

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény	Reggeli	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle	Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle	Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle
		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 459.93 Kcal / 1,922.51 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.84 g 9.58 g 2.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19.68 g 19.16 g 4.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.84 g 9.58 g 2.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.84 g 9.58 g 2.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.84 g 9.58 g 2.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.06 g 4.79 g 1.24 g
		Szénhidrát Cukor Só 25.02 g 0.00 g 1.42 g	Szénhidrát Cukor Só 50.32 g 0.00 g 2.84 g	Szénhidrát Cukor Só 25.02 g 0.00 g 1.42 g	Szénhidrát Cukor Só 25.30 g 0.00 g 1.42 g	Szénhidrát Cukor Só 25.02 g 0.00 g 1.42 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
	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.Zsírsvav 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4.92 g 4.79 g 1.24 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 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g
	Ebéd	Budapest sertésragu, Erőleves, Levesbetét, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret	Vegyes zöldségkrémleves, Rakott cukkini	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré		
		Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ	Energia: 668.95 Kcal / 2,796.21 KJ	Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 KJ	Energia: 950.19 Kcal / 3,971.79 KJ	Energia: 1,413.64 Kcal / 5,909.02 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 29.31 g 47.20 g 9.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26.49 g 15.41 g 2.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 37.46 g 34.96 g 6.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 30.81 g 31.08 g 9.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 40.31 g 88.53 g 14.33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 90.16 g 0.00 g 9.52 g	Szénhidrát Cukor Só 104.82 g 14.99 g 2.29 g	Szénhidrát Cukor Só 76.44 g 0.04 g 2.15 g	Szénhidrát Cukor Só 136.02 g 0.01 g 16.90 g	Szénhidrát Cukor Só 111.52 g 0.02 g 5.35 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
1,3,9	1,(3)	1,3,9	1,7,9	1,3,7,9				



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap					
(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény	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	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	4.92 g	4.79 g	1.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	12.51 g	0.00 g	0.71 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	Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle			Almalé, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle					
		Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25.30 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.30 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.30 g	0.00 g	1.42 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g		
(05002) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény4-6	Reggeli	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle											
		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 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		
25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.30 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.30 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		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.Zsírsv	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	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g	g	g	
	Ebéd	Budapest sertésragu, Erőleves, Levesbetét, Párolt rizs		Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma		Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret		Vegyes zöldségkrémleves, Rakott cukkini		Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré												
		Energia: 484.18 Kcal / 2,023.87 KJ		Energia: 546.91 Kcal / 2,286.08 KJ		Energia: 473.73 Kcal / 1,980.19 KJ		Energia: 546.58 Kcal / 2,284.70 KJ		Energia: 689.38 Kcal / 2,881.61 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
		17.67 g	20.45 g	4.48 g	22.74 g	14.22 g	2.68 g	23.29 g	19.76 g	3.57 g	17.75 g	17.95 g	5.23 g	22.35 g	34.86 g	6.67 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
		56.76 g	0.00 g	1.31 g	80.90 g	12.99 g	1.87 g	50.30 g	0.02 g	2.57 g	78.06 g	0.01 g	9.69 g	69.93 g	0.01 g	5.60 g	g	g	g	g	g	g
1,3,9		1,(3)		1,3,9		1,7,9		1,3,7,9														
Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle													
	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(05002) PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény4-6	Vacsora	Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle								
		Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 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
		9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.30 g 0.00 g 1.42 g			25.02 g 0.00 g 1.42 g			25.30 g 0.00 g 1.42 g			25.02 g 0.00 g 1.42 g			25.30 g 0.00 g 1.42 g			g g g			g g g				
(05003) PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény7-14	Reggeli	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle								
		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.02 g 0.00 g 1.42 g			25.30 g 0.00 g 1.42 g			25.02 g 0.00 g 1.42 g			25.30 g 0.00 g 1.42 g			25.02 g 0.00 g 1.42 g			g g g			g g g				
(05003) PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény7-14	Tízórai	Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle								
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
