center;">Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika</p>	<p style="text-align: center;">Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</p>	<p style="text-align: center;">Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</p>												
	Energia: 562.79 Kcal / 2,352.46 KJ		Energia: 587.86 Kcal / 2,457.25 KJ		Energia: 518.41 Kcal / 2,166.95 KJ		Energia: 619.66 Kcal / 2,590.18 KJ		Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 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
	9.55 g	25.23 g	6.73 g	20.65 g	21.35 g	11.63 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	15.79 g	19.74 g	6.23 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	67.42 g	10.79 g	1.24 g	71.71 g	0.80 g	1.61 g	73.58 g	17.38 g	0.71 g	71.78 g	17.38 g	2.58 g	85.56 g	17.38 g	1.23 g	g	g	g
	7			7			7											
	Ebéd	<p style="text-align: center;">Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta</p>	<p style="text-align: center;">Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta</p>	<p style="text-align: center;">Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez</p>	<p style="text-align: center;">Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma</p>	<p style="text-align: center;">Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs</p>												
	Energia: 535.77 Kcal / 2,239.52 KJ		Energia: 888.06 Kcal / 3,712.09 KJ		Energia: 941.18 Kcal / 3,934.13 KJ		Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ		Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29.75 g	13.64 g	1.56 g	30.25 g	37.96 g	11.55 g	24.57 g	39.79 g	10.93 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	30.94 g	35.79 g	6.66 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.23 g	4.00 g	1.96 g	104.92 g	14.99 g	4.59 g	118.57 g	3.50 g	4.73 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	
3			9			(12)												
Uzsonna	<p style="text-align: center;">Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</p>	<p style="text-align: center;">Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka</p>	<p style="text-align: center;">Vaníliás túrókrém, Gluténmentes pékáru</p>	<p style="text-align: center;">Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru</p>	<p style="text-align: center;">Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél</p>													
Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ		Energia: 357.26 Kcal / 1,493.35 KJ		Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ		Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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	





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	12.69 g	4.83 g	1.94 g	14.23 g	9.20 g	4.31 g	14.21 g	17.14 g	4.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	59.47 g	3.80 g	0.72 g	90.54 g	24.98 g	1.30 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7,(12)									7														

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

Tízórai			Tej, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 KJ			Energia: 587.86 Kcal / 2,457.25 KJ			Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 KJ			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ			Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9.50 g	25.17 g	6.73 g	20.65 g	21.35 g	11.63 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	17.53 g	20.51 g	6.64 g	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
77.03 g	20.78 g	1.24 g	71.71 g	0.80 g	1.61 g	76.98 g	20.78 g	0.71 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	91.80 g	20.78 g	1.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
7			7			7			7														
Ebéd			Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Céklasaláta			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs								
Energia: 582.65 Kcal / 2,435.48 KJ			Energia: 848.66 Kcal / 3,547.40 KJ			Energia: 943.00 Kcal / 3,941.74 KJ			Energia: 1,040.71 Kcal / 4,350.17 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
28.82 g	16.94 g	1.89 g	30.13 g	39.20 g	11.91 g	24.70 g	39.95 g	10.93 g	23.87 g	23.52 g	3.42 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g	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
77.42 g	4.00 g	1.33 g	92.43 g	0.00 g	4.04 g	118.57 g	3.50 g	6.08 g	180.46 g	17.49 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05905) GM,TO,OM,z el,nar,barack Nabenzo	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény	Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ	Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ	Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
		12.80 g 28.32 g 8.78 g	13.00 g 12.87 g 4.74 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	14.23 g 9.20 g 4.31 g	14.21 g 17.14 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		
55.20 g 0.80 g 2.58 g	60.51 g 5.20 g 1.16 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	90.54 g 24.98 g 1.30 g	56.89 g 0.80 g 1.75 g	g g g	g g g		
7								
(05907) GM,TO,OM,z el,nar,barack NAbenzo4-6	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Tej, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 KJ	Energia: 587.86 Kcal / 2,457.25 KJ	Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 KJ	Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ	Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.50 g 25.17 g 6.73 g	20.65 g 21.35 g 11.63 g	8.76 g 18.12 g 8.13 g	12.80 g 28.32 g 8.78 g	17.53 g 20.51 g 6.64 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
77.03 g 20.78 g 1.24 g	71.71 g 0.80 g 1.61 g	76.98 g 20.78 g 0.71 g	75.18 g 20.78 g 2.58 g	91.80 g 20.78 g 1.30 g	g g g	g g g		
7			7			7		
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Céklasaláta	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			
	Energia: 582.65 Kcal / 2,435.48 KJ	Energia: 848.66 Kcal / 3,547.40 KJ	Energia: 943.00 Kcal / 3,941.74 KJ	Energia: 1,040.71 Kcal / 4,350.17 KJ	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

28.82 g	16.94 g	1.89 g	30.13 g	39.20 g	11.91 g	24.70 g	39.95 g	10.93 g	23.87 g	23.52 g	3.42 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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
77.42 g	4.00 g	1.33 g	92.43 g	0.00 g	4.04 g	118.57 g	3.50 g	6.08 g	180.46 g	17.49 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél											
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 Kj			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.23 g	9.20 g	4.31 g	14.21 g	17.14 g	4.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	90.54 g	24.98 g	1.30 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

7

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 369.81 Kcal / 1,545.81 Kj			Energia: 318.09 Kcal / 1,329.62 Kj			Energia: 319.62 Kcal / 1,336.01 Kj			Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 Kj			Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.31 g	18.38 g	4.94 g	12.12 g	11.37 g	6.18 g	4.75 g	13.09 g	6.00 g	7.77 g	17.24 g	5.54 g	10.50 g	11.02 g	3.73 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.43 g	13.79 g	0.75 g	38.51 g	0.40 g	0.88 g	42.39 g	13.79 g	0.35 g	41.02 g	13.79 g	1.71 g	52.14 g	13.79 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

7

7

7

Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Céklasaláta			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								



(05908)
GM,TO,OM,z
el,nar,barack
NAbenzo7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		Energia: 415.91 Kcal / 1,738.50 KJ			Energia: 584.56 Kcal / 2,443.46 KJ			Energia: 678.41 Kcal / 2,835.75 KJ			Energia: 819.62 Kcal / 3,426.01 KJ			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.93 g	11.68 g	1.25 g	21.03 g	27.03 g	8.25 g	14.76 g	23.86 g	5.90 g	16.70 g	17.31 g	2.43 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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
		58.77 g	3.20 g	0.84 g	63.32 g	0.00 g	2.62 g	99.12 g	3.30 g	3.48 g	146.80 g	16.19 g	1.11 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g
Uzsonna		Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél								
		Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ			Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 313.72 Kcal / 1,311.35 KJ			Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.77 g	17.24 g	5.54 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.52 g	7.12 g	3.52 g	8.81 g	8.85 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g
		27.63 g	0.40 g	1.71 g	31.80 g	4.80 g	0.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	49.55 g	13.19 g	0.86 g	28.88 g	0.40 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g
		7																				
(05909) GM,TO,OM,z el,nar,barack NAbenz15-18		Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Tej, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
		Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 KJ			Energia: 587.86 Kcal / 2,457.25 KJ			Energia: 532.06 Kcal / 2,224.01 KJ			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ			Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 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
		9.50 g	25.17 g	6.73 g	20.65 g	21.35 g	11.63 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	17.53 g	20.51 g	6.64 g	g	g	g	g	g	g
		77.03 g	20.78 g	1.24 g	71.71 g	0.80 g	1.61 g	76.98 g	20.78 g	0.71 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	91.80 g	20.78 g	1.30 g	g	g	g	g	g	g
		7																				
		7																				
		7																				



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05909) GM,TO,OM,z el,nar,barack NAbenz15-18	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Céklasaláta	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 582.65 Kcal / 2,435.48 KJ	Energia: 848.66 Kcal / 3,547.40 KJ	Energia: 943.00 Kcal / 3,941.74 KJ	Energia: 1,040.71 Kcal / 4,350.17 KJ	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
		28.82 g 16.94 g 1.89 g	30.13 g 39.20 g 11.91 g	24.70 g 39.95 g 10.93 g	23.87 g 23.52 g 3.42 g	31.53 g 36.81 g 6.93 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	
	77.42 g 4.00 g 1.33 g	92.43 g 0.00 g 4.04 g	118.57 g 3.50 g 6.08 g	180.46 g 17.49 g 1.46 g	80.54 g 0.00 g 4.45 g	g g g	g g g	
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Diétás péksütemény	Házi gyümölcsjoghurt , Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ	Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ	Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
		12.80 g 28.32 g 8.78 g	13.00 g 12.87 g 4.74 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	14.23 g 9.20 g 4.31 g	14.21 g 17.14 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	
	55.20 g 0.80 g 2.58 g	60.51 g 5.20 g 1.16 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	90.54 g 24.98 g 1.30 g	56.89 g 0.80 g 1.75 g	g g g	g g g	
7								
(06000) Glutén,tej,toj ás,OM,szója	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 KJ	Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ	Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 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
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

9.50 g	25.17 g	6.73 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 g	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
77.03 g	20.78 g	1.24 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g						

Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
Energia: 582.65 Kcal / 2,435.48 Kj			Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 Kj			Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 Kj			Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
28.82 g	16.94 g	1.89 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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
77.42 g	4.00 g	1.33 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	119.96 g	3.50 g	5.16 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g
9									(12)											

Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél								
Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 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
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g

Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						
Energia: 313.14 Kcal / 1,308.93			Energia: 278.78 Kcal / 1,165.30			Energia: 301.32 Kcal / 1,259.52			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54			Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj	



(06002)
Glutén,tejt,
ás,OM,szója4

Tízórai





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

-6

Kj																		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																												
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			g	g	g	g	g	g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g	g	g	g	g	g																												
																		4.75 g	12.59 g	3.37 g	3.92 g	7.72 g	4.63 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g																			
																		41.92 g	13.79 g	0.62 g	44.66 g	8.43 g	0.67 g	44.09 g	13.79 g	0.99 g	40.99 g	13.79 g	1.29 g	57.36 g	21.82 g	0.45 g																			
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta						Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez						Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																										
	Energia: 364.28 Kcal / 1,522.69 Kj						Energia: 504.49 Kcal / 2,108.77 Kj						Energia: 528.66 Kcal / 2,209.80 Kj						Energia: 646.91 Kcal / 2,704.08 Kj						Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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			g	g	g	g	g	g									
	15.12 g			10.14 g			1.07 g			17.07 g			21.93 g			6.67 g			13.36 g			21.90 g			5.69 g			12.82 g			13.49 g			1.85 g			19.04 g			21.59 g			4.03 g			g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
52.27 g			2.88 g			0.71 g			58.94 g			7.99 g			2.33 g			68.04 g			1.80 g			2.64 g			116.64 g			22.16 g			0.84 g			50.96 g			0.00 g			1.57 g			g	g	g	g	g	g	
9																		(12)																																	
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka						Diétás péksütemény						Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru						Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																										
	Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 Kj						Energia: 220.08 Kcal / 919.93 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 177.23 Kcal / 740.82 Kj						Energia: 232.06 Kcal / 970.01 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			g	g	g	g	g	g									
	6.40 g			14.16 g			4.39 g			6.70 g			6.46 g			2.52 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			4.28 g			1.01 g			0.21 g			7.10 g			8.57 g			2.28 g			g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
27.60 g			0.40 g			1.29 g			30.60 g			4.80 g			0.59 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			34.52 g			1.40 g			0.35 g			28.43 g			0.40 g			0.88 g			g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06003) Glutén,tej,tojás,OM,szója 7-14	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkрем házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskрем, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskрем, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 369.81 Kcal / 1,545.81 KJ	Energia: 303.18 Kcal / 1,267.29 KJ	Energia: 303.28 Kcal / 1,267.71 KJ	Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ	Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 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
		5.31 g 18.38 g 4.94 g	4.03 g 10.12 g 6.73 g	4.44 g 10.69 g 8.60 g	7.77 g 17.24 g 5.54 g	3.73 g 9.92 g 2.34 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	42.43 g 13.79 g 0.75 g	45.31 g 8.43 g 0.83 g	44.39 g 13.79 g 0.99 g	41.02 g 13.79 g 1.71 g	57.36 g 21.82 g 0.45 g	g g g	g g g	
	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 415.91 Kcal / 1,738.50 KJ	Energia: 621.98 Kcal / 2,599.88 KJ	Energia: 682.81 Kcal / 2,854.15 KJ	Energia: 877.48 Kcal / 3,667.87 KJ	Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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
		17.93 g 11.68 g 1.25 g	21.43 g 27.21 g 8.27 g	14.92 g 23.89 g 5.90 g	16.83 g 17.32 g 2.43 g	20.70 g 25.90 g 4.59 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	
	58.77 g 3.20 g 0.84 g	71.88 g 7.99 g 3.08 g	99.96 g 3.30 g 2.93 g	161.01 g 28.34 g 1.11 g	64.53 g 0.00 g 1.90 g	g g g	g g g	
		9	(12)					
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			
	Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ	Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ	Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 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	
	4.28 g 1.01 g 0.21 g					g g g	g g g	





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

7.77 g	17.24 g	5.54 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	8.81 g	8.85 g	2.37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	34.52 g	1.40 g	0.35 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
27.63 g	0.40 g	1.71 g	31.80 g	4.80 g	0.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g				28.88 g	0.40 g	1.09 g						

**(06004)
Glutén,tej,tojás,OM,szója
15-18**

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
Energia: 585.33 Kcal / 2,446.68 KJ			Energia: 493.64 Kcal / 2,063.42 KJ			Energia: 464.09 Kcal / 1,939.90 KJ			Energia: 619.66 Kcal / 2,590.18 KJ			Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 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
9.50 g	25.17 g	6.73 g	7.79 g	13.97 g	9.09 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.40 g	18.37 g	4.50 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.63 g	17.38 g	1.24 g	77.25 g	10.75 g	1.34 g	75.38 g	17.38 g	1.34 g	71.78 g	17.38 g	2.58 g	92.02 g	27.34 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
Energia: 561.32 Kcal / 2,346.32 KJ			Energia: 888.06 Kcal / 3,712.09 KJ			Energia: 941.18 Kcal / 3,934.13 KJ			Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ			Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
28.64 g	15.43 g	1.69 g	30.25 g	37.96 g	11.55 g	24.57 g	39.79 g	10.93 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	30.94 g	35.79 g	6.66 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
75.69 g	4.00 g	1.13 g	104.92 g	14.99 g	4.59 g	118.57 g	3.50 g	4.73 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	78.45 g	0.00 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g

9

(12)



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(06004) Glutén,tej,tojás,OM,szója 15-18	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél													
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ		Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
		12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 g	4.57 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g		
(06005) GM, TM, hüvelyes, marha, szója	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru													
		Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 KJ		Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ		Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ		Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ		Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 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
		9.50 g	25.17 g	6.73 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
77.03 g	20.78 g	1.24 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g	g	g	g		
Ebéd	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs													
		Energia: 550.71 Kcal / 2,301.97 KJ		Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ		Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 KJ		Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ		Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
		30.20 g	14.71 g	1.72 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.10 g	4.00 g	2.36 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	119.96 g	3.50 g	5.16 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g
3			9			(12)														

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 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
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 313.14 Kcal / 1,308.93 Kj			Energia: 278.78 Kcal / 1,165.30 Kj			Energia: 301.32 Kcal / 1,259.52 Kj			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 Kj			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
4.75 g	12.59 g	3.37 g	3.92 g	7.72 g	4.63 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.92 g	13.79 g	0.62 g	44.66 g	8.43 g	0.67 g	44.09 g	13.79 g	0.99 g	40.99 g	13.79 g	1.29 g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 348.31 Kcal / 1,455.94 Kj			Energia: 504.49 Kcal / 2,108.77 Kj			Energia: 528.66 Kcal / 2,209.80 Kj			Energia: 646.91 Kcal / 2,704.08 Kj			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



(06007)
GM, TM, „hüve
lyes, marha,
szója 4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

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
15.81 g	9.03 g	0.99 g	17.07 g	21.93 g	6.67 g	13.36 g	21.90 g	5.69 g	12.82 g	13.49 g	1.85 g	19.04 g	21.59 g	4.03 g	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
50.11 g	2.88 g	1.23 g	58.94 g	7.99 g	2.33 g	68.04 g	1.80 g	2.64 g	116.64 g	22.16 g	0.84 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g						

3 9 (12)

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
	Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ	Energia: 220.08 Kcal / 919.93 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ	Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.40 g 14.16 g 4.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.70 g 6.46 g 2.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.28 g 1.01 g 0.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.10 g 8.57 g 2.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 27.60 g 0.40 g 1.29 g	Szénhidrát Cukor Só 30.60 g 4.80 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 34.52 g 1.40 g 0.35 g	Szénhidrát Cukor Só 28.43 g 0.40 g 0.88 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 KJ	Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ	Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.50 g 25.17 g 6.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.81 g 14.46 g 9.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.20 g 11.72 g 8.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.80 g 28.32 g 8.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.42 g 18.86 g 4.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 77.03 g 20.78 g 1.24 g	Szénhidrát Cukor Só 81.27 g 12.79 g 1.34 g	Szénhidrát Cukor Só 78.78 g 20.78 g 1.34 g	Szénhidrát Cukor Só 75.18 g 20.78 g 2.58 g	Szénhidrát Cukor Só 99.58 g 32.77 g 0.90 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g

Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		



(06008)
GM, TM, hüve
lyes, marha,
szója7-14



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Energia: 550.71 Kcal / 2,301.97 Kj			Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 Kj			Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 Kj			Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
30.20 g	14.71 g	1.72 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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
73.10 g	4.00 g	2.36 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	119.96 g	3.50 g	5.16 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g

3

9

(12)

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 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	
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g	

(06009)
GM, TM, „hüve
lyes, marha,
szója15-18

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																
	Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 Kj			Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 Kj			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 Kj			Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 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
	9.50 g	25.17 g	6.73 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 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	
77.03 g	20.78 g	1.24 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06009) GM, TM, „hüve lyes, marha, szója15-18	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Páosztorköles, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 550.71 Kcal / 2,301.97 KJ	Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ	Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 KJ	Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 30.20 g 14.71 g 1.72 g	Fehérje Zsír T.Zsír 30.65 g 39.40 g 11.94 g	Fehérje Zsír T.Zsír 24.96 g 40.00 g 10.93 g	Fehérje Zsír T.Zsír 24.04 g 23.53 g 3.42 g	Fehérje Zsír T.Zsír 31.53 g 36.81 g 6.93 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 73.10 g 4.00 g 2.36 g	Szénhidrát Cukor Só 107.93 g 14.99 g 4.81 g	Szénhidrát Cukor Só 119.96 g 3.50 g 5.16 g	Szénhidrát Cukor Só 199.41 g 33.69 g 1.46 g	Szénhidrát Cukor Só 80.54 g 0.00 g 4.45 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	3	9	(12)					
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ	Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ	Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 12.80 g 28.32 g 8.78 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13.00 g 12.87 g 4.74 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.92 g 2.01 g 0.41 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14.21 g 17.14 g 4.57 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 55.20 g 0.80 g 2.58 g	Szénhidrát Cukor Só 60.51 g 5.20 g 1.16 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 62.02 g 1.80 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só 56.89 g 0.80 g 1.75 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	(06010) GM, TM, TO, él ,citr	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	
Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 KJ			Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ	Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír g g g			Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
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 2024.05.27. - 2024.06.02.