12.51 g 0.00 g 0.71 g			12.51 g 0.00 g 0.71 g			12.51 g 0.00 g 0.71 g			12.51 g 0.00 g 0.71 g			12.51 g 0.00 g 0.71 g			g g g			g g g				
Ebéd		Budapest sertésragu, Erőleves, Levesbetét, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Karfiollevés, Sertéspörkölt, Tarhonya köret			Vegyes zöldségkrémleves, Rakott cukkini			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré								
		Energia: 720.85 Kcal / 3,013.15 KJ			Energia: 590.07 Kcal / 2,466.49 KJ			Energia: 569.09 Kcal / 2,378.80 KJ			Energia: 676.36 Kcal / 2,827.18 KJ			Energia: 884.30 Kcal / 3,696.37 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																					
	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
	24.61 g	36.11 g	7.71 g	23.99 g	14.74 g	2.73 g	25.53 g	24.89 g	4.17 g	21.98 g	22.00 g	6.44 g	27.07 g	47.87 g	8.72 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	73.47 g	0.00 g	1.31 g	89.21 g	13.99 g	2.08 g	60.32 g	0.03 g	3.47 g	97.04 g	0.01 g	11.99 g	84.33 g	0.02 g	6.97 g						
	1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9								
Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle								
	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g	g	g	
Vacsora	Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle								
	Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.30 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.30 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.30 g	0.00 g	1.42 g	g	g	g	g	g	g	
(05004) PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény15-18	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle								
	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 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
	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.30 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.30 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		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	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g	g	g	
	Ebéd	Budapest sertésragu, Erőleves, Levesbetét, Párolt rizs		Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma		Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret		Vegyes zöldségkrémleves, Rakott cukkini		Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré												
		Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ			Energia: 668.95 Kcal / 2,796.21 KJ			Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 KJ			Energia: 950.19 Kcal / 3,971.79 KJ			Energia: 1,413.64 Kcal / 5,909.02 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.31 g	47.20 g	9.53 g	26.49 g	15.41 g	2.79 g	37.46 g	34.96 g	6.16 g	30.81 g	31.08 g	9.09 g	40.31 g	88.53 g	14.33 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	90.16 g	0.00 g	9.52 g	104.82 g	14.99 g	2.29 g	76.44 g	0.04 g	2.15 g	136.02 g	0.01 g	16.90 g	111.52 g	0.02 g	5.35 g	g	g	g	g	g	g	
	1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9									
	Uzsonna	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: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.92 g		4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g	g	g		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap															
(05004) PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény15-18	Vacsora	Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle	Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle	Almalé 100%, Bébiétel üveges, különféle																	
		Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
25.30 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.30 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.30 g	0.00 g	1.42 g	g	g	g	g	g	g			
(05021) HaIOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma1-3	Reggeli	Tej, fahéjas csiga- TündérManna	Tej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika	Tej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka																	
		Energia: 271.29 Kcal / 1,133.99 KJ		Energia: 375.23 Kcal / 1,568.46 KJ		Energia: 328.49 Kcal / 1,373.09 KJ		Energia: 275.74 Kcal / 1,152.59 KJ		Energia: 359.04 Kcal / 1,500.79 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		7.30 g	11.40 g	5.54 g	13.84 g	18.05 g	6.42 g	10.87 g	11.95 g	4.23 g	6.90 g	8.49 g	4.62 g	14.63 g	15.74 g	6.00 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			
33.90 g	0.95 g	0.73 g	38.91 g	0.00 g	0.56 g	44.13 g	7.99 g	0.35 g	42.53 g	13.39 g	0.32 g	39.28 g	2.20 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g			
7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7																		
Tízórai	Görögdinnye	Körte	Körte	Görögdinnye	Körte																		
						Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 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
						0.50 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.50 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
6.50 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	6.50 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g			



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05021) HalOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma1-3	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Bulgur köret	Kelbimbóleves, Tojásropogós, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret	Vegyes zöldségkrémleves, Fasírt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 404.65 Kcal / 1,691.44 KJ	Energia: 506.51 Kcal / 2,117.21 KJ	Energia: 393.81 Kcal / 1,646.13 KJ	Energia: 495.42 Kcal / 2,070.86 KJ	Energia: 428.45 Kcal / 1,790.92 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
		19.42 g 14.11 g 2.34 g	15.20 g 17.97 g 3.19 g	18.72 g 18.49 g 3.98 g	14.65 g 23.14 g 5.99 g	18.38 g 16.52 g 3.74 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52.51 g 0.00 g 2.25 g	69.50 g 6.50 g 3.77 g	37.81 g 0.02 g 2.32 g	56.39 g 2.51 g 2.05 g	50.39 g 3.60 g 4.38 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9			