9.50 g	25.17 g	6.73 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 g	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
77.03 g	20.78 g	1.24 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g						

Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 582.65 Kcal / 2,435.48 Kj			Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 Kj			Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 Kj			Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
	28.82 g	16.94 g	1.89 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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
77.42 g	4.00 g	1.33 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	119.96 g	3.50 g	5.16 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g	
9									(12)												

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Gluténmentes pékáru			Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél								
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 Kj			Energia: 378.90 Kcal / 1,583.80 Kj			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.07 g	2.52 g	0.51 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 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
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	74.60 g	11.59 g	0.70 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g	

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaniliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						
	Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74			Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24			Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92			Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj	

(06012)
GM, TM, TO, él
, citr 4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	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				
	9.50 g	25.17 g	6.73 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 g	g	g	g	g	g	g				
	77.03 g	20.78 g	1.24 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g				
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Energia: 582.65 Kcal / 2,435.48 Kj			Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 Kj			Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 Kj			Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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				
	28.82 g	16.94 g	1.89 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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					
77.42 g	4.00 g	1.33 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	119.96 g	3.50 g	5.16 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g					
	9									(12)															
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Vaniliás köleskrém, Gluténmentes pékáru			Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 Kj			Energia: 378.90 Kcal / 1,583.80 Kj			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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				
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.07 g	2.52 g	0.51 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 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					
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	74.60 g	11.59 g	0.70 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g					



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06013) GM, TM, TO, él ,citr 7-14	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkрем házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskрем, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskрем, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 369.81 Kcal / 1,545.81 KJ	Energia: 303.18 Kcal / 1,267.29 KJ	Energia: 303.28 Kcal / 1,267.71 KJ	Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ	Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 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
		5.31 g 18.38 g 4.94 g	4.03 g 10.12 g 6.73 g	4.44 g 10.69 g 8.60 g	7.77 g 17.24 g 5.54 g	3.73 g 9.92 g 2.34 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	42.43 g 13.79 g 0.75 g	45.31 g 8.43 g 0.83 g	44.39 g 13.79 g 0.99 g	41.02 g 13.79 g 1.71 g	57.36 g 21.82 g 0.45 g	g g g	g g g	
	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 415.91 Kcal / 1,738.50 KJ	Energia: 621.98 Kcal / 2,599.88 KJ	Energia: 682.81 Kcal / 2,854.15 KJ	Energia: 877.48 Kcal / 3,667.87 KJ	Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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
		17.93 g 11.68 g 1.25 g	21.43 g 27.21 g 8.27 g	14.92 g 23.89 g 5.90 g	16.83 g 17.32 g 2.43 g	20.70 g 25.90 g 4.59 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	
	58.77 g 3.20 g 0.84 g	71.88 g 7.99 g 3.08 g	99.96 g 3.30 g 2.93 g	161.01 g 28.34 g 1.11 g	64.53 g 0.00 g 1.90 g	g g g	g g g	
		9	(12)					
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Vaníliás köleskrém, Gluténmentes pékáru	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			
	Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ	Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 KJ	Energia: 211.18 Kcal / 882.73 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ	Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 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	
	4.23 g 1.39 g 0.28 g	4.28 g 1.01 g 0.21 g	4.28 g 1.01 g 0.21 g	4.28 g 1.01 g 0.21 g	4.28 g 1.01 g 0.21 g	g g g	g g g	





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

7.77 g	17.24 g	5.54 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	8.81 g	8.85 g	2.37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	42.20 g	8.49 g	0.35 g	34.52 g	1.40 g	0.35 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
27.63 g	0.40 g	1.71 g	31.80 g	4.80 g	0.70 g							28.88 g	0.40 g	1.09 g						

**(06014)
GM, TM, TO, él
citr 15-18**

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 KJ			Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ			Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 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
9.50 g	25.17 g	6.73 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 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
77.03 g	20.78 g	1.24 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
Energia: 582.65 Kcal / 2,435.48 KJ			Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ			Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 KJ			Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
28.82 g	16.94 g	1.89 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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
77.42 g	4.00 g	1.33 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	119.96 g	3.50 g	5.16 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g

9

(12)



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(06014) GM, TM, TO, é ,citr 15-18	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Vaniliás köleskrém, Gluténmentes pékáru	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél													
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ		Energia: 378.90 Kcal / 1,583.80 KJ		Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ		Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
		12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.07 g	2.52 g	0.51 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 g	4.57 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	74.60 g	11.59 g	0.70 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g		
(06020) GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru													
		Energia: 591.25 Kcal / 2,471.43 KJ		Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ		Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ		Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ		Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 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
		9.19 g	25.11 g	6.71 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.42 g	18.86 g	4.56 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
75.56 g	20.78 g	1.23 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	76.74 g	20.78 g	1.75 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g	g	g	g		
Ebéd	Ebéd	Rántott leves, Kölesgolyó, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Zöldségleves, Főtt Bécsi rudacska, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Csirkepörkölt (comb), Párolt rizs													
		Energia: 618.08 Kcal / 2,583.57 KJ		Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ		Energia: 1,212.51 Kcal / 5,068.29 KJ		Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ		Energia: 755.18 Kcal / 3,156.65 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.12 g	17.28 g	1.96 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	54.35 g	59.58 g	13.19 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	52.00 g	25.16 g	5.07 g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
85.42 g			4.06 g			1.33 g			107.93 g			14.99 g			4.81 g			113.16 g			3.05 g			5.37 g			199.41 g			33.69 g			1.46 g			79.18 g			0.00 g			6.57 g			g			g			g			g			g			g		
9									(12)																																																					
Uzsonna		Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru						Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																																				
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj						Energia: 382.35 Kcal / 1,598.22 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj						Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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																				
		14.12 g		17.12 g		4.57 g		11.10 g		9.60 g		2.78 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		7.92 g		2.01 g		0.41 g		14.21 g		17.14 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																				
56.76 g		0.80 g		1.75 g		56.56 g		5.20 g		1.24 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		62.02 g		1.80 g		0.70 g		56.89 g		0.80 g		1.75 g		g		g		g		g		g		g																						
Tízórai		Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Salátalevél						Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																																				
		Energia: 591.25 Kcal / 2,471.43 Kj						Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 Kj						Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj						Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 Kj						Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 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																				
		9.19 g		25.11 g		6.71 g		7.81 g		14.46 g		9.15 g		8.20 g		11.72 g		8.80 g		14.12 g		17.12 g		4.57 g		7.42 g		18.86 g		4.56 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																				
75.56 g		20.78 g		1.23 g		81.27 g		12.79 g		1.34 g		78.78 g		20.78 g		1.34 g		76.74 g		20.78 g		1.75 g		99.58 g		32.77 g		0.90 g		g		g		g		g		g		g																						
Ebéd		Rántott leves, Kölesgolyó, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta						Zöldségleves, Főtt Bécsi rudacska, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez						Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma						Zöldségleves, Vajgaluskaleves, Csirkepörkölt (comb), Párolt rizs																																				
		Energia: 618.08 Kcal / 2,583.57						Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65						Energia: 1,212.51 Kcal /						Energia: 1,117.85 Kcal /						Energia: 755.18 Kcal / 3,156.65						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																								

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		Kj			Kj			5,068.29 Kj			4,672.61 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			
		30.12 g	17.28 g	1.96 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	54.35 g	59.58 g	13.19 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	52.00 g	25.16 g	5.07 g									
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		85.42 g	4.06 g	1.33 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	113.16 g	3.05 g	5.37 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	79.18 g	0.00 g	6.57 g	g	g	g	g	g	g			
		9									(12)														
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Csirkemell sonkacrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kízóuborka					Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél												
	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj		Energia: 382.35 Kcal / 1,598.22 Kj					Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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				
	14.12 g	17.12 g	4.57 g	11.10 g	9.60 g	2.78 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 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				
		56.76 g	0.80 g	1.75 g	56.56 g	5.20 g	1.24 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g			
(06023) GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 7-14	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru												
	Energia: 363.86 Kcal / 1,520.93 Kj		Energia: 303.18 Kcal / 1,267.29 Kj					Energia: 303.28 Kcal / 1,267.71 Kj			Energia: 296.50 Kcal / 1,239.37 Kj			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 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				
	5.06 g	18.33 g	4.93 g	4.03 g	10.12 g	6.73 g	4.44 g	10.69 g	8.60 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	g	g	g	g	g	g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
		41.31 g	13.79 g	0.75 g	45.31 g	8.43 g	0.83 g	44.39 g	13.79 g	0.99 g	42.19 g	13.79 g	1.09 g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g			



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(06023) GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 7-14	Ebéd	Rántott leves, Kölesgolyó, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Zöldségleves, Főtt Bécsi rudacska, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Csirkepörkölt (comb), Párolt rizs			
		Energia: 437.17 Kcal / 1,827.37 KJ	Energia: 621.98 Kcal / 2,599.88 KJ	Energia: 818.02 Kcal / 3,419.32 KJ	Energia: 877.48 Kcal / 3,667.87 KJ	Energia: 637.99 Kcal / 2,666.80 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	
		18.71 g 11.88 g 1.29 g	21.43 g 27.21 g 8.27 g	29.59 g 34.52 g 7.16 g	16.83 g 17.32 g 2.43 g	49.62 g 20.30 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		
	63.57 g 3.24 g 0.84 g	71.88 g 7.99 g 3.08 g	95.82 g 3.03 g 3.02 g	161.01 g 28.34 g 1.11 g	63.38 g 0.00 g 4.13 g	g g g	g g g		
	9				(12)				
	Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Csirkemell sonkacrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			
		Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ	Energia: 214.93 Kcal / 898.41 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 168.97 Kcal / 706.29 KJ	Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 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	
8.76 g 8.84 g 2.37 g		6.60 g 6.71 g 2.06 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	4.12 g 1.01 g 0.20 g	8.81 g 8.85 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			
28.80 g 0.40 g 1.09 g	28.84 g 4.80 g 0.75 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	32.65 g 1.10 g 0.35 g	28.88 g 0.40 g 1.09 g	g g g	g g g			
(06024) GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 15-18	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 591.25 Kcal / 2,471.43 KJ	Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ	Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 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	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																			
																		g	g	g	g	g	g												
																		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
																		g	g	g	g	g	g												
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
9.19 g			25.11 g			6.71 g			7.81 g			14.46 g			9.15 g			8.20 g			11.72 g			8.80 g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
75.56 g			20.78 g			1.23 g			81.27 g			12.79 g			1.34 g			78.78 g			20.78 g			1.34 g											
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
14.12 g			17.12 g			4.57 g			7.42 g			18.86 g			4.56 g			76.74 g			20.78 g			1.75 g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
99.58 g			32.77 g			0.90 g			76.74 g			20.78 g			1.75 g			99.58 g			32.77 g			0.90 g											
Ebéd																																			
Rántott leves, Kölesgolyó, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta						Zöldségleves, Főtt Bécsi rudacska, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez						Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma						Vajgaluskaleves , Csirkepörkölt (comb), Párolt rizs											
Energia: 618.08 Kcal / 2,583.57 KJ						Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ						Energia: 1,212.51 Kcal / 5,068.29 KJ						Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ						Energia: 755.18 Kcal / 3,156.65 KJ											
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
30.12 g			17.28 g			1.96 g			30.65 g			39.40 g			11.94 g			54.35 g			59.58 g			13.19 g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
85.42 g			4.06 g			1.33 g			107.93 g			14.99 g			4.81 g			113.16 g			3.05 g			5.37 g											
9																		(12)																	
Uzsonna																																			
Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Csirkemell sonkacrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka						Diétás péksütemény						Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru						Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél											
Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ						Energia: 382.35 Kcal / 1,598.22 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ						Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ											
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
14.12 g			17.12 g			4.57 g			11.10 g			9.60 g			2.78 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
56.76 g			0.80 g			1.75 g			56.56 g			5.20 g			1.24 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g											
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
14.21 g			17.14 g			4.57 g			11.10 g			9.60 g			2.78 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
56.89 g			0.80 g			1.75 g			56.56 g			5.20 g			1.24 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g											





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(06050) GM (BÚZA)TMTO borsó, fruk,cit,OM,u b	Tízórai	Zöld tea , Kolbászkрем házi TM, Gluténmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Zöld tea , Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru				
		Energia: 518.53 Kcal / 2,167.46 KJ	Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ	Energia: 398.21 Kcal / 1,664.52 KJ	Energia: 553.78 Kcal / 2,314.80 KJ	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír 9.71 g 25.24 g 6.71 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.81 g 14.46 g 9.15 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.33 g 11.75 g 8.80 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.93 g 28.35 g 8.78 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.41 g 18.86 g 4.55 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 56.65 g 0.80 g 1.23 g	Szénhidrát Cukor Só 81.27 g 12.79 g 1.34 g	Szénhidrát Cukor Só 58.80 g 0.80 g 1.34 g	Szénhidrát Cukor Só 55.20 g 0.80 g 2.58 g	Szénhidrát Cukor Só 78.75 g 12.79 g 0.90 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
	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Szőlőcukor szórat, GM pékáru, ebédhez	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs				
		Energia: 582.65 Kcal / 2,435.48 KJ	Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ	Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 KJ	Energia: 988.53 Kcal / 4,132.06 KJ	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír 28.82 g 16.94 g 1.89 g	Fehérje Zsír T.Zsír 30.65 g 39.40 g 11.94 g	Fehérje Zsír T.Zsír 24.96 g 40.00 g 10.93 g	Fehérje Zsír T.Zsír 23.27 g 22.92 g 3.42 g	Fehérje Zsír T.Zsír 31.53 g 36.81 g 6.93 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 77.42 g 4.00 g 1.33 g	Szénhidrát Cukor Só 107.93 g 14.99 g 4.81 g	Szénhidrát Cukor Só 119.96 g 3.50 g 5.16 g	Szénhidrát Cukor Só 169.96 g 17.49 g 1.44 g	Szénhidrát Cukor Só 80.54 g 0.00 g 4.45 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
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Vaniliás köleskrém, Gluténmentes pékáru	Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél				
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ	Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ	Energia: 378.90 Kcal / 1,583.80 KJ	Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ	Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír 12.80 g 28.32 g 8.78 g		Fehérje Zsír T.Zsír 13.00 g 12.87 g 4.74 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.07 g 2.52 g 0.51 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.31 g 2.39 g 0.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14.21 g 17.14 g 4.57 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
Szénhidrát Cukor Só 56.65 g 0.80 g 1.23 g		Szénhidrát Cukor Só 81.27 g 12.79 g 1.34 g	Szénhidrát Cukor Só 58.80 g 0.80 g 1.34 g	Szénhidrát Cukor Só 55.20 g 0.80 g 2.58 g	Szénhidrát Cukor Só 78.75 g 12.79 g 0.90 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 2024.05.27. - 2024.06.02.

55.20 g 0.80 g 2.58 g 60.51 g 5.20 g 1.16 g 74.60 g 11.59 g 0.70 g 58.12 g 3.82 g 0.70 g 56.89 g 0.80 g 1.75 g

Tízórai

Zöld tea , Kolbászkрем házi TM, Gluténmentes pékáru, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicskрем, Gluténmentes pékáru			Zöld tea , Növényi szendvicskрем, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru					
Energia: 259.39 Kcal / 1,084.25 KJ			Energia: 278.78 Kcal / 1,165.30 KJ			Energia: 248.03 Kcal / 1,036.77 KJ			Energia: 277.01 Kcal / 1,157.90 KJ			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.87 g	12.63 g	3.36 g	3.92 g	7.72 g	4.63 g	4.40 g	10.68 g	8.60 g	6.48 g	14.18 g	4.39 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.33 g	0.40 g	0.62 g	44.66 g	8.43 g	0.67 g	30.70 g	0.40 g	0.99 g	27.60 g	0.40 g	1.29 g	43.40 g	8.43 g	0.45 g	g	g	g

Ebéd

Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Szőlőcukor szórat, GM pékáru, ebédhez			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs					
Energia: 364.28 Kcal / 1,522.69 KJ			Energia: 504.49 Kcal / 2,108.77 KJ			Energia: 528.66 Kcal / 2,209.80 KJ			Energia: 556.16 Kcal / 2,324.75 KJ			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
15.12 g	10.14 g	1.07 g	17.07 g	21.93 g	6.67 g	13.36 g	21.90 g	5.69 g	12.13 g	12.88 g	1.85 g	19.04 g	21.59 g	4.03 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.27 g	2.88 g	0.71 g	58.94 g	7.99 g	2.33 g	68.04 g	1.80 g	2.64 g	96.66 g	14.06 g	0.82 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g

9

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél				
Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 220.08 Kcal / 919.93 KJ			Energia: 189.45 Kcal / 791.90 KJ			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ			Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ	

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.40 g	14.16 g	4.39 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	4.03 g	1.26 g	0.25 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	7.10 g	8.57 g	2.28 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.60 g	0.40 g	1.29 g	30.60 g	4.80 g	0.59 g	37.30 g	5.79 g	0.35 g	29.06 g	1.91 g	0.35 g	28.43 g	0.40 g	0.88 g									

(06053) GM
(BÚZA)TMT0
borsó,fruk,cit
,ub07-14

Tízórai

Zöld tea , Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicskrem, Gluténmentes pékáru			Zöld tea , Növényi szendvicskrem, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Energia: 315.83 Kcal / 1,320.17 Kj			Energia: 303.18 Kcal / 1,267.29 Kj			Energia: 249.99 Kcal / 1,044.96 Kj			Energia: 310.49 Kcal / 1,297.85 Kj			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 Kj											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.45 g	18.43 g	4.93 g	4.03 g	10.12 g	6.73 g	4.52 g	10.71 g	8.60 g	7.85 g	17.26 g	5.54 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.74 g	0.40 g	0.75 g	45.31 g	8.43 g	0.83 g	31.00 g	0.40 g	0.99 g	27.63 g	0.40 g	1.71 g	43.40 g	8.43 g	0.45 g									

Ebéd

Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Szőlőcukor szórat, GM pékáru, ebédhez			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Energia: 415.91 Kcal / 1,738.50 Kj			Energia: 662.91 Kcal / 2,770.96 Kj			Energia: 682.81 Kcal / 2,854.15 Kj			Energia: 767.44 Kcal / 3,207.90 Kj			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 Kj											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17.93 g	11.68 g	1.25 g	22.07 g	27.27 g	8.28 g	14.92 g	23.89 g	5.90 g	16.10 g	16.71 g	2.43 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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
58.77 g	3.20 g	0.84 g	81.18 g	14.99 g	3.88 g	99.96 g	3.30 g	2.93 g	136.30 g	16.19 g	1.09 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g									



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(06053) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit ,ubO7-14	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Vaniliás köleskrém, Gluténmentes pékáru	Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél													
		Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ		Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 KJ		Energia: 211.17 Kcal / 882.69 KJ		Energia: 158.22 Kcal / 661.36 KJ		Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.77 g	17.24 g	5.54 g	8.03 g	9.16 g	3.53 g	4.23 g	1.39 g	0.28 g	3.66 g	1.29 g	0.20 g	8.81 g	8.85 g	2.37 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
27.63 g		0.40 g	1.71 g	31.80 g		4.80 g	0.70 g	42.20 g		8.49 g	0.35 g	29.84 g		2.67 g	0.35 g	28.88 g		0.40 g	1.09 g
(06054) GM (BÚZA)TMTO borsófruk,cit, ubO15-18	Tízórai	Zöld tea , Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Zöld tea , Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Zöld tea , Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru													
		Energia: 518.53 Kcal / 2,167.46 KJ		Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ		Energia: 398.21 Kcal / 1,664.52 KJ		Energia: 553.78 Kcal / 2,314.80 KJ		Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.71 g	25.24 g	6.71 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	8.33 g	11.75 g	8.80 g	12.93 g	28.35 g	8.78 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
56.65 g		0.80 g	1.23 g	81.27 g		12.79 g	1.34 g	58.80 g		0.80 g	1.34 g	55.20 g		0.80 g	2.58 g	78.75 g		12.79 g	0.90 g
Ebéd	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Szőlőcukor szórat, GM pékáru, ebédhez	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs													
		Energia: 582.65 Kcal / 2,435.48 KJ		Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ		Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 KJ		Energia: 988.53 Kcal / 4,132.06 KJ		Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
		28.82 g	16.94 g	1.89 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	23.27 g	22.92 g	3.42 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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 2024.05.27. - 2024.06.02.

	77.42 g	4.00 g	1.33 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	119.96 g	3.50 g	5.16 g	169.96 g	17.49 g	1.44 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g				
	9																		
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél						
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 Kj			Energia: 378.90 Kcal / 1,583.80 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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	
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	8.07 g	2.52 g	0.51 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	14.21 g	17.14 g	4.57 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	74.60 g	11.59 g	0.70 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						
	Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 Kj			Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 Kj			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 Kj			Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9.50 g	25.17 g	6.73 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
77.03 g	20.78 g	1.24 g	76.74 g	20.78 g	1.75 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	76.74 g	20.78 g	1.75 g	g	g	g	g	g

Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépafozelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Köles						
	Energia: 328.83 Kcal / 1,374.51 Kj			Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 Kj			Energia: 762.82 Kcal / 3,188.59 Kj			Energia: 1,114.18 Kcal / 4,657.27 Kj			Energia: 804.30 Kcal / 3,361.97 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	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



(06060)
GM, TM, toj, za
b, árp, burgM



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

26.37 g	15.53 g	1.75 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	20.36 g	32.21 g	10.04 g	24.04 g	22.98 g	3.66 g	33.28 g	40.06 g	7.78 g	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
20.70 g	0.08 g	1.24 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	95.69 g	13.00 g	6.25 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	76.54 g	0.00 g	4.44 g						

9 (12)

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél								
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 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	
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g	

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 313.14 Kcal / 1,308.93 Kj			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 Kj			Energia: 301.32 Kcal / 1,259.52 Kj			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 Kj			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 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
	4.75 g	12.59 g	3.37 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41.92 g	13.79 g	0.62 g	41.77 g	13.79 g	0.88 g	44.09 g	13.79 g	0.99 g	40.99 g	13.79 g	1.29 g	41.77 g	13.79 g	0.88 g	g	g	g	g	g	g	

Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépa-főzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklevél, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Köles								
	Energia: 181.53 Kcal / 758.80 Kj			Energia: 504.49 Kcal / 2,108.77 Kj			Energia: 411.47 Kcal / 1,719.94 Kj			Energia: 644.82 Kcal / 2,695.35 Kj			Energia: 634.84 Kcal / 2,653.63 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		



(06062)
GM, TM, toj, za
b, árp, burgM
4-6





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			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				
13.36 g	9.13 g	0.97 g		17.07 g	21.93 g	6.67 g		10.46 g	16.99 g	5.13 g		12.82 g	13.17 g	1.98 g		23.19 g	28.65 g	5.32 g									
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
11.43 g	0.06 g	0.64 g		58.94 g	7.99 g	2.33 g		52.96 g	7.80 g	3.32 g		116.63 g	22.15 g	0.84 g		70.21 g	0.00 g	3.24 g									
		9						(12)																			
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél													
		Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 Kj			Energia: 220.08 Kcal / 919.93 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 177.23 Kcal / 740.82 Kj			Energia: 232.06 Kcal / 970.01 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		
		6.40 g	14.16 g	4.39 g		6.70 g	6.46 g	2.52 g		1.50 g	11.90 g	0.90 g		4.28 g	1.01 g	0.21 g		7.10 g	8.57 g	2.28 g							
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
27.60 g	0.40 g	1.29 g		30.60 g	4.80 g	0.59 g		31.80 g	18.90 g	0.30 g		34.52 g	1.40 g	0.35 g		28.43 g	0.40 g	0.88 g									
(06063) GM, TM, toj, zab, árp, burgM 7-14		Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru													
		Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 Kj			Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 Kj			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 Kj			Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 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		
		9.50 g	25.17 g	6.73 g		14.12 g	17.12 g	4.57 g		8.20 g	11.72 g	8.80 g		12.80 g	28.32 g	8.78 g		14.12 g	17.12 g	4.57 g							
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
77.03 g	20.78 g	1.24 g		76.74 g	20.78 g	1.75 g		78.78 g	20.78 g	1.34 g		75.18 g	20.78 g	2.58 g		76.74 g	20.78 g	1.75 g									



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(06063) GM, TM, toj, za b, árp, burgM 7-14	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépafozelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Köles																
		Energia: 328.83 Kcal / 1,374.51 KJ		Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ		Energia: 762.82 Kcal / 3,188.59 KJ		Energia: 1,114.18 Kcal / 4,657.27 KJ		Energia: 804.30 Kcal / 3,361.97 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.37 g	15.53 g	1.75 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	20.36 g	32.21 g	10.04 g	24.04 g	22.98 g	3.66 g	33.28 g	40.06 g	7.78 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
20.70 g	0.08 g	1.24 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	95.69 g	13.00 g	6.25 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	76.54 g	0.00 g	4.44 g	g	g	g	g	g	g		
			9			(12)																
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ		Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
		12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 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
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g		
(06064) GM, TM, toj, za b, árp, burgM 15-18	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																
		Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 KJ		Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ		Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ		Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ		Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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 2024.05.27. - 2024.06.02.

9.50 g	25.17 g	6.73 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
77.03 g	20.78 g	1.24 g	76.74 g	20.78 g	1.75 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	76.74 g	20.78 g	1.75 g						

Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépa főzelék, GM pékáru, ebédhez	Bogrács gulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Köles																
	Energia: 328.83 Kcal / 1,374.51 KJ		Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ		Energia: 762.82 Kcal / 3,188.59 KJ		Energia: 1,114.18 Kcal / 4,657.27 KJ		Energia: 804.30 Kcal / 3,361.97 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
	26.37 g	15.53 g	1.75 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	20.36 g	32.21 g	10.04 g	24.04 g	22.98 g	3.66 g	33.28 g	40.06 g	7.78 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
20.70 g	0.08 g	1.24 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	95.69 g	13.00 g	6.25 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	76.54 g	0.00 g	4.44 g	g	g	g	g	g	g	
9											(12)										

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ		Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 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
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g	

Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru															
	Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74		Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49		Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95		Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24		Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor



(06080)
GM, TOM, búz,
OM, szój, kiw,

Tízórai



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

ban

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			
9.50 g	25.17 g	6.73 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g			
77.03 g	20.78 g	1.24 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g									
Ebéd			Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
Energia: 582.65 Kcal / 2,435.48 Kj			Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 Kj			Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 Kj			Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
28.82 g	16.94 g	1.89 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g	g	g	g	g	g	g			
77.42 g	4.00 g	1.33 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	119.96 g	3.50 g	5.16 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g			
			9						(12)														
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél								
Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 g	4.57 g	g	g	g	g	g	g			
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g			



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
(06082) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw4 -6	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkрем házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskрем, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskрем, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru										
		Energia: 313.14 Kcal / 1,308.93 KJ	Energia: 278.78 Kcal / 1,165.30 KJ	Energia: 301.32 Kcal / 1,259.52 KJ	Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ	Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 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
		4.75 g	12.59 g	3.37 g	3.92 g	7.72 g	4.63 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	41.92 g	13.79 g	0.62 g	44.66 g	8.43 g	0.67 g	44.09 g	13.79 g	0.99 g	40.99 g	13.79 g	1.29 g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	
	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs										
Energia: 364.28 Kcal / 1,522.69 KJ		Energia: 504.49 Kcal / 2,108.77 KJ	Energia: 528.66 Kcal / 2,209.80 KJ	Energia: 646.91 Kcal / 2,704.08 KJ	Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ									
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
15.12 g		10.14 g	1.07 g	17.07 g	21.93 g	6.67 g	13.36 g	21.90 g	5.69 g	12.82 g	13.49 g	1.85 g	19.04 g	21.59 g	4.03 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
52.27 g	2.88 g	0.71 g	58.94 g	7.99 g	2.33 g	68.04 g	1.80 g	2.64 g	116.64 g	22.16 g	0.84 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g		
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Vaníliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél											
	Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ	Energia: 220.08 Kcal / 919.93 KJ	Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ	Energia: 232.06 Kcal / 970.01 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	
	6.70 g	6.46 g	2.52 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	4.28 g	1.01 g	0.21 g	7.10 g	8.57 g	2.28 g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

6.40 g	14.16 g	4.39 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	30.60 g	4.80 g	0.59 g	29.06 g	1.91 g	0.35 g	34.52 g	1.40 g	0.35 g	28.43 g	0.40 g	0.88 g	g	g	g	g	g	g
27.60 g	0.40 g	1.29 g																		

(06083)
GM,TOM,búz,
OM,szój,kiw7
-14

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkрем házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Növényi szendvicskрем, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskрем, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
Energia: 369.81 Kcal / 1,545.81 KJ			Energia: 303.18 Kcal / 1,267.29 KJ			Energia: 303.28 Kcal / 1,267.71 KJ			Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 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
5.31 g	18.38 g	4.94 g	4.03 g	10.12 g	6.73 g	4.44 g	10.69 g	8.60 g	7.77 g	17.24 g	5.54 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.43 g	13.79 g	0.75 g	45.31 g	8.43 g	0.83 g	44.39 g	13.79 g	0.99 g	41.02 g	13.79 g	1.71 g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
Energia: 415.91 Kcal / 1,738.50 KJ			Energia: 621.98 Kcal / 2,599.88 KJ			Energia: 682.81 Kcal / 2,854.15 KJ			Energia: 877.48 Kcal / 3,667.87 KJ			Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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
17.93 g	11.68 g	1.25 g	21.43 g	27.21 g	8.27 g	14.92 g	23.89 g	5.90 g	16.83 g	17.32 g	2.43 g	20.70 g	25.90 g	4.59 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
58.77 g	3.20 g	0.84 g	71.88 g	7.99 g	3.08 g	99.96 g	3.30 g	2.93 g	161.01 g	28.34 g	1.11 g	64.53 g	0.00 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g

9

(12)



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06083) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw7 -14	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ	Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 KJ	Energia: 158.22 Kcal / 661.36 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ	Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 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
		7.77 g 17.24 g 5.54 g	8.03 g 9.16 g 3.53 g	3.66 g 1.29 g 0.20 g	4.28 g 1.01 g 0.21 g	8.81 g 8.85 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		
27.63 g 0.40 g 1.71 g	31.80 g 4.80 g 0.70 g	29.84 g 2.67 g 0.35 g	34.52 g 1.40 g 0.35 g	28.88 g 0.40 g 1.09 g	g g g	g g g		
(06084) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw1 5-18	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 KJ	Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ	Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 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
		9.50 g 25.17 g 6.73 g	7.81 g 14.46 g 9.15 g	8.20 g 11.72 g 8.80 g	12.80 g 28.32 g 8.78 g	7.42 g 18.86 g 4.56 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		
77.03 g 20.78 g 1.24 g	81.27 g 12.79 g 1.34 g	78.78 g 20.78 g 1.34 g	75.18 g 20.78 g 2.58 g	99.58 g 32.77 g 0.90 g	g g g	g g g		
Ebéd	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 582.65 Kcal / 2,435.48 KJ	Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ	Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 KJ	Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
		28.82 g 16.94 g 1.89 g	30.65 g 39.40 g 11.94 g	24.96 g 40.00 g 10.93 g	24.04 g 23.53 g 3.42 g	31.53 g 36.81 g 6.93 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																										
77.42 g			4.00 g			1.33 g			107.93 g			14.99 g			4.81 g			119.96 g			3.50 g			5.16 g			199.41 g			33.69 g			1.46 g			80.54 g			0.00 g			4.45 g			g			g			g			g			g		
9									(12)																																																		
Uzsonna									Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																																						
									Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
									12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 g	4.57 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																	
55.20 g			0.80 g			2.58 g			60.51 g			5.20 g			1.16 g			58.12 g			3.82 g			0.70 g			62.02 g			1.80 g			0.70 g			56.89 g			0.80 g			1.75 g			g			g			g								
Tízórai									Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaniliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																																						
									Energia: 598.06 Kcal / 2,499.89 Kj			Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 Kj			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 Kj			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 Kj			Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
									9.58 g	25.21 g	6.71 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 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																	
76.63 g			20.78 g			1.23 g			81.27 g			12.79 g			1.34 g			78.78 g			20.78 g			1.34 g			75.18 g			20.78 g			2.58 g			99.58 g			32.77 g			0.90 g			g			g			g								
Ebéd									Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, GM pékáru, ebédhez, Körte			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs																																						
									Energia: 328.83 Kcal / 1,374.51 Kj			Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 Kj			Energia: 918.61 Kcal / 3,839.79 Kj			Energia: 514.73 Kcal / 2,151.57 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																		

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

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
26.37 g	15.53 g	1.75 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	24.65 g	39.82 g	10.91 g	16.62 g	13.19 g	2.53 g	31.53 g	36.81 g	6.93 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
20.70 g	0.08 g	1.24 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	112.87 g	3.01 g	5.15 g	81.07 g	3.05 g	1.36 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g						

9

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 Kj			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 Kj			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 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
55.20 g	0.80 g	2.58 g	60.51 g	5.20 g	1.16 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paprika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaniliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 312.68 Kcal / 1,307.00 Kj			Energia: 278.78 Kcal / 1,165.30 Kj			Energia: 301.32 Kcal / 1,259.52 Kj			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 Kj			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 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
4.79 g	12.61 g	3.36 g	3.92 g	7.72 g	4.63 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.72 g	13.79 g	0.62 g	44.66 g	8.43 g	0.67 g	44.09 g	13.79 g	0.99 g	40.99 g	13.79 g	1.29 g	57.36 g	21.82 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, GM pékáru, ebédhez, Körte			Párolt rizs, Sertéspörkölt, Vajgaluskaleves								
---	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--



(06092) GMTMOM,ku k,haj,rép,par,al,banM4-6



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Energia: 181.53 Kcal / 758.80 KJ			Energia: 504.49 Kcal / 2,108.77 KJ			Energia: 509.62 Kcal / 2,130.21 KJ			Energia: 303.93 Kcal / 1,270.43 KJ			Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13.36 g	9.13 g	0.97 g	17.07 g	21.93 g	6.67 g	13.17 g	21.79 g	5.68 g	8.60 g	7.62 g	1.35 g	19.04 g	21.59 g	4.03 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
11.43 g	0.06 g	0.64 g	58.94 g	7.99 g	2.33 g	63.79 g	1.51 g	2.63 g	49.45 g	1.54 g	0.78 g	50.96 g	0.00 g	1.57 g	g	g	g	g	g	g

9

Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 220.08 Kcal / 919.93 KJ			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ			Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ			Energia: 232.06 Kcal / 970.01 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
6.40 g	14.16 g	4.39 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	4.28 g	1.01 g	0.21 g	7.10 g	8.57 g	2.28 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.60 g	0.40 g	1.29 g	30.60 g	4.80 g	0.59 g	29.06 g	1.91 g	0.35 g	34.52 g	1.40 g	0.35 g	28.43 g	0.40 g	0.88 g	g	g	g	g	g	g

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
 Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka
 Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru
 Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru
 Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél

Energia: 598.06 Kcal / 2,499.89 KJ			Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ			Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ			Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 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
9.58 g	25.21 g	6.71 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 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
76.63 g	20.78 g	1.23 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paprika
 Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru
 Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika
 Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
 Vaniliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06093) GMTMOM,ku k,haj,rép,par, al,banM7-14	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, GM pékáru, ebédhez, Körte	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 328.83 Kcal / 1,374.51 KJ	Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ	Energia: 918.61 Kcal / 3,839.79 KJ	Energia: 514.73 Kcal / 2,151.57 KJ	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.37 g 15.53 g 1.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.65 g 39.40 g 11.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.65 g 39.82 g 10.91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.62 g 13.19 g 2.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31.53 g 36.81 g 6.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 20.70 g 0.08 g 1.24 g	Szénhidrát Cukor Só 107.93 g 14.99 g 4.81 g	Szénhidrát Cukor Só 112.87 g 3.01 g 5.15 g	Szénhidrát Cukor Só 81.07 g 3.05 g 1.36 g	Szénhidrát Cukor Só 80.54 g 0.00 g 4.45 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		9						
(06094) GMTMOM,ku k,haj,rép,par, al,ban15-18	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ	Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ	Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ	Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ	Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.80 g 28.32 g 8.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.00 g 12.87 g 4.74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.31 g 2.39 g 0.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.92 g 2.01 g 0.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.21 g 17.14 g 4.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 55.20 g 0.80 g 2.58 g	Szénhidrát Cukor Só 60.51 g 5.20 g 1.16 g	Szénhidrát Cukor Só 58.12 g 3.82 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só 62.02 g 1.80 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só 56.89 g 0.80 g 1.75 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		9						
(06094) GMTMOM,ku k,haj,rép,par, al,ban15-18	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaniliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 598.06 Kcal / 2,499.89 KJ	Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ	Energia: 477.74 Kcal / 1,996.95 KJ	Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ	Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 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
		9						



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

9.58 g	25.21 g	6.71 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 g	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
76.63 g	20.78 g	1.23 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	78.78 g	20.78 g	1.34 g	75.18 g	20.78 g	2.58 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g						

Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, GM pékáru, ebédhez, Körte			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
	Energia: 328.83 Kcal / 1,374.51 KJ			Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ			Energia: 918.61 Kcal / 3,839.79 KJ			Energia: 514.73 Kcal / 2,151.57 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
	26.37 g	15.53 g	1.75 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	24.65 g	39.82 g	10.91 g	16.62 g	13.19 g	2.53 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Vaníliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél								
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ			Energia: 435.46 Kcal / 1,820.22 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	13.00 g	12.87 g	4.74 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	14.21 g	17.14 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

(06100) Glutén,tej, Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 328.83 Kcal / 1,374.51 KJ			Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ			Energia: 918.61 Kcal / 3,839.79 KJ			Energia: 514.73 Kcal / 2,151.57 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
	26.37 g	15.53 g	1.75 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	24.65 g	39.82 g	10.91 g	16.62 g	13.19 g	2.53 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

reflux

		Energia: 517.50 Kcal / 2,163.15 KJ			Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 KJ			Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ			Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 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			
		55.39 g	0.80 g	1.28 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	57.73 g	0.80 g	1.42 g	55.20 g	0.80 g	2.66 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g			
Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta				Vegyes zöldségkrémleves, Pásztorköles, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs											
			Energia: 582.65 Kcal / 2,435.48 KJ			Energia: 846.28 Kcal / 3,537.45 KJ			Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 KJ			Energia: 988.61 Kcal / 4,132.39 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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		
			28.82 g	16.94 g	1.89 g	30.46 g	39.29 g	10.59 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	22.09 g	20.47 g	2.95 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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			
		77.42 g	4.00 g	1.33 g	91.53 g	0.00 g	4.99 g	119.96 g	3.50 g	5.16 g	176.28 g	17.51 g	0.47 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g			
		9			9			9																	
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru				Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény			Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél											
			Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ			Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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		
			12.80 g	28.32 g	8.78 g	12.69 g	12.85 g	4.44 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	14.21 g	17.14 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			
		55.20 g	0.80 g	2.58 g	59.96 g	0.80 g	1.15 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g			
(06102) Glutén,tej, reflux 4-6	Tízórai				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(06102) Glutén,tej, reflux 4-6	Tízórai	Energia: 517.50 Kcal / 2,163.15 Kj			Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 Kj			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 Kj			Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 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
		55.39 g	0.80 g	1.28 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	57.73 g	0.80 g	1.42 g	55.20 g	0.80 g	2.66 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
		9																				
	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Vegyes zöldségkrémleves, Pásztorköles, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
		Energia: 582.65 Kcal / 2,435.48 Kj			Energia: 846.28 Kcal / 3,537.45 Kj			Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 Kj			Energia: 988.61 Kcal / 4,132.39 Kj			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
		28.82 g	16.94 g	1.89 g	30.46 g	39.29 g	10.59 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	22.09 g	20.47 g	2.95 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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	
	77.42 g	4.00 g	1.33 g	91.53 g	0.00 g	4.99 g	119.96 g	3.50 g	5.16 g	176.28 g	17.51 g	0.47 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g	
	9																					
	9																					
	9																					
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény			Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél									
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 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	
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	12.69 g	12.85 g	4.44 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	14.21 g	17.14 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	
	55.20 g	0.80 g	2.58 g	59.96 g	0.80 g	1.15 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	56.89 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g	
	9																					
(06103) Glutén,tej, reflux 7-14	Tízórai																					



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06103) Glutén,tej, reflux 7-14	Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 314.97 Kcal / 1,316.57 KJ	Energia: 303.18 Kcal / 1,267.29 KJ	Energia: 244.22 Kcal / 1,020.84 KJ	Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ	Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 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
		5.85 g 18.58 g 5.21 g	4.03 g 10.12 g 6.73 g	4.13 g 10.61 g 8.60 g	7.77 g 17.24 g 5.54 g	3.73 g 9.92 g 2.34 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.78 g 0.40 g 0.81 g	45.31 g 8.43 g 0.83 g	30.18 g 0.40 g 1.07 g	27.63 g 0.40 g 1.79 g	57.36 g 21.82 g 0.45 g			
	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Vegyes zöldségkrémleves, Pásztorköles, Céklasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 415.91 Kcal / 1,738.50 KJ	Energia: 583.13 Kcal / 2,437.48 KJ	Energia: 682.81 Kcal / 2,854.15 KJ	Energia: 749.56 Kcal / 3,133.16 KJ	Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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
		17.93 g 11.68 g 1.25 g	21.23 g 27.08 g 7.46 g	14.92 g 23.89 g 5.90 g	14.55 g 13.61 g 1.88 g	20.70 g 25.90 g 4.59 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	58.77 g 3.20 g 0.84 g	62.78 g 0.00 g 3.19 g	99.96 g 3.30 g 2.93 g	140.08 g 16.20 g 0.32 g	64.53 g 0.00 g 1.90 g			
9		9		9				
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Diétás péksütemény	Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			
	Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ	Energia: 250.69 Kcal / 1,047.88 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ	Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 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	
	7.77 g 17.24 g 5.54 g	7.68 g 9.13 g 3.23 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.76 g 8.84 g 2.37 g	8.81 g 8.85 g 2.37 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

27.63 g 0.40 g 1.71 g 31.20 g 0.40 g 0.69 g 31.80 g 18.90 g 0.30 g 28.80 g 0.40 g 1.09 g 28.88 g 0.40 g 1.09 g g g g g g g

(06104)
Glutén,tej,
reflux 15-18

Tízórai

Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
Energia: 517.50 Kcal / 2,163.15 KJ			Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 KJ			Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ			Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.42 g	18.86 g	4.56 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
55.39 g	0.80 g	1.28 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	57.73 g	0.80 g	1.42 g	55.20 g	0.80 g	2.66 g	99.58 g	32.77 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Vegyes zöldségkrémleves, Páztorköles, Céklasaláta			Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs								
Energia: 582.65 Kcal / 2,435.48 KJ			Energia: 846.28 Kcal / 3,537.45 KJ			Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 KJ			Energia: 988.61 Kcal / 4,132.39 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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
28.82 g	16.94 g	1.89 g	30.46 g	39.29 g	10.59 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	22.09 g	20.47 g	2.95 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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
77.42 g	4.00 g	1.33 g	91.53 g	0.00 g	4.99 g	119.96 g	3.50 g	5.16 g	176.28 g	17.51 g	0.47 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g

9

9

9





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06160) Diab. 20-60-20 g CH	Ebéd	1,3,7,9	1,15	9	1,3,7	3,9,(7)	1,3,7,9,15,(12)	15
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél		
		Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ	Energia: 165.67 Kcal / 692.50 KJ	Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ	Energia: 138.29 Kcal / 578.05 KJ	Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.50 g 26.84 g 8.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.64 g 5.93 g 2.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.98 g 7.74 g 0.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.17 g 3.63 g 1.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.51 g 15.61 g 4.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 20.36 g 0.00 g 1.94 g	Szénhidrát Cukor Só 21.24 g 4.40 g 0.29 g	Szénhidrát Cukor Só 20.67 g 12.29 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 20.04 g 0.00 g 0.31 g	Szénhidrát Cukor Só 20.03 g 0.00 g 1.10 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1		1,7,15	1			
(06190) Diab. 30-45-25g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 380.75 Kcal / 1,591.54 KJ	Energia: 304.34 Kcal / 1,272.14 KJ	Energia: 313.83 Kcal / 1,311.81 KJ	Energia: 415.08 Kcal / 1,735.03 KJ	Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.15 g 23.95 g 6.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.10 g 15.63 g 8.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.41 g 16.90 g 7.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.45 g 27.10 g 8.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.77 g 15.90 g 4.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 32.14 g 0.04 g 0.63 g	Szénhidrát Cukor Só 30.90 g 0.04 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 32.09 g 0.04 g 0.10 g	Szénhidrát Cukor Só 30.29 g 0.04 g 1.97 g	Szénhidrát Cukor Só 31.85 g 0.04 g 1.14 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,15	1,7,15	1,7,15	1,15	1,15		
Ebéd	Tojasleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel	Csontleves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs			
	Energia: 433.95 Kcal / 1,813.91 KJ	Energia: 349.99 Kcal / 1,462.96 KJ	Energia: 645.36 Kcal / 2,697.60 KJ	Energia: 563.39 Kcal / 2,354.97 KJ	Energia: 534.88 Kcal / 2,235.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 34.94 g 16.76 g 2.29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.27 g 14.88 g 4.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20.53 g 41.53 g 10.49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 30.69 g 30.80 g 11.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26.31 g 27.21 g 5.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 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 2024.05.27. - 2024.06.02.

																		g	g	g	g	g	g																																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																	
46.04 g			1.51 g			3.22 g			43.54 g			0.00 g			2.48 g			47.11 g			0.79 g			4.76 g			43.99 g			0.60 g			1.80 g			45.46 g			0.02 g			3.45 g																	
1,3,7,9						1,15						9						1,3,7						3,9,(7)																																			
Uzsonna																		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóborka						Diétás péksütemény						Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél																	
																		Energia: 376.99 Kcal / 1,575.82 Kj						Energia: 190.06 Kcal / 794.45 Kj						Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj						Energia: 164.32 Kcal / 686.86 Kj						Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 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	
																		10.06 g		26.92 g		8.42 g		7.60 g		6.06 g		2.36 g		1.20 g		9.52 g		0.72 g		7.19 g		3.76 g		1.79 g		11.47 g		15.74 g		4.21 g		g		g		g		g		g			
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																			
23.17 g		0.00 g		1.95 g		26.07 g		4.40 g		0.31 g		25.44 g		15.12 g		0.24 g		25.20 g		0.00 g		0.33 g		24.86 g		0.00 g		1.12 g		g		g		g		g		g																					
1						1						1,7,15						1																																									
Tízórai																		Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom						Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika						Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																	
																		Energia: 406.78 Kcal / 1,700.34 Kj						Energia: 330.37 Kcal / 1,380.95 Kj						Energia: 339.86 Kcal / 1,420.61 Kj						Energia: 441.11 Kcal / 1,843.84 Kj						Energia: 351.40 Kcal / 1,468.85 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
																		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
																		9.17 g		24.08 g		6.39 g		10.12 g		15.76 g		8.85 g		8.43 g		17.03 g		7.79 g		12.47 g		27.23 g		8.44 g		13.79 g		16.03 g		4.23 g		g		g		g		g		g			
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																			
37.30 g		0.04 g		0.65 g		36.06 g		0.04 g		0.62 g		37.25 g		0.04 g		0.12 g		35.45 g		0.04 g		1.99 g		37.01 g		0.04 g		1.16 g		g		g		g		g		g																					
1,15						1,7,15						1,7,15						1,15						1,15																																			
Ebéd																		Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel						Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs																	
																		Energia: 572.70 Kcal / 2,393.89 Kj						Energia: 566.38 Kcal / 2,367.47 Kj						Energia: 769.76 Kcal / 3,217.60 Kj						Energia: 721.96 Kcal / 3,017.79 Kj						Energia: 675.13 Kcal / 2,822.04 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	
																		40.09 g		22.70 g		2.64 g		20.20 g		23.63 g		6.84 g		22.03 g		43.71 g		10.67 g		36.58 g		37.59 g		11.55 g		28.32 g		31.05 g		5.89 g		g		g		g		g		g			
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																			
40.09 g		22.70 g		2.64 g		20.20 g		23.63 g		6.84 g		22.03 g		43.71 g		10.67 g		36.58 g		37.59 g		11.55 g		28.32 g		31.05 g		5.89 g		g		g		g		g		g																					

(06210) Diab.
35-70-25 g
CH



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	69.49 g	2.56 g	3.94 g	70.10 g	0.00 g	2.88 g	71.41 g	1.69 g	4.82 g	70.79 g	1.80 g	2.63 g	69.85 g	0.02 g	4.34 g							
	1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél									
	Energia: 376.99 Kcal / 1,575.82 KJ			Energia: 190.06 Kcal / 794.45 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 164.32 Kcal / 686.86 KJ			Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 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	
	10.06 g	26.92 g	8.42 g	7.60 g	6.06 g	2.36 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	7.19 g	3.76 g	1.79 g	11.47 g	15.74 g	4.21 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
23.17 g	0.00 g	1.95 g	26.07 g	4.40 g	0.31 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	25.20 g	0.00 g	0.33 g	24.86 g	0.00 g	1.12 g								
1			1			1,7,15			1													
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									
	Energia: 345.25 Kcal / 1,443.15 KJ			Energia: 268.84 Kcal / 1,123.75 KJ			Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ			Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.76 g	23.77 g	6.37 g	7.71 g	15.45 g	8.83 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	10.06 g	26.92 g	8.42 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25.10 g	0.04 g	0.61 g	23.86 g	0.04 g	0.58 g	25.05 g	0.04 g	0.08 g	23.25 g	0.04 g	1.95 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g								
1,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs									
	Energia: 426.44 Kcal / 1,782.52 KJ			Energia: 403.09 Kcal / 1,684.92 KJ			Energia: 635.14 Kcal / 2,654.89 KJ			Energia: 579.26 Kcal / 2,421.31 KJ			Energia: 590.36 Kcal / 2,467.70 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	
	30.89 g	16.80 g	2.03 g	14.50 g	16.47 g	4.76 g	20.06 g	38.81 g	10.29 g	29.97 g	31.03 g	10.80 g	26.63 g	30.26 g	5.90 g							

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	50.23 g	1.81 g	2.99 g	50.41 g	0.00 g	2.32 g	50.90 g	1.23 g	4.34 g	51.33 g	1.05 g	1.87 g	52.00 g	0.02 g	2.18 g							
	1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél									
	Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ			Energia: 165.67 Kcal / 692.50 KJ			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ			Energia: 138.29 Kcal / 578.05 KJ			Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9.50 g	26.84 g	8.41 g	6.64 g	5.93 g	2.35 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	6.17 g	3.63 g	1.78 g	10.51 g	15.61 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.36 g	0.00 g	1.94 g	21.24 g	4.40 g	0.29 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	20.04 g	0.00 g	0.31 g	20.03 g	0.00 g	1.10 g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1,7,15			1													
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									
	Energia: 320.86 Kcal / 1,341.19 KJ			Energia: 254.63 Kcal / 1,064.35 KJ			Energia: 253.94 Kcal / 1,061.47 KJ			Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 KJ			Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 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	
	5.80 g	23.64 g	6.36 g	7.15 g	15.37 g	8.82 g	5.06 g	16.59 g	7.76 g	9.50 g	26.84 g	8.41 g	10.62 g	15.61 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.27 g	0.04 g	0.59 g	21.05 g	0.04 g	0.57 g	20.22 g	0.04 g	0.06 g	20.44 g	0.04 g	1.94 g	20.99 g	0.04 g	1.11 g	g	g	g	g	g	g		
1,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs									
	Energia: 426.44 Kcal / 1,782.52 KJ			Energia: 403.09 Kcal / 1,684.92 KJ			Energia: 635.14 Kcal / 2,654.89 KJ			Energia: 579.26 Kcal / 2,421.31 KJ			Energia: 590.36 Kcal / 2,467.70 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	
	30.89 g	16.80 g	2.03 g	14.50 g	16.47 g	4.76 g	20.06 g	38.81 g	10.29 g	29.97 g	31.03 g	10.80 g	26.63 g	30.26 g	5.90 g	g	g	g	g	g	g	

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
50.23 g			1.81 g			2.99 g			50.41 g			0.00 g			2.32 g			50.90 g			1.23 g			4.34 g			51.33 g			1.05 g			1.87 g			52.00 g			0.02 g			2.18 g			g			g			g		
1,3,7,9									1,15									9									1,3,7									3,9,(7)																	
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél																										
			Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ						Energia: 165.67 Kcal / 692.50 KJ						Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ						Energia: 138.29 Kcal / 578.05 KJ						Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav										
			9.50 g		26.84 g		8.41 g		6.64 g		5.93 g		2.35 g		0.98 g		7.74 g		0.59 g		6.17 g		3.63 g		1.78 g		10.51 g		15.61 g		4.20 g		g		g		g		g		g												
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
20.36 g		0.00 g		1.94 g		21.24 g		4.40 g		0.29 g		20.67 g		12.29 g		0.20 g		20.04 g		0.00 g		0.31 g		20.03 g		0.00 g		1.10 g		g		g		g		g		g															
1			1						1,7,15			1																																									
Tízórai			Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom						Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika						Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																										
			Energia: 297.44 Kcal / 1,243.30 KJ						Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ						Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ						Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ						Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 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										
			4.88 g		23.52 g		6.35 g		6.13 g		15.24 g		8.81 g		4.14 g		16.47 g		7.75 g		8.48 g		26.71 g		8.40 g		9.65 g		15.49 g		4.19 g		g		g		g		g		g												
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
15.63 g		0.04 g		0.58 g		15.89 g		0.04 g		0.55 g		15.58 g		0.04 g		0.05 g		15.28 g		0.04 g		1.92 g		16.09 g		0.04 g		1.09 g		g		g		g		g		g															
1,15			1,7,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15																																						
Ebéd			Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel						Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs																										
			Energia: 473.59 Kcal / 1,979.61 KJ						Energia: 473.64 Kcal / 1,979.82 KJ						Energia: 676.24 Kcal / 2,826.68 KJ						Energia: 599.09 Kcal / 2,504.20 KJ						Energia: 581.63 Kcal / 2,431.21 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		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav										
			36.41 g		18.45 g		2.39 g		16.38 g		19.88 g		5.72 g		20.32 g		40.58 g		10.42 g		30.71 g		31.88 g		10.85 g		26.98 g		28.49 g		5.66 g		g		g		g		g		g												
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
36.41 g		18.45 g		2.39 g		16.38 g		19.88 g		5.72 g		20.32 g		40.58 g		10.42 g		30.71 g		31.88 g		10.85 g		26.98 g		28.49 g		5.66 g		g		g		g		g		g															

(06245) Diab.
15-55-20



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	52.74 g	1.81 g	3.42 g	58.72 g	0.00 g	2.71 g	57.01 g	1.69 g	4.75 g	54.68 g	1.20 g	1.98 g	53.59 g	0.02 g	3.74 g							
	1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél									
	Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ			Energia: 165.67 Kcal / 692.50 KJ			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ			Energia: 138.29 Kcal / 578.05 KJ			Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 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	
	9.50 g	26.84 g	8.41 g	6.64 g	5.93 g	2.35 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	6.17 g	3.63 g	1.78 g	10.51 g	15.61 g	4.20 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.36 g	0.00 g	1.94 g	21.24 g	4.40 g	0.29 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	20.04 g	0.00 g	0.31 g	20.03 g	0.00 g	1.10 g								
1			1			1,7,15			1													
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									
	Energia: 345.25 Kcal / 1,443.15 KJ			Energia: 268.84 Kcal / 1,123.75 KJ			Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ			Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.76 g	23.77 g	6.37 g	7.71 g	15.45 g	8.83 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	10.06 g	26.92 g	8.42 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25.10 g	0.04 g	0.61 g	23.86 g	0.04 g	0.58 g	25.05 g	0.04 g	0.08 g	23.25 g	0.04 g	1.95 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g								
1,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs									
	Energia: 355.38 Kcal / 1,485.49 KJ			Energia: 346.00 Kcal / 1,446.28 KJ			Energia: 562.85 Kcal / 2,352.71 KJ			Energia: 430.26 Kcal / 1,798.49 KJ			Energia: 505.89 Kcal / 2,114.62 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	
	26.42 g	13.75 g	1.67 g	12.37 g	14.42 g	4.18 g	19.24 g	36.02 g	10.09 g	21.31 g	21.78 g	6.87 g	25.35 g	27.28 g	5.44 g							

(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
41.79 g			1.51 g			2.37 g			42.82 g			0.00 g			1.74 g			39.99 g			0.77 g			3.90 g			42.65 g			0.90 g			1.46 g			39.01 g			0.01 g			1.71 g			g			g			g		
1,3,7,9									1,15									9									1,3,7									3,9,(7)																	
Uzsonna						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél																							
						Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ						Energia: 142.25 Kcal / 594.61 KJ						Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ						Energia: 114.62 Kcal / 479.11 KJ						Energia: 240.50 Kcal / 1,005.29 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							
						8.48 g		26.71 g		8.40 g		5.72 g		5.81 g		2.34 g		0.75 g		5.95 g		0.45 g		5.25 g		3.51 g		1.78 g		9.59 g		15.49 g		4.19 g		g		g		g		g		g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
15.20 g		0.00 g		1.92 g		16.60 g		4.40 g		0.28 g		15.90 g		9.45 g		0.15 g		15.36 g		0.00 g		0.30 g		15.39 g		0.00 g		1.09 g		g		g		g		g		g															
1						1						1,7,15						1																																			
Tízórai						Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom						Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika						Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																							
						Energia: 320.86 Kcal / 1,341.19 KJ						Energia: 254.63 Kcal / 1,064.35 KJ						Energia: 253.94 Kcal / 1,061.47 KJ						Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 KJ						Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 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							
						5.80 g		23.64 g		6.36 g		7.15 g		15.37 g		8.82 g		5.06 g		16.59 g		7.76 g		9.50 g		26.84 g		8.41 g		10.62 g		15.61 g		4.20 g		g		g		g		g		g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
20.27 g		0.04 g		0.59 g		21.05 g		0.04 g		0.57 g		20.22 g		0.04 g		0.06 g		20.44 g		0.04 g		1.94 g		20.99 g		0.04 g		1.11 g		g		g		g		g		g															
1,15						1,7,15						1,7,15						1,15						1,15																													
Ebéd						Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel						Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs																							
						Energia: 426.44 Kcal / 1,782.52 KJ						Energia: 403.09 Kcal / 1,684.92 KJ						Energia: 635.14 Kcal / 2,654.89 KJ						Energia: 579.26 Kcal / 2,421.31 KJ						Energia: 590.36 Kcal / 2,467.70 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							
						30.89 g		16.80 g		2.03 g		14.50 g		16.47 g		4.76 g		20.06 g		38.81 g		10.29 g		29.97 g		31.03 g		10.80 g		26.63 g		30.26 g		5.90 g		g		g		g		g		g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
30.89 g		16.80 g		2.03 g		14.50 g		16.47 g		4.76 g		20.06 g		38.81 g		10.29 g		29.97 g		31.03 g		10.80 g		26.63 g		30.26 g		5.90 g		g		g		g		g		g															

(06290) Diab.
(20-50-15 gr
CH) TEU



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	50.23 g	1.81 g	2.99 g	50.41 g	0.00 g	2.32 g	50.90 g	1.23 g	4.34 g	51.33 g	1.05 g	1.87 g	52.00 g	0.02 g	2.18 g								
	1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)										
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél										
	Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ			Energia: 142.25 Kcal / 594.61 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 114.62 Kcal / 479.11 KJ			Energia: 240.50 Kcal / 1,005.29 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		
	8.48 g	26.71 g	8.40 g	5.72 g	5.81 g	2.34 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	5.25 g	3.51 g	1.78 g	9.59 g	15.49 g	4.19 g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
15.20 g	0.00 g	1.92 g	16.60 g	4.40 g	0.28 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.36 g	0.00 g	0.30 g	15.39 g	0.00 g	1.09 g									
1			1			1,7,15			1														
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 297.44 Kcal / 1,243.30 KJ			Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ			Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ			Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ			Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	4.88 g	23.52 g	6.35 g	6.13 g	15.24 g	8.81 g	4.14 g	16.47 g	7.75 g	8.48 g	26.71 g	8.40 g	9.65 g	15.49 g	4.19 g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
15.63 g	0.04 g	0.58 g	15.89 g	0.04 g	0.55 g	15.58 g	0.04 g	0.05 g	15.28 g	0.04 g	1.92 g	16.09 g	0.04 g	1.09 g									
1,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15											
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs										
	Energia: 433.95 Kcal / 1,813.91 KJ			Energia: 349.99 Kcal / 1,462.96 KJ			Energia: 645.36 Kcal / 2,697.60 KJ			Energia: 563.39 Kcal / 2,354.97 KJ			Energia: 534.88 Kcal / 2,235.80 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		
	34.94 g	16.76 g	2.29 g	11.27 g	14.88 g	4.21 g	20.53 g	41.53 g	10.49 g	30.69 g	30.80 g	11.15 g	26.31 g	27.21 g	5.55 g								

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
46.04 g			1.51 g			3.22 g			43.54 g			0.00 g			2.48 g			47.11 g			0.79 g			4.76 g			43.99 g			0.60 g			1.80 g			45.46 g			0.02 g			3.45 g			g			g			g		
1,3,7,9									1,15									9									1,3,7									3,9,(7)																	
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél																										
			Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ						Energia: 142.25 Kcal / 594.61 KJ						Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ						Energia: 114.62 Kcal / 479.11 KJ						Energia: 240.50 Kcal / 1,005.29 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										
			8.48 g		26.71 g		8.40 g		5.72 g		5.81 g		2.34 g		0.75 g		5.95 g		0.45 g		5.25 g		3.51 g		1.78 g		9.59 g		15.49 g		4.19 g		g		g		g		g		g												
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
15.20 g		0.00 g		1.92 g		16.60 g		4.40 g		0.28 g		15.90 g		9.45 g		0.15 g		15.36 g		0.00 g		0.30 g		15.39 g		0.00 g		1.09 g		g		g		g		g		g															
1									1									1,7,15									1																										
Tízórai			Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma						Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma						Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika, Alma						Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma						Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma																										
			Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 KJ						Energia: 280.78 Kcal / 1,173.66 KJ						Energia: 282.70 Kcal / 1,181.69 KJ						Energia: 391.52 Kcal / 1,636.55 KJ						Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 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										
			5.48 g		24.12 g		6.35 g		6.73 g		15.84 g		8.81 g		4.74 g		17.07 g		7.75 g		9.08 g		27.31 g		8.40 g		10.25 g		16.09 g		4.19 g		g		g		g		g		g												
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
26.13 g		0.04 g		0.60 g		26.39 g		0.04 g		0.57 g		26.08 g		0.04 g		0.07 g		25.78 g		0.04 g		1.94 g		26.59 g		0.04 g		1.11 g		g		g		g		g		g															
1,15									1,7,15									1,7,15									1,15									1,15																	
Ebéd			Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel						Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs																										
			Energia: 355.38 Kcal / 1,485.49 KJ						Energia: 346.00 Kcal / 1,446.28 KJ						Energia: 562.85 Kcal / 2,352.71 KJ						Energia: 430.26 Kcal / 1,798.49 KJ						Energia: 505.89 Kcal / 2,114.62 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										
			26.42 g		13.75 g		1.67 g		12.37 g		14.42 g		4.18 g		19.24 g		36.02 g		10.09 g		21.31 g		21.78 g		6.87 g		25.35 g		27.28 g		5.44 g		g		g		g		g		g												
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
26.42 g		13.75 g		1.67 g		12.37 g		14.42 g		4.18 g		19.24 g		36.02 g		10.09 g		21.31 g		21.78 g		6.87 g		25.35 g		27.28 g		5.44 g		g		g		g		g		g															

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	41.79 g	1.51 g	2.37 g	42.82 g	0.00 g	1.74 g	39.99 g	0.77 g	3.90 g	42.65 g	0.90 g	1.46 g	39.01 g	0.01 g	1.71 g								
	1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)										
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél										
	Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ			Energia: 142.25 Kcal / 594.61 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 114.62 Kcal / 479.11 KJ			Energia: 240.50 Kcal / 1,005.29 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		
	8.48 g	26.71 g	8.40 g	5.72 g	5.81 g	2.34 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	5.25 g	3.51 g	1.78 g	9.59 g	15.49 g	4.19 g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
15.20 g	0.00 g	1.92 g	16.60 g	4.40 g	0.28 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.36 g	0.00 g	0.30 g	15.39 g	0.00 g	1.09 g									
1			1						1,7,15			1											
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 297.44 Kcal / 1,243.30 KJ			Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ			Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ			Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ			Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	4.88 g	23.52 g	6.35 g	6.13 g	15.24 g	8.81 g	4.14 g	16.47 g	7.75 g	8.48 g	26.71 g	8.40 g	9.65 g	15.49 g	4.19 g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
15.63 g	0.04 g	0.58 g	15.89 g	0.04 g	0.55 g	15.58 g	0.04 g	0.05 g	15.28 g	0.04 g	1.92 g	16.09 g	0.04 g	1.09 g									
1,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15											
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs										
	Energia: 433.95 Kcal / 1,813.91 KJ			Energia: 349.99 Kcal / 1,462.96 KJ			Energia: 645.36 Kcal / 2,697.60 KJ			Energia: 563.39 Kcal / 2,354.97 KJ			Energia: 534.88 Kcal / 2,235.80 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		
	34.94 g	16.76 g	2.29 g	11.27 g	14.88 g	4.21 g	20.53 g	41.53 g	10.49 g	30.69 g	30.80 g	11.15 g	26.31 g	27.21 g	5.55 g								

(06320) Diab.
15-45-20 g
CH- TEU



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
46.04 g			1.51 g			3.22 g			43.54 g			0.00 g			2.48 g			47.11 g			0.79 g			4.76 g			43.99 g			0.60 g			1.80 g			45.46 g			0.02 g			3.45 g			g			g			g			g			g			g		
1,3,7,9						1,15						9						1,3,7						3,9,(7)																																						
Uzsonna						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka						Diétás péksütemény						Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél																																
						Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ						Energia: 165.67 Kcal / 692.50 KJ						Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ						Energia: 138.29 Kcal / 578.05 KJ						Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																				
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
						9.50 g		26.84 g		8.41 g		6.64 g		5.93 g		2.35 g		0.98 g		7.74 g		0.59 g		6.17 g		3.63 g		1.78 g		10.51 g		15.61 g		4.20 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																
20.36 g		0.00 g		1.94 g		21.24 g		4.40 g		0.29 g		20.67 g		12.29 g		0.20 g		20.04 g		0.00 g		0.31 g		20.03 g		0.00 g		1.10 g		g		g		g		g		g		g		g																				
1						1						1,7,15						1																																												
Tízórai						Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom						Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika						Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																																
						Energia: 345.25 Kcal / 1,443.15 KJ						Energia: 268.84 Kcal / 1,123.75 KJ						Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ						Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ						Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																				
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
						6.76 g		23.77 g		6.37 g		7.71 g		15.45 g		8.83 g		6.02 g		16.72 g		7.77 g		10.06 g		26.92 g		8.42 g		11.38 g		15.72 g		4.21 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																
25.10 g		0.04 g		0.61 g		23.86 g		0.04 g		0.58 g		25.05 g		0.04 g		0.08 g		23.25 g		0.04 g		1.95 g		24.81 g		0.04 g		1.12 g		g		g		g		g		g		g		g																				
1,15						1,7,15						1,7,15						1,15						1,15																																						
Ebéd						Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta						Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel						Csontleves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs																																
						Energia: 315.74 Kcal / 1,319.79 KJ						Energia: 284.18 Kcal / 1,187.87 KJ						Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 KJ						Energia: 390.62 Kcal / 1,632.79 KJ						Energia: 474.76 Kcal / 1,984.50 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																				
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
						24.95 g		12.05 g		1.57 g		9.82 g		11.92 g		3.43 g		18.66 g		34.97 g		10.01 g		19.83 g		20.08 g		6.77 g		24.95 g		26.18 g		5.31 g		g		g		g		g		g		g		g														
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																
24.95 g		12.05 g		1.57 g		9.82 g		11.92 g		3.43 g		18.66 g		34.97 g		10.01 g		19.83 g		20.08 g		6.77 g		24.95 g		26.18 g		5.31 g		g		g		g		g		g		g		g																				
1,15						1,7,15						1,7,15						1,15						1,15																																						

(06351)
Diab.25-35 gr
CH TE



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.09 g	1.21 g	2.16 g	35.23 g	0.00 g	1.63 g	35.18 g	0.77 g	3.88 g	35.95 g	0.60 g	1.25 g	34.13 g	0.01 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)								

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB								
Energia: 297.44 Kcal / 1,243.30 Kj			Energia: 228.60 Kcal / 955.55 Kj			Energia: 230.52 Kcal / 963.57 Kj			Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 Kj			Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 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
4.88 g	23.52 g	6.35 g	6.13 g	15.24 g	8.81 g	4.14 g	16.47 g	7.75 g	8.48 g	26.71 g	8.40 g	9.65 g	15.49 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
15.63 g	0.04 g	0.58 g	15.89 g	0.04 g	0.55 g	15.58 g	0.04 g	0.05 g	15.28 g	0.04 g	1.92 g	16.09 g	0.04 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g
1,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15								

Ebéd

Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs								
Energia: 315.74 Kcal / 1,319.79 Kj			Energia: 284.18 Kcal / 1,187.87 Kj			Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 Kj			Energia: 390.62 Kcal / 1,632.79 Kj			Energia: 474.76 Kcal / 1,984.50 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
24.95 g	12.05 g	1.57 g	9.82 g	11.92 g	3.43 g	18.66 g	34.97 g	10.01 g	19.83 g	20.08 g	6.77 g	24.95 g	26.18 g	5.31 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
35.09 g	1.21 g	2.16 g	35.23 g	0.00 g	1.63 g	35.18 g	0.77 g	3.88 g	35.95 g	0.60 g	1.25 g	34.13 g	0.01 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)								

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél								
Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 Kj			Energia: 142.25 Kcal / 594.61 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 114.62 Kcal / 479.11 Kj			Energia: 240.50 Kcal / 1,005.29 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
8.48 g	26.71 g	8.40 g	5.72 g	5.81 g	2.34 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	5.25 g	3.51 g	1.78 g	9.59 g	15.49 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
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



(06360) Diab.
15-35-15 g
CH



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.20 g	0.00 g	1.92 g	16.60 g	4.40 g	0.28 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.36 g	0.00 g	0.30 g	15.39 g	0.00 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1,7,15						1								

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Alma			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Alma			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Alma								
Energia: 328.31 Kcal / 1,372.34 KJ			Energia: 257.11 Kcal / 1,074.72 KJ			Energia: 261.39 Kcal / 1,092.61 KJ			Energia: 367.85 Kcal / 1,537.61 KJ			Energia: 275.54 Kcal / 1,151.76 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.66 g	24.01 g	6.35 g	5.81 g	15.72 g	8.81 g	3.92 g	16.96 g	7.75 g	8.16 g	27.19 g	8.40 g	9.38 g	15.98 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
21.92 g	0.04 g	0.59 g	21.71 g	0.04 g	0.56 g	21.87 g	0.04 g	0.06 g	21.10 g	0.04 g	1.93 g	22.14 g	0.04 g	1.10 g	g	g	g	g	g	g
1,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15								

Ebéd

Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs								
Energia: 315.74 Kcal / 1,319.79 KJ			Energia: 284.18 Kcal / 1,187.87 KJ			Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 KJ			Energia: 390.62 Kcal / 1,632.79 KJ			Energia: 474.76 Kcal / 1,984.50 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
24.95 g	12.05 g	1.57 g	9.82 g	11.92 g	3.43 g	18.66 g	34.97 g	10.01 g	19.83 g	20.08 g	6.77 g	24.95 g	26.18 g	5.31 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
35.09 g	1.21 g	2.16 g	35.23 g	0.00 g	1.63 g	35.18 g	0.77 g	3.88 g	35.95 g	0.60 g	1.25 g	34.13 g	0.01 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)								

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél								
Energia: 287.05 Kcal / 1,199.87 KJ			Energia: 89.70 Kcal / 374.95 KJ			Energia: 40.62 Kcal / 169.79 KJ			Energia: 47.94 Kcal / 200.39 KJ			Energia: 187.95 Kcal / 785.63 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.54 g	26.46 g	8.39 g	3.67 g	5.54 g	2.33 g	0.23 g	1.79 g	0.14 g	2.34 g	1.99 g	1.06 g	7.54 g	15.22 g	4.18 g	g	g	g	g	g	g



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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.36 g	0.00 g	1.90 g	6.20 g	4.40 g	0.25 g	4.77 g	2.84 g	0.05 g	5.08 g	0.00 g	0.17 g	4.99 g	0.00 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1,7,15						1											

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB											
Energia: 320.86 Kcal / 1,341.19 Kj			Energia: 254.63 Kcal / 1,064.35 Kj			Energia: 253.94 Kcal / 1,061.47 Kj			Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 Kj			Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.80 g	23.64 g	6.36 g	7.15 g	15.37 g	8.82 g	5.06 g	16.59 g	7.76 g	9.50 g	26.84 g	8.41 g	10.62 g	15.61 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.27 g	0.04 g	0.59 g	21.05 g	0.04 g	0.57 g	20.22 g	0.04 g	0.06 g	20.44 g	0.04 g	1.94 g	20.99 g	0.04 g	1.11 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15											

Ebéd

Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs											
Energia: 315.74 Kcal / 1,319.79 Kj			Energia: 284.18 Kcal / 1,187.87 Kj			Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 Kj			Energia: 390.62 Kcal / 1,632.79 Kj			Energia: 474.76 Kcal / 1,984.50 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
24.95 g	12.05 g	1.57 g	9.82 g	11.92 g	3.43 g	18.66 g	34.97 g	10.01 g	19.83 g	20.08 g	6.77 g	24.95 g	26.18 g	5.31 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.09 g	1.21 g	2.16 g	35.23 g	0.00 g	1.63 g	35.18 g	0.77 g	3.88 g	35.95 g	0.60 g	1.25 g	34.13 g	0.01 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)											

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél											
Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 Kj			Energia: 165.67 Kcal / 692.50 Kj			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 Kj			Energia: 138.29 Kcal / 578.05 Kj			Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.50 g	26.84 g	8.41 g	6.64 g	5.93 g	2.35 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	6.17 g	3.63 g	1.78 g	10.51 g	15.61 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.36 g	0.00 g	1.94 g	21.24 g	4.40 g	0.29 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	20.04 g	0.00 g	0.31 g	20.03 g	0.00 g	1.10 g						
1			1			1,7,15						1								

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB								
Energia: 297.44 Kcal / 1,243.30 Kj			Energia: 228.60 Kcal / 955.55 Kj			Energia: 230.52 Kcal / 963.57 Kj			Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 Kj			Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
4.88 g	23.52 g	6.35 g	6.13 g	15.24 g	8.81 g	4.14 g	16.47 g	7.75 g	8.48 g	26.71 g	8.40 g	9.65 g	15.49 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
15.63 g	0.04 g	0.58 g	15.89 g	0.04 g	0.55 g	15.58 g	0.04 g	0.05 g	15.28 g	0.04 g	1.92 g	16.09 g	0.04 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g
1,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15								

Ebéd

Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs								
Energia: 295.91 Kcal / 1,236.90 Kj			Energia: 253.27 Kcal / 1,058.67 Kj			Energia: 516.09 Kcal / 2,157.26 Kj			Energia: 370.80 Kcal / 1,549.94 Kj			Energia: 459.19 Kcal / 1,919.41 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
24.21 g	11.20 g	1.52 g	8.54 g	10.68 g	3.05 g	18.38 g	34.45 g	9.97 g	19.10 g	19.23 g	6.72 g	24.75 g	25.64 g	5.24 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.74 g	1.06 g	2.05 g	31.44 g	0.00 g	1.57 g	32.78 g	0.77 g	3.87 g	32.60 g	0.45 g	1.15 g	31.69 g	0.01 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)								

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél								
Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 Kj			Energia: 142.25 Kcal / 594.61 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 114.62 Kcal / 479.11 Kj			Energia: 240.50 Kcal / 1,005.29 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
8.48 g	26.71 g	8.40 g	5.72 g	5.81 g	2.34 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	5.25 g	3.51 g	1.78 g	9.59 g	15.49 g	4.19 g	g	g	g	g	g	g



(06380) Diab.
15-30-15 g
CH



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.20 g	0.00 g	1.92 g	16.60 g	4.40 g	0.28 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.36 g	0.00 g	0.30 g	15.39 g	0.00 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1,7,15						1								

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma								
Energia: 399.13 Kcal / 1,668.36 Kj			Energia: 332.90 Kcal / 1,391.52 Kj			Energia: 332.21 Kcal / 1,388.64 Kj			Energia: 443.64 Kcal / 1,854.42 Kj			Energia: 348.84 Kcal / 1,458.15 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
6.70 g	24.54 g	6.36 g	8.05 g	16.27 g	8.82 g	5.96 g	17.49 g	7.76 g	10.40 g	27.74 g	8.41 g	11.52 g	16.51 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.02 g	0.04 g	0.62 g	36.80 g	0.04 g	0.60 g	35.97 g	0.04 g	0.09 g	36.19 g	0.04 g	1.97 g	36.74 g	0.04 g	1.14 g	g	g	g	g	g	g
1,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15								

Ebéd

Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs								
Energia: 295.91 Kcal / 1,236.90 Kj			Energia: 253.27 Kcal / 1,058.67 Kj			Energia: 516.09 Kcal / 2,157.26 Kj			Energia: 370.80 Kcal / 1,549.94 Kj			Energia: 459.19 Kcal / 1,919.41 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
24.21 g	11.20 g	1.52 g	8.54 g	10.68 g	3.05 g	18.38 g	34.45 g	9.97 g	19.10 g	19.23 g	6.72 g	24.75 g	25.64 g	5.24 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.74 g	1.06 g	2.05 g	31.44 g	0.00 g	1.57 g	32.78 g	0.77 g	3.87 g	32.60 g	0.45 g	1.15 g	31.69 g	0.01 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)								

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóborka, Mandarin			Diétás péksütemény, Mandarin			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél, Mandarin								
Energia: 336.52 Kcal / 1,406.65 Kj			Energia: 144.38 Kcal / 603.51 Kj			Energia: 104.68 Kcal / 437.56 Kj			Energia: 112.03 Kcal / 468.29 Kj			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 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

(06381) Diab.
(20-15-30-10-
5 gr CH)-
TTEUU



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	5.24 g	5.85 g	2.33 g	0.80 g	3.72 g	0.27 g	4.58 g	3.53 g	1.77 g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
7.91 g	26.74 g	8.40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	9.11 g	15.53 g	4.18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	17.28 g	4.40 g	0.26 g	14.44 g	5.67 g	0.09 g	15.10 g	0.00 g	0.29 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
15.42 g	0.00 g	1.91 g										16.07 g	0.00 g	1.07 g						
1			1						1,7,15			1								

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

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma								
Energia: 349.62 Kcal / 1,461.41 Kj			Energia: 280.78 Kcal / 1,173.66 Kj			Energia: 282.70 Kcal / 1,181.69 Kj			Energia: 391.52 Kcal / 1,636.55 Kj			Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 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
5.48 g	24.12 g	6.35 g	6.73 g	15.84 g	8.81 g	4.74 g	17.07 g	7.75 g	9.08 g	27.31 g	8.40 g	10.25 g	16.09 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
26.13 g	0.04 g	0.60 g	26.39 g	0.04 g	0.57 g	26.08 g	0.04 g	0.07 g	25.78 g	0.04 g	1.94 g	26.59 g	0.04 g	1.11 g	g	g	g	g	g	g
1,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15								

Ebéd

Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs								
Energia: 315.74 Kcal / 1,319.79 Kj			Energia: 284.18 Kcal / 1,187.87 Kj			Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 Kj			Energia: 390.62 Kcal / 1,632.79 Kj			Energia: 474.76 Kcal / 1,984.50 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
24.95 g	12.05 g	1.57 g	9.82 g	11.92 g	3.43 g	18.66 g	34.97 g	10.01 g	19.83 g	20.08 g	6.77 g	24.95 g	26.18 g	5.31 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
35.09 g	1.21 g	2.16 g	35.23 g	0.00 g	1.63 g	35.18 g	0.77 g	3.88 g	35.95 g	0.60 g	1.25 g	34.13 g	0.01 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)								



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06390) Diab. 15-10-35-10- 10 g CH	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Körte	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka, Körte	Diétás péksütemény, Körte	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB , Körte	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél, Körte		
		Energia: 352.82 Kcal / 1,474.79 KJ	Energia: 165.89 Kcal / 693.42 KJ	Energia: 120.98 Kcal / 505.70 KJ	Energia: 103.31 Kcal / 431.84 KJ	Energia: 264.14 Kcal / 1,104.11 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.86 g 26.81 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.40 g 5.95 g 2.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.75 g 3.79 g 0.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.25 g 2.30 g 1.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.27 g 15.63 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 19.52 g 0.00 g 1.91 g	Szénhidrát Cukor Só 22.42 g 4.40 g 0.27 g	Szénhidrát Cukor Só 18.54 g 5.67 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 17.18 g 0.00 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 21.21 g 0.00 g 1.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1,7,15	1				
(06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 320.86 Kcal / 1,341.19 KJ	Energia: 254.63 Kcal / 1,064.35 KJ	Energia: 505.29 Kcal / 2,112.11 KJ	Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 KJ	Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.80 g 23.64 g 6.36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.15 g 15.37 g 8.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.12 g 33.18 g 15.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.50 g 26.84 g 8.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.62 g 15.61 g 4.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 20.27 g 0.04 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 21.05 g 0.04 g 0.57 g	Szénhidrát Cukor Só 40.36 g 0.04 g 0.12 g	Szénhidrát Cukor Só 20.44 g 0.04 g 1.94 g	Szénhidrát Cukor Só 20.99 g 0.04 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,15	1,7,15	1,7,15	1,15	1,15			
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel	Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs			
	Energia: 426.44 Kcal / 1,782.52 KJ	Energia: 403.09 Kcal / 1,684.92 KJ	Energia: 635.14 Kcal / 2,654.89 KJ	Energia: 579.26 Kcal / 2,421.31 KJ	Energia: 559.22 Kcal / 2,337.54 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	





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.																																																																																																								
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 3.33%;">30.89 g</td><td style="width: 3.33%;">16.80 g</td><td style="width: 3.33%;">2.03 g</td><td style="width: 3.33%;">14.50 g</td><td style="width: 3.33%;">16.47 g</td><td style="width: 3.33%;">4.76 g</td><td style="width: 3.33%;">20.06 g</td><td style="width: 3.33%;">38.81 g</td><td style="width: 3.33%;">10.29 g</td><td style="width: 3.33%;">29.97 g</td><td style="width: 3.33%;">31.03 g</td><td style="width: 3.33%;">10.80 g</td><td style="width: 3.33%;">26.23 g</td><td style="width: 3.33%;">29.17 g</td><td style="width: 3.33%;">5.77 g</td><td style="width: 3.33%;">g</td><td style="width: 3.33%;">g</td><td style="width: 3.33%;">g</td><td style="width: 3.33%;">g</td><td style="width: 3.33%;">g</td><td style="width: 3.33%;">g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>50.23 g</td><td>1.81 g</td><td>2.99 g</td><td>50.41 g</td><td>0.00 g</td><td>2.32 g</td><td>50.90 g</td><td>1.23 g</td><td>4.34 g</td><td>51.33 g</td><td>1.05 g</td><td>1.87 g</td><td>47.12 g</td><td>0.02 g</td><td>2.17 g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">1,3,7,9</td><td colspan="3" style="text-align: center;">1,15</td><td colspan="3" style="text-align: center;">9</td><td colspan="3" style="text-align: center;">1,3,7</td><td colspan="3" style="text-align: center;">3,9,(7)</td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td> </tr> </table>																					30.89 g	16.80 g	2.03 g	14.50 g	16.47 g	4.76 g	20.06 g	38.81 g	10.29 g	29.97 g	31.03 g	10.80 g	26.23 g	29.17 g	5.77 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	50.23 g	1.81 g	2.99 g	50.41 g	0.00 g	2.32 g	50.90 g	1.23 g	4.34 g	51.33 g	1.05 g	1.87 g	47.12 g	0.02 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g	1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)								
30.89 g	16.80 g	2.03 g	14.50 g	16.47 g	4.76 g	20.06 g	38.81 g	10.29 g	29.97 g	31.03 g	10.80 g	26.23 g	29.17 g	5.77 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																																																																																				
50.23 g	1.81 g	2.99 g	50.41 g	0.00 g	2.32 g	50.90 g	1.23 g	4.34 g	51.33 g	1.05 g	1.87 g	47.12 g	0.02 g	2.17 g	g	g	g	g	g	g																																																																																				
1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)																																																																																												
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél																																																																																										
		Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ			Energia: 165.67 Kcal / 692.50 KJ			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ			Energia: 138.29 Kcal / 578.05 KJ			Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																		
		9.50 g	26.84 g	8.41 g	6.64 g	5.93 g	2.35 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	6.17 g	3.63 g	1.78 g	10.51 g	15.61 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g																																																																																		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só																																																																																	
20.36 g		0.00 g	1.94 g	21.24 g		4.40 g	0.29 g	20.67 g		12.29 g	0.20 g	20.04 g		0.00 g	0.31 g	20.03 g		0.00 g	1.10 g	g		g	g																																																																																	
1		1		1,7,15		1																																																																																																		
Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																																																																																										
		Energia: 297.44 Kcal / 1,243.30 KJ			Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ			Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ			Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ			Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 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																																																																																		
		4.88 g	23.52 g	6.35 g	6.13 g	15.24 g	8.81 g	4.14 g	16.47 g	7.75 g	8.48 g	26.71 g	8.40 g	9.65 g	15.49 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																																																																																	
15.63 g		0.04 g	0.58 g	15.89 g		0.04 g	0.55 g	15.58 g		0.04 g	0.05 g	15.28 g		0.04 g	1.92 g	16.09 g		0.04 g	1.09 g	g		g	g																																																																																	
1,15		1,7,15		1,7,15		1,7,15		1,15		1,15		1,15		1,15																																																																																										
Ebéd		Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs																																																																																										
		Energia: 315.74 Kcal / 1,319.79 KJ			Energia: 284.18 Kcal / 1,187.87 KJ			Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 KJ			Energia: 390.62 Kcal / 1,632.79 KJ			Energia: 474.76 Kcal / 1,984.50 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																		

**(06420)
Zsír-,Esz
E:322kcal,T-
U184kcal**



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	24.95 g	12.05 g	1.57 g	9.82 g	11.92 g	3.43 g	18.66 g	34.97 g	10.01 g	19.83 g	20.08 g	6.77 g	24.95 g	26.18 g	5.31 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.09 g	1.21 g	2.16 g	35.23 g	0.00 g	1.63 g	35.18 g	0.77 g	3.88 g	35.95 g	0.60 g	1.25 g	34.13 g	0.01 g	1.70 g									
	1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél											
	Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ			Energia: 142.25 Kcal / 594.61 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 114.62 Kcal / 479.11 KJ			Energia: 240.50 Kcal / 1,005.29 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.48 g	26.71 g	8.40 g	5.72 g	5.81 g	2.34 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	5.25 g	3.51 g	1.78 g	9.59 g	15.49 g	4.19 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
15.20 g	0.00 g	1.92 g	16.60 g	4.40 g	0.28 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.36 g	0.00 g	0.30 g	15.39 g	0.00 g	1.09 g										
1	1			1,7,15			1																	
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB											
	Energia: 345.25 Kcal / 1,443.15 KJ			Energia: 268.84 Kcal / 1,123.75 KJ			Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ			Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.76 g	23.77 g	6.37 g	7.71 g	15.45 g	8.83 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	10.06 g	26.92 g	8.42 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.10 g	0.04 g	0.61 g	23.86 g	0.04 g	0.58 g	25.05 g	0.04 g	0.08 g	23.25 g	0.04 g	1.95 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g										
1,15	1,7,15			1,7,15			1,7,15			1,15			1,15											
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs											
	Energia: 355.38 Kcal / 1,485.49 KJ			Energia: 346.00 Kcal / 1,446.28 KJ			Energia: 562.85 Kcal / 2,352.71 KJ			Energia: 430.26 Kcal / 1,798.49 KJ			Energia: 505.89 Kcal / 2,114.62 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír



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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

26.42 g	13.75 g	1.67 g	12.37 g	14.42 g	4.18 g	19.24 g	36.02 g	10.09 g	21.31 g	21.78 g	6.87 g	25.35 g	27.28 g	5.44 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
41.79 g	1.51 g	2.37 g	42.82 g	0.00 g	1.74 g	39.99 g	0.77 g	3.90 g	42.65 g	0.90 g	1.46 g	39.01 g	0.01 g	1.71 g												
1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)														

Uzsonna	Natúr joghurt			Kefir poharas			Natúr joghurt			Kefir poharas			Natúr joghurt													
	Energia: 220.01 Kcal / 919.64 KJ			Energia: 112.39 Kcal / 469.79 KJ			Energia: 220.01 Kcal / 919.64 KJ			Energia: 112.39 Kcal / 469.79 KJ			Energia: 220.01 Kcal / 919.64 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		
	11.56 g	12.24 g	6.64 g	11.56 g	0.34 g	0.19 g	11.56 g	12.24 g	6.64 g	11.56 g	0.34 g	0.19 g	11.56 g	12.24 g	6.64 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		
15.64 g	0.00 g	1.02 g	15.64 g	0.00 g	1.02 g	15.64 g	0.00 g	1.02 g	15.64 g	0.00 g	1.02 g	15.64 g	0.00 g	1.02 g												
7			7			7			7			7														

Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB													
	Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ			Energia: 201.96 Kcal / 844.19 KJ			Energia: 209.80 Kcal / 876.96 KJ			Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	5.89 g	23.63 g	6.34 g	4.42 g	10.12 g	8.43 g	4.90 g	10.24 g	8.43 g	9.50 g	26.84 g	8.41 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.82 g	0.04 g	0.59 g	22.84 g	0.04 g	0.70 g	24.04 g	0.04 g	0.70 g	20.44 g	0.04 g	1.94 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g												
1,15			1,15			1,15			1,15			1,15														

Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs													
	Energia: 440.98 Kcal / 1,843.30 KJ			Energia: 411.81 Kcal / 1,721.37 KJ			Energia: 628.45 Kcal / 2,626.92 KJ			Energia: 439.16 Kcal / 1,835.69 KJ			Energia: 581.63 Kcal / 2,431.21 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	35.36 g	16.54 g	1.73 g	13.82 g	17.38 g	4.96 g	20.07 g	39.71 g	10.57 g	21.31 g	19.84 g	2.90 g	26.98 g	28.49 g	5.66 g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g		



(06510) Diab, tej, parad.M 20-50-20 g CH



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	48.90 g	1.66 g	3.31 g	51.13 g	0.00 g	2.59 g	47.20 g	1.09 g	4.74 g	51.35 g	1.25 g	2.16 g	53.59 g	0.02 g	3.74 g
	1,3,9			1,15			9			1,3			3,9		
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél		
	Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ			Energia: 175.85 Kcal / 735.05 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 97.03 Kcal / 405.59 KJ			Energia: 274.10 Kcal / 1,145.74 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.50 g	26.84 g	8.41 g	7.04 g	5.98 g	2.35 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	3.50 g	0.42 g	0.03 g	10.91 g	15.66 g	4.20 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.36 g	0.00 g	1.94 g	23.26 g	4.40 g	0.30 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	19.63 g	0.50 g	0.04 g	22.05 g	0.00 g	1.11 g	
	1			1			1			1					
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 305.01 Kcal / 1,274.94 KJ			Energia: 175.93 Kcal / 735.39 KJ			Energia: 183.77 Kcal / 768.16 KJ			Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.18 g	23.56 g	6.35 g	3.40 g	9.99 g	8.42 g	3.88 g	10.11 g	8.42 g	8.48 g	26.71 g	8.40 g	9.80 g	15.51 g	4.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.13 g	0.04 g	0.58 g	17.68 g	0.04 g	0.68 g	18.88 g	0.04 g	0.68 g	15.28 g	0.04 g	1.92 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	
	1,15			1,15			1,15			1,15			1,15		
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs		
	Energia: 341.87 Kcal / 1,429.02 KJ			Energia: 283.92 Kcal / 1,186.79 KJ			Energia: 536.88 Kcal / 2,244.16 KJ			Energia: 286.35 Kcal / 1,196.94 KJ			Energia: 479.38 Kcal / 2,003.81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31.68 g	12.30 g	1.48 g	10.28 g	11.29 g	3.25 g	18.72 g	34.33 g	10.14 g	12.45 g	12.00 g	1.56 g	25.10 g	25.23 g	5.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g			g			g			g			g		

(06530) Diab,tejszójM 15-35-15 g CH



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32.15 g	0.91 g	2.79 g	36.01 g	0.00 g	1.93 g	37.63 g	0.92 g	3.87 g	37.68 g	0.93 g	1.30 g	37.40 g	0.01 g	2.33 g							
	1,3,9			1,15			9			1,3			3,9									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél									
	Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 Kj			Energia: 149.82 Kcal / 626.25 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 83.30 Kcal / 348.19 Kj			Energia: 248.07 Kcal / 1,036.93 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	
	8.48 g	26.71 g	8.40 g	6.02 g	5.85 g	2.34 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	2.68 g	0.28 g	0.03 g	9.89 g	15.53 g	4.19 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
15.20 g	0.00 g	1.92 g	18.10 g	4.40 g	0.28 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	17.34 g	1.00 g	0.03 g	16.89 g	0.00 g	1.09 g								
1			1			1			1			1										
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru									
	Energia: 337.31 Kcal / 1,409.96 Kj			Energia: 260.90 Kcal / 1,090.56 Kj			Energia: 270.39 Kcal / 1,130.23 Kj			Energia: 371.64 Kcal / 1,553.46 Kj			Energia: 281.93 Kcal / 1,178.47 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.91 g	23.91 g	6.48 g	5.86 g	15.59 g	8.94 g	4.17 g	16.86 g	7.88 g	8.21 g	27.06 g	8.53 g	9.53 g	15.86 g	4.32 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
22.48 g	0.34 g	0.80 g	21.24 g	0.34 g	0.77 g	22.43 g	0.34 g	0.27 g	20.63 g	0.34 g	2.14 g	22.19 g	0.34 g	1.31 g								
15			7,15			7,15			15			15										
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs									
	Energia: 278.55 Kcal / 1,164.34 Kj			Energia: 328.01 Kcal / 1,371.08 Kj			Energia: 497.73 Kcal / 2,080.51 Kj			Energia: 377.65 Kcal / 1,578.58 Kj			Energia: 487.23 Kcal / 2,036.62 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	19.95 g	7.49 g	0.95 g	11.35 g	15.59 g	4.66 g	18.87 g	30.45 g	9.88 g	17.53 g	18.20 g	6.69 g	25.50 g	27.47 g	5.42 g							

(06650)
Diab.GM 20-35-10 g CH



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.26 g	1.60 g	1.40 g	35.10 g	0.00 g	1.87 g	35.98 g	0.60 g	4.57 g	34.87 g	0.80 g	0.88 g	33.91 g	0.01 g	1.07 g	g	g	g	g	g	g
3			15			9			7			3,9								

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél								
Energia: 315.03 Kcal / 1,316.83 KJ			Energia: 128.10 Kcal / 535.46 KJ			Energia: 81.24 Kcal / 339.58 KJ			Energia: 89.56 Kcal / 374.36 KJ			Energia: 226.35 Kcal / 946.14 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
6.87 g	26.69 g	8.45 g	4.41 g	5.83 g	2.39 g	0.45 g	3.57 g	0.27 g	3.89 g	3.43 g	1.80 g	8.28 g	15.51 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.38 g	0.15 g	2.01 g	13.28 g	4.55 g	0.37 g	9.54 g	5.67 g	0.09 g	10.13 g	0.08 g	0.34 g	12.07 g	0.15 g	1.18 g	g	g	g	g	g	g
7,15																				

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
Energia: 309.57 Kcal / 1,294.00 KJ			Energia: 233.16 Kcal / 974.61 KJ			Energia: 242.65 Kcal / 1,014.28 KJ			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ			Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.22 g	23.72 g	6.44 g	5.17 g	15.40 g	8.90 g	3.48 g	16.67 g	7.84 g	7.52 g	26.87 g	8.49 g	8.84 g	15.67 g	4.28 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.26 g	0.26 g	0.73 g	16.02 g	0.26 g	0.70 g	17.21 g	0.26 g	0.20 g	15.41 g	0.26 g	2.07 g	16.97 g	0.26 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g
15			7,15			7,15			15			15								

Ebéd

Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs								
Energia: 278.55 Kcal / 1,164.34 KJ			Energia: 328.01 Kcal / 1,371.08 KJ			Energia: 497.73 Kcal / 2,080.51 KJ			Energia: 377.65 Kcal / 1,578.58 KJ			Energia: 487.23 Kcal / 2,036.62 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



(06660) Diab. GM 15-35-15 g CH





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	19.95 g	7.49 g	0.95 g	11.35 g	15.59 g	4.66 g	18.87 g	30.45 g	9.88 g	17.53 g	18.20 g	6.69 g	25.50 g	27.47 g	5.42 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	
	32.26 g	1.60 g	1.40 g	35.10 g	0.00 g	1.87 g	35.98 g	0.60 g	4.57 g	34.87 g	0.80 g	0.88 g	33.91 g	0.01 g	1.07 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	3	15			9			7			3,9														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél												
	Energia: 341.31 Kcal / 1,426.68 KJ			Energia: 154.38 Kcal / 645.31 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 116.57 Kcal / 487.26 KJ			Energia: 252.63 Kcal / 1,055.99 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.52 g	26.87 g	8.49 g	5.06 g	6.01 g	2.43 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	4.56 g	3.61 g	1.83 g	8.93 g	15.69 g	4.28 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	
15.33 g	0.22 g	2.07 g	18.23 g	4.62 g	0.43 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.22 g	0.15 g	0.40 g	17.02 g	0.22 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
7,15																									
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru												
	Energia: 309.57 Kcal / 1,294.00 KJ			Energia: 233.16 Kcal / 974.61 KJ			Energia: 242.65 Kcal / 1,014.28 KJ			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ			Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.22 g	23.72 g	6.44 g	5.17 g	15.40 g	8.90 g	3.48 g	16.67 g	7.84 g	7.52 g	26.87 g	8.49 g	8.84 g	15.67 g	4.28 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	
17.26 g	0.26 g	0.73 g	16.02 g	0.26 g	0.70 g	17.21 g	0.26 g	0.20 g	15.41 g	0.26 g	2.07 g	16.97 g	0.26 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	15			7,15			7,15			15			15												
Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Páosztorköles, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs												
	Energia: 311.71 Kcal / 1,302.95 KJ			Energia: 362.26 Kcal / 1,514.25 KJ			Energia: 536.19 Kcal / 2,241.27 KJ			Energia: 410.80 Kcal / 1,717.14 KJ			Energia: 518.37 Kcal / 2,166.79 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						

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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
20.27 g	8.25 g	1.01 g	12.70 g	17.18 g	5.16 g	19.52 g	31.90 g	10.05 g	17.85 g	18.96 g	6.75 g	25.90 g	28.57 g	5.55 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
38.42 g	2.00 g	1.42 g	38.67 g	0.00 g	1.95 g	41.59 g	0.60 g	4.61 g	41.03 g	1.20 g	0.90 g	38.79 g	0.01 g	1.08 g									
3			15			9			7			3,9											

Uzsonna			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Energia: 341.31 Kcal / 1,426.68 Kj			Energia: 154.38 Kcal / 645.31 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 116.57 Kcal / 487.26 Kj			Energia: 252.63 Kcal / 1,055.99 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7.52 g	26.87 g	8.49 g	5.06 g	6.01 g	2.43 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	4.56 g	3.61 g	1.83 g	8.93 g	15.69 g	4.28 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
15.33 g	0.22 g	2.07 g	18.23 g	4.62 g	0.43 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.22 g	0.15 g	0.40 g	17.02 g	0.22 g	1.24 g									
7,15																							

(06690) Diab.ESZ100-400-100 GM			Tízórai			Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 108.95 Kcal / 455.41 Kj			Energia: 101.69 Kcal / 425.06 Kj			Energia: 94.83 Kcal / 396.39 Kj			Energia: 96.10 Kcal / 401.70 Kj			Energia: 104.69 Kcal / 437.60 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
2.11 g	5.07 g	1.35 g	2.30 g	4.83 g	2.71 g	2.03 g	3.69 g	1.62 g	2.45 g	4.23 g	1.37 g	6.79 g	2.67 g	0.75 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
11.95 g	0.19 g	0.25 g	10.50 g	0.19 g	0.28 g	11.62 g	0.19 g	0.13 g	10.29 g	0.19 g	0.49 g	11.61 g	0.19 g	0.83 g												
15			7,15			7,15			15			15														



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06690) Diab.ESZ100- 400-100 GM	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta édesítőszerrel	Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs		
		Energia: 278.55 Kcal / 1,164.34 KJ	Energia: 328.01 Kcal / 1,371.08 KJ	Energia: 377.65 Kcal / 1,578.58 KJ	Energia: 377.65 Kcal / 1,578.58 KJ	Energia: 392.12 Kcal / 1,639.06 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
		19.95 g 7.49 g 0.95 g	11.35 g 15.59 g 4.66 g	11.68 g 17.48 g 5.13 g	17.53 g 18.20 g 6.69 g	15.16 g 19.41 g 3.53 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	32.26 g 1.60 g 1.40 g	35.10 g 0.00 g 1.87 g	42.43 g 1.20 g 4.52 g	34.87 g 0.80 g 0.88 g	38.76 g 0.01 g 0.92 g	g g g	g g g	
	3	15	9	7	3,9			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 93.51 Kcal / 390.87 KJ	Energia: 100.35 Kcal / 419.46 KJ	Energia: 94.78 Kcal / 396.18 KJ	Energia: 105.77 Kcal / 442.12 KJ	Energia: 103.13 Kcal / 431.08 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
2.45 g 4.23 g 1.37 g		3.35 g 3.66 g 1.58 g	0.53 g 4.17 g 0.32 g	4.29 g 3.54 g 1.82 g	6.88 g 2.69 g 0.75 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
10.21 g 0.15 g 0.49 g	12.31 g 4.55 g 0.28 g	11.13 g 6.62 g 0.11 g	13.18 g 0.12 g 0.37 g	11.66 g 0.15 g 0.83 g	g g g	g g g		
			7,15					
(06730) Diab.GM(20- 45- 20grCH)TEU +gyüm.	Tízórai	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Paradicsom, Narancs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Narancs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika, Narancs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Narancs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Narancs		
		Energia: 376.13 Kcal / 1,572.22 KJ	Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 KJ	Energia: 309.21 Kcal / 1,292.50 KJ	Energia: 410.46 Kcal / 1,715.72 KJ	Energia: 320.75 Kcal / 1,340.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

5.51 g	24.11 g	6.48 g	6.46 g	15.79 g	8.94 g	4.77 g	17.06 g	7.88 g	8.81 g	27.26 g	8.53 g	10.13 g	16.06 g	4.32 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
30.90 g	0.30 g	0.97 g	29.66 g	0.30 g	0.94 g	30.85 g	0.30 g	0.44 g	29.05 g	0.30 g	2.31 g	30.61 g	0.30 g	1.48 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

7 7

Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Energia: 344.87 Kcal / 1,441.56 Kj			Energia: 328.01 Kcal / 1,371.08 Kj			Energia: 497.73 Kcal / 2,080.51 Kj			Energia: 377.65 Kcal / 1,578.58 Kj			Energia: 487.23 Kcal / 2,036.62 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20.59 g	9.00 g	1.06 g	11.35 g	15.59 g	4.66 g	18.87 g	30.45 g	9.88 g	17.53 g	18.20 g	6.69 g	25.50 g	27.47 g	5.42 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
44.58 g	2.40 g	1.43 g	35.10 g	0.00 g	1.87 g	35.98 g	0.60 g	4.57 g	34.87 g	0.80 g	0.88 g	33.91 g	0.01 g	1.07 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
3			15			9			7			3,9												

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Mandarin			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka, Mandarin			Diétás péksütemény, Mandarin			Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru, Mandarin			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél, Mandarin			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Energia: 415.94 Kcal / 1,738.63 Kj			Energia: 229.01 Kcal / 957.26 Kj			Energia: 209.37 Kcal / 875.17 Kj			Energia: 163.46 Kcal / 683.26 Kj			Energia: 327.26 Kcal / 1,367.95 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.91 g	27.36 g	8.53 g	6.45 g	6.50 g	2.47 g	1.60 g	7.44 g	0.54 g	5.25 g	3.91 g	1.83 g	10.32 g	16.18 g	4.32 g	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
30.35 g	0.30 g	2.14 g	33.25 g	4.70 g	0.50 g	28.88 g	11.34 g	0.18 g	25.01 g	0.15 g	0.40 g	32.04 g	0.30 g	1.31 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7,15																								

(05025) Vegetáriánus Ebéd	Rántott leves, Gombapörkölt, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Jackfruit, Bulgur köret, Káposztasaláta			Zöldségleves, Levesbetét, Zöldségfasírt sajtós, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Hamis gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Jackfruit, Párolt rizs			Zöldségleves, Rizsfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sajt, Fokhagymamártás, Párolt rizs					
	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	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

(05025) Vegetáriánus





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

, zsírszegény

Energia: 534.59 Kcal / 2,234.59 KJ			Energia: 595.41 Kcal / 2,488.81 KJ			Energia: 953.17 Kcal / 3,984.25 KJ			Energia: 1,065.97 Kcal / 4,455.75 KJ			Energia: 468.23 Kcal / 1,957.20 KJ			Energia: 991.54 Kcal / 4,144.64 KJ			Energia: 1,259.32 Kcal / 5,263.96 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
18.01 g	18.55 g	2.12 g	15.20 g	17.74 g	5.12 g	22.40 g	26.23 g	4.45 g	20.21 g	13.21 g	1.79 g	8.87 g	13.50 g	2.17 g	23.11 g	19.14 g	5.29 g	44.82 g	50.84 g	21.21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.73 g	0.05 g	2.63 g	98.10 g	14.99 g	5.09 g	142.97 g	3.05 g	3.98 g	213.74 g	39.43 g	1.21 g	77.18 g	0.02 g	4.10 g	180.93 g	46.01 g	3.13 g	157.78 g	25.97 g	6.82 g
1,(3)			1,7			1,3,7,9			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,3,7		

(05027)
Vegetáriánus
,
zsírszegény4
-6

Ebéd

Rántott leves, Gombapörkölt, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Jackfruit, Bulgur köret, Káposztasaláta			Zöldségleves, Levesbetét, Zöldségfásírt sajtós, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Hamis gulyásleves, Grízés tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Zöldségfásírt sajtós, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluskaleves, Jackfruit, Párolt rizs					
Energia: 325.08 Kcal / 1,358.83 KJ			Energia: 475.88 Kcal / 1,989.18 KJ			Energia: 549.12 Kcal / 2,295.32 KJ			Energia: 581.66 Kcal / 2,431.34 KJ			Energia: 295.37 Kcal / 1,234.65 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12.62 g	6.88 g	0.77 g	12.37 g	14.05 g	3.17 g	16.59 g	9.32 g	2.03 g	11.34 g	6.56 g	0.83 g	5.66 g	8.11 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.06 g	0.02 g	5.47 g	79.37 g	7.99 g	3.35 g	86.58 g	1.53 g	2.59 g	117.57 g	19.71 g	10.41 g	49.52 g	0.01 g	1.38 g	g	g	g	g	g	g
1,9,(3)			1,7			1,3,7,9			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,9,(7)								

(05028)
Vegetáriánus
,
zsírszegény
7-14

Ebéd

Rántott leves, Gombapörkölt, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Jackfruit, Bulgur köret, Káposztasaláta			Zöldségleves, Levesbetét, Zöldségfásírt sajtós, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Hamis gulyásleves, Grízés tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Zöldségfásírt sajtós, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluskaleves, Jackfruit, Párolt rizs					
Energia: 455.91 Kcal / 1,905.70 KJ			Energia: 521.06 Kcal / 2,178.03 KJ			Energia: 836.38 Kcal / 3,496.07 KJ			Energia: 841.46 Kcal / 3,517.30 KJ			Energia: 371.30 Kcal / 1,552.03 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
16.40 g	14.80 g	1.69 g	13.74 g	15.79 g	4.05 g	19.79 g	21.75 g	3.66 g	15.89 g	9.17 g	1.18 g	7.17 g	9.86 g	1.63 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.18 g	0.04 g	2.40 g	85.46 g	7.99 g	4.07 g	126.56 g	3.03 g	2.93 g	171.41 g	25.31 g	0.90 g	63.01 g	0.02 g	1.98 g	g	g	g	g	g	g
1,9,(3)			1,7			1,3,7,9			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,9,(7)								





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(05029) Vegetáriánus , zsírszegény 15-18	Ebéd	Rántott leves, Gombapörkölt, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Jackfruit, Bulgur köret, Káposztasaláta	Zöldségleves, Levesbetét, Zöldségfasírt sajtos, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Hamis gulyásleves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Jackfruit, Párolt rizs			
		Energia: 534.59 Kcal / 2,234.59 KJ	Energia: 595.41 Kcal / 2,488.81 KJ	Energia: 928.80 Kcal / 3,882.38 KJ	Energia: 1,065.97 Kcal / 4,455.75 KJ	Energia: 468.23 Kcal / 1,957.20 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	
		18.01 g 18.55 g 2.12 g	15.20 g 17.74 g 5.12 g	21.98 g 24.30 g 4.20 g	20.21 g 13.21 g 1.79 g	8.87 g 13.50 g 2.17 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	
73.73 g 0.05 g 2.63 g	98.10 g 14.99 g 5.09 g	141.52 g 3.04 g 3.57 g	213.74 g 39.43 g 1.21 g	77.18 g 0.02 g 4.10 g	g g g	g g g			
1,(3)		1,7		1,3,7,9		1,9,(3),(6),(7),(12)		1,3,9,(7)	
(05050) PKU	Ebéd	Rántott leves, Gombapörkölt, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Jackfruit, Párolt rizs, Káposztasaláta	Zöldségleves, Levesbetét, Zöldségfasírt, Burgonyafőzelék , Kenyér, PKU	Hamis gulyásleves, Morzsás tészta PKU, Baracklevár, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves, Jackfruit, Párolt rizs PKU			
		Energia: 470.70 Kcal / 1,967.53 KJ	Energia: 615.93 Kcal / 2,574.59 KJ	Energia: 994.93 Kcal / 4,158.81 KJ	Energia: 909.35 Kcal / 3,801.08 KJ	Energia: 507.13 Kcal / 2,119.80 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	
		7.18 g 20.10 g 2.62 g	12.17 g 16.93 g 4.98 g	21.63 g 30.61 g 3.87 g	6.06 g 16.92 g 3.22 g	2.43 g 13.96 g 2.40 g	g g g	g g g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
64.73 g 0.05 g 2.46 g	103.28 g 14.99 g 5.07 g	144.32 g 2.07 g 4.75 g	181.17 g 28.80 g 1.41 g	91.31 g 0.02 g 4.15 g	g g g	g g g			
1,3,9		1,7		1,3,9,(7)		1,3,9,(6),(7),(12)		1,3,9,(7)	
(05052) PKU 4-6	Ebéd	Rántott leves, Gombapörkölt, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Jackfruit, Párolt rizs, Káposztasaláta	Zöldségleves, Levesbetét, Zöldségfasírt, Burgonyafőzelék , Kenyér, PKU	Hamis gulyásleves, Morzsás tészta PKU, Baracklevár, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves, Jackfruit, Párolt rizs PKU			
		Energia: 347.57 Kcal / 1,452.84 KJ	Energia: 358.92 Kcal / 1,500.29 KJ	Energia: 647.85 Kcal / 2,708.01 KJ	Energia: 530.74 Kcal / 2,218.49 KJ	Energia: 354.92 Kcal / 1,483.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	
		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			
1,3,9		1,7		1,3,9,(7)		1,3,9,(6),(7),(12)		1,3,9,(7)	





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

6.88 g	14.42 g	1.87 g	6.94 g	9.43 g	2.59 g	12.37 g	18.93 g	2.27 g	3.07 g	9.44 g	1.72 g	1.51 g	9.58 g	1.59 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
47.19 g	0.02 g	1.97 g	61.30 g	7.99 g	1.65 g	99.56 g	2.03 g	2.85 g	106.97 g	19.55 g	0.77 g	64.49 g	0.01 g	2.54 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,3,9			1,7			1,3,9,(7)			3,9,(1),(6),(7),(12)			1,3,9,(7)											

(05053) PKU 7-14	Ebéd		Rántott leves, Gombapörkölt, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Jackfruit, Párolt rizs, Káposztasaláta	Zöldségleves, Levesbetét, Zöldségfasírt, Burgonyafőzelék , Kenyér, PKU	Hamis gulyásleves, Morzsás tészta PKU, Baracklevár, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves, Jackfruit, Párolt rizs PKU																
		Energia: 378.90 Kcal / 1,583.80 KJ		Energia: 464.45 Kcal / 1,941.40 KJ		Energia: 706.13 Kcal / 2,951.62 KJ		Energia: 650.77 Kcal / 2,720.22 KJ		Energia: 403.88 Kcal / 1,688.22 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	
		6.95 g	15.72 g	2.05 g	9.51 g	12.15 g	3.59 g	13.45 g	21.65 g	2.60 g	3.69 g	12.01 g	2.22 g	1.85 g	11.15 g	1.91 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	
51.99 g	0.03 g	2.06 g	79.01 g	7.99 g	2.47 g	106.83 g	2.03 g	3.12 g	130.35 g	23.98 g	1.00 g	72.76 g	0.02 g	3.20 g	g	g	g	g	g	g			
1,3,9			1,7			1,3,9,(7)			3,9,(1),(6),(7),(12)			1,3,9,(7)											

(05054) PKU 15-18	Ebéd		Rántott leves, Gombapörkölt, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Jackfruit, Párolt rizs, Káposztasaláta	Zöldségleves, Levesbetét, Zöldségfasírt, Burgonyafőzelék , Kenyér, PKU	Hamis gulyásleves, Morzsás tészta PKU, Baracklevár, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves, Jackfruit, Párolt rizs PKU																
		Energia: 452.75 Kcal / 1,892.50 KJ		Energia: 615.93 Kcal / 2,574.59 KJ		Energia: 970.56 Kcal / 4,056.94 KJ		Energia: 909.35 Kcal / 3,801.08 KJ		Energia: 507.13 Kcal / 2,119.80 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	
		7.09 g	18.57 g	2.44 g	12.17 g	16.93 g	4.98 g	21.21 g	28.68 g	3.62 g	6.06 g	16.92 g	3.22 g	2.43 g	13.96 g	2.40 g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
63.76 g	0.04 g	2.26 g	103.28 g	14.99 g	5.07 g	142.87 g	2.06 g	4.34 g	181.17 g	28.80 g	1.41 g	91.31 g	0.02 g	4.15 g	g	g	g	g	g	g			
1,3,9			1,7			1,3,9,(7)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9,(7)											

(05080) Fehér,kálium ,foszfor,kr.ve seelégt.	Ebéd		Tojásleves, Gombapörkölt, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Hamis gulyásleves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(05080) Fehér,kálium ,foszfor,kr.ve seelégt.	Ebéd	Energia: 499.35 Kcal / 2,087.28 KJ			Energia: 855.86 Kcal / 3,577.49 KJ			Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ			Energia: 1,065.97 Kcal / 4,455.75 KJ			Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 KJ			Energia: 1,141.99 Kcal / 4,773.52 KJ			Energia: 992.19 Kcal / 4,147.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.00 g	16.18 g	2.04 g	30.90 g	32.37 g	11.41 g	26.75 g	39.34 g	11.68 g	20.21 g	13.21 g	1.79 g	30.66 g	35.69 g	6.65 g	29.85 g	31.46 g	10.78 g	42.12 g	39.66 g	9.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1,3,9		1,7		1,3,7,9		1,9,(3),(6),(7),(12)		1,3,9,(7)		1,3,7,9,(12)		1,7,(10)								
(05082) Fehér,kálium ,foszfor,kr.ve seel 4-6	Ebéd	Tojásleves, Gombapörkölt, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Hamis gulyásleves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
		Energia: 322.41 Kcal / 1,347.67 KJ			Energia: 470.48 Kcal / 1,966.61 KJ			Energia: 430.93 Kcal / 1,801.29 KJ			Energia: 581.66 Kcal / 2,431.34 KJ			Energia: 481.37 Kcal / 2,012.13 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
		13.11 g	7.36 g	0.92 g	17.09 g	17.94 g	6.22 g	14.01 g	14.89 g	5.27 g	11.34 g	6.56 g	0.83 g	18.83 g	21.43 g	3.99 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		1,3,9		1,7		1,3,7,9		1,9,(3),(6),(7),(12)		1,3,9,(7)												
(05083) Fehér,kálium ,foszfor,kr.ve seel7-14	Ebéd	Tojásleves, Gombapörkölt, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Hamis gulyásleves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs								
		Energia: 413.65 Kcal / 1,729.06 KJ			Energia: 602.21 Kcal / 2,517.24 KJ			Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 KJ			Energia: 841.46 Kcal / 3,517.30 KJ			Energia: 587.18 Kcal / 2,454.41 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
		15.84 g	12.39 g	1.55 g	22.04 g	23.18 g	8.16 g	17.43 g	26.71 g	6.80 g	15.89 g	9.17 g	1.18 g	20.51 g	26.00 g	4.63 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		
		1,3,9		1,7		1,3,7,9		1,9,(3),(6),(7),(12)		1,3,9,(7)												





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Ebéd	1,3,9	1,7	1,3,7,9	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,9,(7)		
(05084) Fehér,kálium ,foszfor,kr.ve see15-18	Ebéd	Tojásleves, Gombapörkölt, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Hamis gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 499.35 Kcal / 2,087.28 KJ	Energia: 855.86 Kcal / 3,577.49 KJ	Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ	Energia: 1,065.97 Kcal / 4,455.75 KJ	Energia: 773.61 Kcal / 3,233.69 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
		19.00 g 16.18 g 2.04 g	30.90 g 32.37 g 11.41 g	26.75 g 39.34 g 11.68 g	20.21 g 13.21 g 1.79 g	30.66 g 35.69 g 6.65 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		69.19 g 0.01 g 3.65 g	113.28 g 14.99 g 4.25 g	113.36 g 3.04 g 5.56 g	213.74 g 39.43 g 1.21 g	81.41 g 0.02 g 4.42 g	g g g	g g g
		1,3,9	1,7	1,3,7,9	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,9,(7)		
(05115) Fehérjeszeg (60g)kálium,f oszforszeg	Ebéd	Tojásleves, Gombapörkölt, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorkuszusz, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Hamis gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Árpagyöngy	Korhelyleves, Rizsfelfújt, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vegyes gyümölcsleves, Sertéssült , Fokhagymamártás, Párolt quinoa
		Energia: 499.35 Kcal / 2,087.28 KJ	Energia: 855.49 Kcal / 3,575.95 KJ	Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ	Energia: 1,065.97 Kcal / 4,455.75 KJ	Energia: 794.45 Kcal / 3,320.80 KJ	Energia: 1,141.99 Kcal / 4,773.52 KJ	Energia: 992.19 Kcal / 4,147.35 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
		19.00 g 16.18 g 2.04 g	28.87 g 32.14 g 11.25 g	26.75 g 39.34 g 11.68 g	20.21 g 13.21 g 1.79 g	31.96 g 36.69 g 6.82 g	29.85 g 31.46 g 10.78 g	42.12 g 39.66 g 9.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		69.19 g 0.01 g 3.65 g	111.55 g 14.99 g 4.23 g	113.36 g 3.04 g 5.56 g	213.74 g 39.43 g 1.21 g	83.03 g 0.02 g 4.41 g	183.19 g 45.97 g 5.06 g	116.41 g 26.20 g 4.36 g
		1,3,9	1,7	1,3,7,9	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,9,(7)	1,3,7,9,(12)	1,7,(10)
(05117) Fehérjeszeg (60g)kálium,f oszfór4-6	Ebéd							



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05117) Fehérjeszeg (60g)kálium,f oszfor4-6	Ebéd	Tojásleves, Gombapörkölt, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorkuszkus, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Hamis gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Árpagyöngy		
		Energia: 322.41 Kcal / 1,347.67 KJ	Energia: 470.26 Kcal / 1,965.69 KJ	Energia: 430.93 Kcal / 1,801.29 KJ	Energia: 581.66 Kcal / 2,431.34 KJ	Energia: 639.69 Kcal / 2,673.90 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13.11 g 7.36 g 0.92 g	15.93 g 17.80 g 6.13 g	14.01 g 14.89 g 5.27 g	11.34 g 6.56 g 0.83 g	22.53 g 26.24 g 4.60 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.77 g 0.01 g 5.30 g	60.93 g 7.99 g 1.99 g	59.05 g 1.52 g 2.54 g	117.57 g 19.71 g 10.41 g	77.50 g 0.01 g 3.24 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,7	1,3,7,9	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,9,(7)				
(05118) Fehérjeszeg (60g)kálium,f oszf7-14	Ebéd	Tojásleves, Gombapörkölt, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorkuszkus, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Hamis gulyásleves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Árpagyöngy		
		Energia: 413.65 Kcal / 1,729.06 KJ	Energia: 601.95 Kcal / 2,516.15 KJ	Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 KJ	Energia: 841.46 Kcal / 3,517.30 KJ	Energia: 685.15 Kcal / 2,863.93 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
		15.84 g 12.39 g 1.55 g	20.59 g 23.01 g 8.04 g	17.43 g 26.71 g 6.80 g	15.89 g 9.17 g 1.18 g	23.01 g 29.83 g 5.12 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
59.47 g 0.01 g 3.02 g	77.40 g 7.99 g 2.87 g	99.54 g 3.04 g 2.59 g	171.41 g 25.31 g 0.90 g	80.28 g 0.02 g 3.76 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,7	1,3,7,9	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,9,(7)				





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05119) Fehérjeszeg (60g)kálium,f oszf.15-18	Ebéd	Tojásleves, Gombapörkölt, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorkuszkusz, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Hamis gulyásleves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Árpagyöngy		
		Energia: 499.35 Kcal / 2,087.28 KJ	Energia: 855.49 Kcal / 3,575.95 KJ	Energia: 923.94 Kcal / 3,862.07 KJ	Energia: 1,065.97 Kcal / 4,455.75 KJ	Energia: 794.45 Kcal / 3,320.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.00 g 16.18 g 2.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.87 g 32.14 g 11.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.75 g 39.34 g 11.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.21 g 13.21 g 1.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31.96 g 36.69 g 6.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 69.19 g 0.01 g 3.65 g	Szénhidrát Cukor Só 111.55 g 14.99 g 4.23 g	Szénhidrát Cukor Só 113.36 g 3.04 g 5.56 g	Szénhidrát Cukor Só 213.74 g 39.43 g 1.21 g	Szénhidrát Cukor Só 83.03 g 0.02 g 4.41 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,3,9	1,7	1,3,7,9	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,9,(7)		
(05620) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ	Energia: 825.85 Kcal / 3,452.05 KJ	Energia: 942.45 Kcal / 3,939.44 KJ	Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ	Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.47 g 17.16 g 1.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.77 g 30.22 g 8.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.60 g 40.14 g 11.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.96 g 22.69 g 3.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31.53 g 36.81 g 6.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 78.19 g 4.05 g 1.34 g	Szénhidrát Cukor Só 111.58 g 14.99 g 4.16 g	Szénhidrát Cukor Só 117.11 g 3.50 g 6.08 g	Szénhidrát Cukor Só 200.69 g 33.69 g 1.46 g	Szénhidrát Cukor Só 80.54 g 0.00 g 4.45 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1,(12)			





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05622) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM4-6	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ	Energia: 455.48 Kcal / 1,903.91 KJ	Energia: 524.64 Kcal / 2,193.00 KJ	Energia: 645.33 Kcal / 2,697.48 KJ	Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 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
		15.44 g 7.47 g 0.73 g	16.53 g 16.86 g 4.63 g	13.80 g 21.99 g 5.74 g	12.78 g 13.01 g 1.77 g	19.04 g 21.59 g 4.03 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
52.65 g 2.90 g 0.71 g	61.07 g 7.99 g 1.96 g	66.42 g 1.80 g 3.10 g	117.37 g 22.16 g 0.84 g	50.96 g 0.00 g 1.57 g	g g g	g g g		
1,9	1	1	1,(12)					
(05623) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM7-14	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 441.18 Kcal / 1,844.13 KJ	Energia: 561.42 Kcal / 2,346.74 KJ	Energia: 677.99 Kcal / 2,834.00 KJ	Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 KJ	Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 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
		18.58 g 13.36 g 1.41 g	20.76 g 20.94 g 5.77 g	15.43 g 24.00 g 5.96 g	16.78 g 16.73 g 2.33 g	20.70 g 25.90 g 4.59 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
60.76 g 3.24 g 1.04 g	74.55 g 7.99 g 2.62 g	98.04 g 3.30 g 3.48 g	161.92 g 28.34 g 1.11 g	64.53 g 0.00 g 1.90 g	g g g	g g g		
1,9	1	1	1,(12)					





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05624) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM15-18	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs		
		Energia: 589.76 Kcal / 2,465.20 KJ	Energia: 803.75 Kcal / 3,359.68 KJ	Energia: 934.76 Kcal / 3,907.30 KJ	Energia: 1,115.07 Kcal / 4,660.99 KJ	Energia: 763.84 Kcal / 3,192.85 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.47 g 17.16 g 1.85 g	29.29 g 29.23 g 8.09 g	25.26 g 39.94 g 11.00 g	23.96 g 22.69 g 3.28 g	30.94 g 35.79 g 6.66 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
78.19 g 4.05 g 1.34 g	108.72 g 14.99 g 3.96 g	115.99 g 3.50 g 5.46 g	200.69 g 33.69 g 1.46 g	78.45 g 0.00 g 4.02 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,(12)					
(05910) GM,TO,hüv,ri zs,kuk,burgo nya	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépa-főzelék	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Köles		
		Energia: 328.45 Kcal / 1,372.92 KJ	Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ	Energia: 554.34 Kcal / 2,317.14 KJ	Energia: 602.01 Kcal / 2,516.40 KJ	Energia: 804.30 Kcal / 3,361.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.63 g 15.84 g 1.72 g	30.65 g 39.40 g 11.94 g	20.76 g 32.44 g 10.07 g	28.50 g 33.58 g 11.40 g	33.28 g 40.06 g 7.78 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
19.65 g 0.08 g 1.24 g	107.93 g 14.99 g 4.81 g	43.53 g 10.00 g 6.23 g	45.46 g 10.07 g 1.49 g	76.54 g 0.00 g 4.44 g	g g g	g g g		
		9	7					
(05912) GM,TO,hüv,ri zs,kuk,burgo nya4-6	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta	Csontleves , Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépa-főzelék	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Köles		
		Energia: 328.45 Kcal / 1,372.92 KJ	Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ	Energia: 554.34 Kcal / 2,317.14 KJ	Energia: 602.01 Kcal / 2,516.40 KJ	Energia: 804.30 Kcal / 3,361.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.63 g 15.84 g 1.72 g	30.65 g 39.40 g 11.94 g	20.76 g 32.44 g 10.07 g	28.50 g 33.58 g 11.40 g	33.28 g 40.06 g 7.78 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
19.65 g 0.08 g 1.24 g	107.93 g 14.99 g 4.81 g	43.53 g 10.00 g 6.23 g	45.46 g 10.07 g 1.49 g	76.54 g 0.00 g 4.44 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

26.63 g	15.84 g	1.72 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	20.76 g	32.44 g	10.07 g	28.50 g	33.58 g	11.40 g	33.28 g	40.06 g	7.78 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
19.65 g	0.08 g	1.24 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	43.53 g	10.00 g	6.23 g	45.46 g	10.07 g	1.49 g	76.54 g	0.00 g	4.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

9 7

(05913)
GM,TO,hüv,ri
zs,kuk,burgonya7-14

Ebéd

Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépa főzelék			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Köles			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Energia: 212.62 Kcal / 888.75 KJ			Energia: 621.98 Kcal / 2,599.88 KJ			Energia: 338.85 Kcal / 1,416.39 KJ			Energia: 464.48 Kcal / 1,941.53 KJ			Energia: 674.74 Kcal / 2,820.41 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
16.13 g	10.73 g	1.12 g	21.43 g	27.21 g	8.27 g	11.51 g	18.16 g	5.25 g	20.88 g	25.33 g	8.35 g	23.65 g	31.98 g	5.76 g	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
12.76 g	0.06 g	0.76 g	71.88 g	7.99 g	3.08 g	31.45 g	7.50 g	3.71 g	37.40 g	10.05 g	1.12 g	72.16 g	0.00 g	3.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

9 7

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

Ebéd

Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét Éden, Főtt Bécsi rudacska, Sárgarépa főzelék			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Köles			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Energia: 328.45 Kcal / 1,372.92 KJ			Energia: 914.51 Kcal / 3,822.65 KJ			Energia: 554.34 Kcal / 2,317.14 KJ			Energia: 602.01 Kcal / 2,516.40 KJ			Energia: 804.30 Kcal / 3,361.97 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26.63 g	15.84 g	1.72 g	30.65 g	39.40 g	11.94 g	20.76 g	32.44 g	10.07 g	28.50 g	33.58 g	11.40 g	33.28 g	40.06 g	7.78 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.65 g	0.08 g	1.24 g	107.93 g	14.99 g	4.81 g	43.53 g	10.00 g	6.23 g	45.46 g	10.07 g	1.49 g	76.54 g	0.00 g	4.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

9 7

(06030)
GM,TMTO,hüv,élesz,OMkö
l,anan,fokhM

Ebéd

Rántott leves, Kölesgolyó, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorhajdina, Káposztasaláta			Csontleves, Levesbetét, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
--	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--	-------------------------	--	--	-------------------------	--	--



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap					
(06030) GM,TMTO,hűv,élesz,OMköI,anan,fokhM	Ebéd	Energia: 618.08 Kcal / 2,583.57 KJ			Energia: 908.68 Kcal / 3,798.28 KJ			Energia: 950.34 Kcal / 3,972.42 KJ			Energia: 1,117.85 Kcal / 4,672.61 KJ			Energia: 783.87 Kcal / 3,276.58 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			
		30.12 g	17.28 g	1.96 g	30.84 g	37.88 g	11.49 g	24.96 g	40.00 g	10.93 g	24.04 g	23.53 g	3.42 g	31.53 g	36.81 g	6.93 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			
		85.42 g	4.06 g	1.33 g	109.71 g	14.99 g	4.88 g	119.96 g	3.50 g	5.16 g	199.41 g	33.69 g	1.46 g	80.54 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g			
		9									(12)														
(06070) GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét Éden, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Jázmin rizs											
		Energia: 328.83 Kcal / 1,374.51 KJ			Energia: 848.66 Kcal / 3,547.40 KJ			Energia: 654.40 Kcal / 2,735.39 KJ			Energia: 392.18 Kcal / 1,639.31 KJ			Energia: 801.19 Kcal / 3,348.97 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		26.37 g	15.53 g	1.75 g	30.13 g	39.20 g	11.91 g	38.09 g	26.70 g	2.74 g	14.74 g	16.68 g	2.53 g	31.93 g	36.82 g	6.94 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			
		20.70 g	0.08 g	1.24 g	92.43 g	0.00 g	4.04 g	64.21 g	0.01 g	2.92 g	44.58 g	10.12 g	0.45 g	84.41 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g			
		9									(12)														
(06072) GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 4-6	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Céklasaláta			Csontleves, Levesbetét Éden, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék			Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Jázmin rizs											
		Energia: 328.83 Kcal / 1,374.51 KJ			Energia: 848.66 Kcal / 3,547.40 KJ			Energia: 654.40 Kcal / 2,735.39 KJ			Energia: 392.18 Kcal / 1,639.31 KJ			Energia: 801.19 Kcal / 3,348.97 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		26.37 g	15.53 g	1.75 g	30.13 g	39.20 g	11.91 g	38.09 g	26.70 g	2.74 g	14.74 g	16.68 g	2.53 g	31.93 g	36.82 g	6.94 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			
		20.70 g	0.08 g	1.24 g	92.43 g	0.00 g	4.04 g	64.21 g	0.01 g	2.92 g	44.58 g	10.12 g	0.45 g	84.41 g	0.00 g	4.45 g	g	g	g	g	g	g			
		9									(12)														



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06073) GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 7-14	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Céklasaláta	Csontleves, Levesbetét Éden, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Jázmin rizs		
		Energia: 212.86 Kcal / 889.75 Kj	Energia: 584.56 Kcal / 2,443.46 Kj	Energia: 428.25 Kcal / 1,790.09 Kj	Energia: 289.49 Kcal / 1,210.07 Kj	Energia: 594.49 Kcal / 2,484.97 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.97 g 10.55 g 1.14 g	21.03 g 27.03 g 8.25 g	20.85 g 17.07 g 1.79 g	9.24 g 11.65 g 1.61 g	21.10 g 25.91 g 4.59 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
13.39 g 0.06 g 0.77 g	63.32 g 0.00 g 2.62 g	46.87 g 0.01 g 1.79 g	35.95 g 10.09 g 0.29 g	68.41 g 0.00 g 1.90 g	g g g	g g g		
		9						
(06074) GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 15-18	Ebéd	Rántott leves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta Éden	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Céklasaláta	Csontleves, Levesbetét Éden, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Jázmin rizs		
		Energia: 328.83 Kcal / 1,374.51 Kj	Energia: 848.66 Kcal / 3,547.40 Kj	Energia: 654.40 Kcal / 2,735.39 Kj	Energia: 392.18 Kcal / 1,639.31 Kj	Energia: 801.19 Kcal / 3,348.97 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.37 g 15.53 g 1.75 g	30.13 g 39.20 g 11.91 g	38.09 g 26.70 g 2.74 g	14.74 g 16.68 g 2.53 g	31.93 g 36.82 g 6.94 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
20.70 g 0.08 g 1.24 g	92.43 g 0.00 g 4.04 g	64.21 g 0.01 g 2.92 g	44.58 g 10.12 g 0.45 g	84.41 g 0.00 g 4.45 g	g g g	g g g		
		9						
(06109) Diab. 120 g cH	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel	Csontleves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs		
		Energia: 830.39 Kcal / 3,471.03 Kj	Energia: 968.25 Kcal / 4,047.29 Kj	Energia: 987.52 Kcal / 4,127.83 Kj	Energia: 999.47 Kcal / 4,177.78 Kj	Energia: 955.64 Kcal / 3,994.58 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
		49.66 g 33.75 g 3.29 g	36.80 g 39.86 g 11.74 g	24.85 g 48.02 g 11.00 g	46.89 g 49.49 g 12.25 g	32.34 g 38.72 g 6.57 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

113.04 g	4.51 g	5.29 g	119.42 g	0.00 g	3.64 g	112.69 g	3.04 g	4.92 g	117.69 g	3.90 g	4.08 g	118.63 g	0.02 g	6.11 g	g	g	g	g	g	g			
1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)											

(06531) Diab.175g,só,zsír,purinM, E60gr

Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztor bulgur TT, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs			Korhelyleves, Rizsfelfújt			Vegyes gyümölcsleves, Sertéssült, Fokhagymamártás, Párolt barna rizs		
	Energia: 505.73 Kcal / 2,113.95 KJ			Energia: 495.83 Kcal / 2,072.57 KJ			Energia: 681.89 Kcal / 2,850.30 KJ			Energia: 638.73 Kcal / 2,669.89 KJ			Energia: 652.63 Kcal / 2,727.99 KJ			Energia: 650.56 Kcal / 2,719.34 KJ			Energia: 805.31 Kcal / 3,366.20 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
	33.84 g	20.20 g	2.23 g	18.33 g	20.22 g	5.89 g	20.92 g	40.38 g	10.41 g	32.18 g	33.58 g	10.95 g	27.44 g	32.45 g	6.16 g	29.11 g	31.75 g	9.92 g	25.33 g	50.86 g	12.47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.63 g	2.41 g	3.41 g	61.79 g	0.00 g	2.50 g	58.10 g	1.23 g	4.37 g	61.38 g	1.50 g	2.19 g	61.75 g	0.02 g	2.20 g	61.38 g	0.01 g	4.53 g	59.84 g	2.80 g	4.37 g	
1,3,7,9			1,15			9			1,3,7			3,9,(7)			1,3,7,9,15,(12)			15			

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

Ebéd	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Zöldséges Csirkeragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Húsleves, Rántott növényi sajt, Kuskusz, Céklasaláta			Málnakrémleves DIAB Szoc , Rakott brokkoli gerslivel			Gulyásleves burg.M, Túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Nektarin			Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Párolt barna rizs, Uborkasaláta			Zselici húsos leves, Palacsinta, teljes kiőrlésű lisztből			Meggyleves, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Céklapüré		
	Energia: 603.56 Kcal / 2,522.88 KJ			Energia: 563.25 Kcal / 2,354.39 KJ			Energia: 1,082.59 Kcal / 4,525.23 KJ			Energia: 591.57 Kcal / 2,472.76 KJ			Energia: 616.31 Kcal / 2,576.18 KJ			Energia: 620.80 Kcal / 2,594.94 KJ			Energia: 638.79 Kcal / 2,670.14 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
	33.00 g	26.73 g	3.17 g	16.11 g	25.98 g	4.83 g	61.51 g	63.69 g	24.88 g	29.80 g	31.11 g	7.02 g	29.03 g	27.31 g	3.46 g	29.18 g	26.79 g	4.31 g	36.64 g	25.56 g	4.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.82 g	1.26 g	2.46 g	65.75 g	0.04 g	4.15 g	63.42 g	0.00 g	8.55 g	62.22 g	2.12 g	1.82 g	63.45 g	0.04 g	5.44 g	65.12 g	1.37 g	2.79 g	64.19 g	21.28 g	7.94 g	
1,3,9			1,9			1,7,15			1,3,7,9			9,15			1,9			4,7,15			

(06599) Diab, GM- 70 g CH

Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs								
	Energia: 550.71 Kcal / 2,301.97 KJ			Energia: 636.33 Kcal / 2,659.86 KJ			Energia: 744.65 Kcal / 3,112.64 KJ			Energia: 576.59 Kcal / 2,410.15 KJ			Energia: 720.74 Kcal / 3,012.69 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



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

30.20 g	14.71 g	1.72 g	23.43 g	29.94 g	9.15 g	23.43 g	39.53 g	10.89 g	19.45 g	22.75 g	7.04 g	28.51 g	35.69 g	6.39 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.10 g	4.00 g	2.36 g	67.26 g	0.00 g	2.63 g	71.96 g	0.60 g	6.06 g	71.83 g	3.20 g	0.99 g	70.50 g	0.01 g	1.14 g									
3			15			9			7			3,9											

(06600) Diab GM 60 g CH

Ebéd

Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs											
Energia: 444.34 Kcal / 1,857.34 KJ			Energia: 567.81 Kcal / 2,373.45 KJ			Energia: 651.58 Kcal / 2,723.60 KJ			Energia: 510.28 Kcal / 2,132.97 KJ			Energia: 658.47 Kcal / 2,752.40 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21.55 g	11.28 g	1.24 g	20.75 g	26.75 g	8.16 g	21.44 g	36.23 g	10.55 g	18.81 g	21.23 g	6.92 g	27.71 g	33.50 g	6.13 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.06 g	3.60 g	1.49 g	60.11 g	0.00 g	2.46 g	58.39 g	0.60 g	4.74 g	59.51 g	2.40 g	0.95 g	60.74 g	0.01 g	1.12 g									
3			15			9			7			3,9											

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

Ebéd

Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs											
Energia: 411.18 Kcal / 1,718.73 KJ			Energia: 499.30 Kcal / 2,087.07 KJ			Energia: 613.11 Kcal / 2,562.80 KJ			Energia: 477.12 Kcal / 1,994.36 KJ			Energia: 627.34 Kcal / 2,622.28 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21.23 g	10.52 g	1.18 g	18.06 g	23.56 g	7.16 g	20.80 g	34.79 g	10.38 g	18.49 g	20.48 g	6.87 g	27.31 g	32.40 g	6.00 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
56.90 g	3.20 g	1.47 g	52.97 g	0.00 g	2.29 g	52.79 g	0.60 g	4.69 g	53.35 g	2.00 g	0.94 g	55.86 g	0.01 g	1.11 g									
3			15			9			7			3,9											

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

Ebéd

Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta			Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta édesítőszerrel			Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Bográcsgulyás, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs								
Energia: 378.03 Kcal / 1,580.17 KJ			Energia: 499.30 Kcal / 2,087.07 KJ			Energia: 574.65 Kcal / 2,402.04 KJ			Energia: 443.96 Kcal / 1,855.75 KJ			Energia: 596.20 Kcal / 2,492.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
20.91 g	9.76 g	1.12 g	18.06 g	23.56 g	7.16 g	20.16 g	33.34 g	10.21 g	18.17 g	19.72 g	6.81 g	26.91 g	31.31 g	5.87 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.74 g	2.80 g	1.45 g	52.97 g	0.00 g	2.29 g	47.19 g	0.60 g	4.65 g	47.19 g	1.60 g	0.92 g	50.98 g	0.01 g	1.10 g						
3			15			9			7			3,9								

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

Energia: 344.87 Kcal / 1,441.56 Kj			Energia: 328.01 Kcal / 1,371.08 Kj			Energia: 497.73 Kcal / 2,080.51 Kj			Energia: 377.65 Kcal / 1,578.58 Kj			Energia: 487.23 Kcal / 2,036.62 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje			Fehérje			Fehérje			Fehérje			Fehérje			Fehérje			Fehérje		
20.59 g			11.35 g			18.87 g			17.53 g			25.50 g			g			g		
Zsír			Zsír			Zsír			Zsír			Zsír			Zsír			Zsír		
9.00 g			15.59 g			30.45 g			18.20 g			27.47 g			g			g		
T.Zsír			T.Zsír			T.Zsír			T.Zsír			T.Zsír			T.Zsír			T.Zsír		
1.06 g			4.66 g			9.88 g			6.69 g			5.42 g			g			g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
44.58 g			35.10 g			35.98 g			34.87 g			33.91 g			g			g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
2.40 g			0.00 g			0.60 g			0.80 g			0.01 g			g			g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
1.43 g			1.87 g			4.57 g			0.88 g			1.07 g			g			g		
3			15			9			7			3,9								

(06670) Diab, GM-65 g CH

Energia: 517.55 Kcal / 2,163.36 Kj			Energia: 636.33 Kcal / 2,659.86 Kj			Energia: 734.31 Kcal / 3,069.42 Kj			Energia: 543.44 Kcal / 2,271.58 Kj			Energia: 689.60 Kcal / 2,882.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje			Fehérje			Fehérje			Fehérje			Fehérje			Fehérje			Fehérje		
29.88 g			23.43 g			23.37 g			19.13 g			28.11 g			g			g		
Zsír			Zsír			Zsír			Zsír			Zsír			Zsír			Zsír		
13.95 g			29.94 g			39.52 g			21.99 g			34.60 g			g			g		
T.Zsír			T.Zsír			T.Zsír			T.Zsír			T.Zsír			T.Zsír			T.Zsír		
1.66 g			9.15 g			10.88 g			6.98 g			6.26 g			g			g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
66.94 g			67.26 g			69.51 g			65.67 g			65.62 g			g			g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
3.60 g			0.00 g			0.45 g			2.80 g			0.01 g			g			g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
2.34 g			2.63 g			6.06 g			0.97 g			1.13 g			g			g		
3			15			9			7			3,9								





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06700) Diab.GM,TM 80 g CH	Ebéd	Tojásleves, Bakonyi csirkemellragu, Főtt tészta	Francia hagymaleves, Pásztorköles, Káposztasaláta édesítőszerrel	Csontleves , Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Bográcsgulyás, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Alma	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs		
		Energia: 583.87 Kcal / 2,440.58 KJ	Energia: 773.36 Kcal / 3,232.64 KJ	Energia: 821.57 Kcal / 3,434.16 KJ	Energia: 523.93 Kcal / 2,190.03 KJ	Energia: 783.01 Kcal / 3,272.98 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
		30.52 g 15.47 g 1.78 g	28.80 g 36.32 g 11.15 g	24.71 g 42.42 g 11.22 g	12.72 g 15.94 g 2.09 g	29.32 g 37.88 g 6.65 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79.26 g 4.40 g 2.38 g	81.55 g 0.00 g 2.97 g	83.17 g 0.60 g 6.14 g	80.62 g 4.05 g 1.00 g	80.25 g 0.01 g 1.16 g	g g g	g g g		
3	15	9	3,9					
(06800) Diab., epekimélő 180 g CH	Ebéd	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Zöldséges Csirkeragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	Húsleves, Rántott növényi sajt, Kuskusz, Céklasaláta	Málnakrémleves DIAB Szoc , Rakott brokkoli gerslivel	Gulyásleves burg.M, Túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Nektarin	Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Párolt barna rizs, Uborkasaláta	Zselici húsos leves, Palacsinta, teljes kiőrlésű lisztből	Meggyleves, Roston sült hal szelet, Petrezselymes burgonya, Céklapüré
		Energia: 603.56 Kcal / 2,522.88 KJ	Energia: 563.25 Kcal / 2,354.39 KJ	Energia: 1,082.59 Kcal / 4,525.23 KJ	Energia: 591.57 Kcal / 2,472.76 KJ	Energia: 616.31 Kcal / 2,576.18 KJ	Energia: 620.80 Kcal / 2,594.94 KJ	Energia: 638.79 Kcal / 2,670.14 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
		33.00 g 26.73 g 3.17 g	16.11 g 25.98 g 4.83 g	61.51 g 63.69 g 24.88 g	29.80 g 31.11 g 7.02 g	29.03 g 27.31 g 3.46 g	29.18 g 26.79 g 4.31 g	36.64 g 25.56 g 4.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.82 g 1.26 g 2.46 g	65.75 g 0.04 g 4.15 g	63.42 g 0.00 g 8.55 g	62.22 g 2.12 g 1.82 g	63.45 g 0.04 g 5.44 g	65.12 g 1.37 g 2.79 g	64.19 g 21.28 g 7.94 g		
1,3,9	1,9	1,7,15	1,3,7,9	9,15	1,9	4,7,15		





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

.....
Élelmezésvezető

vcngfd