	Uzsonna	Herba tea, Metéltőhagymás túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL	Herba tea, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Vaníliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Herba tea, Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 224.04 Kcal / 936.49 KJ	Energia: 362.27 Kcal / 1,514.29 KJ	Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ	Energia: 324.81 Kcal / 1,357.71 KJ	Energia: 275.04 Kcal / 1,149.67 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
		7.94 g 2.39 g 0.95 g	11.15 g 6.52 g 3.17 g	6.26 g 8.77 g 3.92 g	15.12 g 7.91 g 3.81 g	7.80 g 3.37 g 1.50 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
42.36 g 13.39 g 0.29 g	63.98 g 26.38 g 0.57 g	42.73 g 13.39 g 0.08 g	47.33 g 2.40 g 0.33 g	52.99 g 22.48 g 0.13 g	g g g	g g g		
1,7	1,7	1,7	1,7,(12)	1				
(05090) Syncumar diéta	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Ásványvíz, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma
		Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ	Energia: 173.84 Kcal / 726.65 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 263.55 Kcal / 1,101.64 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 273.55 Kcal / 1,143.44 KJ	Energia: 277.17 Kcal / 1,158.57 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
		10.57 g 24.64 g 10.57 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	16.69 g 21.87 g 4.58 g	4.24 g 27.07 g 10.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
1.05 g 0.00 g 1.00 g	2.33 g 0.00 g 1.05 g	2.05 g 0.00 g 1.05 g	0.77 g 0.00 g 1.88 g	2.05 g 0.00 g 1.05 g	2.34 g 6.24 g 2.41 g	3.97 g 0.00 g 0.19 g		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(05090) Syncumar diéta	Reggeli	1,7	1	1	1	1	1,3	1,10,(7),(12)	
	Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Lillahagyma	Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ	Energia: 241.41 Kcal / 1,009.09 KJ		Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 213.23 Kcal / 891.30 KJ	Energia: 254.09 Kcal / 1,062.10 KJ	Energia: 234.11 Kcal / 978.58 KJ	Energia: 308.11 Kcal / 1,287.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.20 g 16.10 g 7.44 g	4.04 g 15.09 g 6.79 g	10.57 g 18.53 g 6.26 g	1.58 g 16.10 g 7.73 g	5.60 g 20.44 g 6.13 g	1.05 g 16.00 g 7.73 g	4.01 g 23.16 g 7.02 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	62.50 g 1.90 g 1.40 g	22.14 g 26.23 g 0.26 g	31.27 g 14.99 g 0.60 g	14.78 g 9.99 g 0.02 g	11.20 g 9.99 g 1.00 g	21.09 g 19.99 g 0.01 g	20.43 g 19.99 g 1.00 g		
	7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1	1,7	1		
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Görögdinnye		Zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Húsleves, Túrófelfújt, Gyümölcsmártás	Francia hagymaleves, Sült hurka, Sült kolbász, Hagymás tört burgonya
		Energia: 848.32 Kcal / 3,545.98 KJ	Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 KJ		Energia: 848.87 Kcal / 3,548.28 KJ	Energia: 601.64 Kcal / 2,514.86 KJ	Energia: 1,306.51 Kcal / 5,461.21 KJ	Energia: 988.13 Kcal / 4,130.38 KJ	Energia: 1,245.01 Kcal / 5,204.14 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	Fehérje Zsír T.Zsír	
34.64 g 37.50 g 5.24 g		28.47 g 22.70 g 3.65 g	37.50 g 38.44 g 6.74 g	25.06 g 28.41 g 7.63 g	37.83 g 79.12 g 12.60 g	39.19 g 44.54 g 14.69 g	53.78 g 78.39 g 25.38 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
92.69 g 0.01 g 8.75 g	109.68 g 0.00 g 3.28 g	87.30 g 7.99 g 3.73 g	64.37 g 0.00 g 2.16 g	108.08 g 6.51 g 10.01 g	111.38 g 57.96 g 6.25 g	79.32 g 0.00 g 12.12 g			
1,3	1,(3)	1,3,9,15,(12)	1	1,3,7	1,3,7	1			
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL	fahéjas csiga-TündérManna	Kefir poharas, Diétás pékáru BL	
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ		Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ	Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ	Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 67.48 Kcal / 282.07 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	6.01 g 26.36 g 8.39 g	4.85 g 21.28 g 6.55 g	9.37 g 14.60 g 4.31 g	5.86 g 3.08 g 1.54 g	4.52 g 5.28 g 2.91 g	1.00 g 11.60 g 5.00 g	6.85 g 0.20 g 0.11 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
1.54 g 6.24 g 1.90 g	0.45 g 0.00 g 1.11 g	3.85 g 4.40 g 1.13 g	10.26 g 3.00 g 0.03 g	23.21 g 18.18 g 0.10 g	46.60 g 1.90 g 1.00 g	9.49 g 0.00 g 0.60 g			



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05090) Symcumar diéta	Uzsonna	1	1	1	1,7,(12)	1		1,7
	Vacsora	Almalé, Tésztasaláta, Céklasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Fasírt, Franciasaláta	Almalé 100%, Sült virslis, Diétás pékáru BL, Mustár	Ásványvíz, Lángos , Reszelt sajt, Tejföl	Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Ásványvíz, Kolbászkrem, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika	Almalé 100%, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek
		Energia: 1.284.94 Kcal / 5.371.05 Kj	Energia: 786.17 Kcal / 3.286.19 Kj	Energia: 70.09 Kcal / 292.98 Kj	Energia: 690.93 Kcal / 2.888.09 Kj	Energia: 544.68 Kcal / 2.276.76 Kj	Energia: 153.73 Kcal / 642.59 Kj	Energia: 269.20 Kcal / 1.125.26 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír 22.44 g 33.12 g 5.56 g	Fehérje Zsír T.Zsír 25.55 g 54.65 g 13.67 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16.76 g 27.78 g 9.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír 24.06 g 27.19 g 12.33 g	Fehérje Zsír T.Zsír 27.13 g 17.32 g 3.86 g	Fehérje Zsír T.Zsír 2.53 g 14.89 g 6.95 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.01 g 26.36 g 8.39 g
		Szénhidrát Cukor Só 218.04 g 10.74 g 5.52 g	Szénhidrát Cukor Só 46.13 g 5.00 g 3.30 g	Szénhidrát Cukor Só 7.41 g 0.00 g 0.57 g	Szénhidrát Cukor Só 86.91 g 0.40 g 2.79 g	Szénhidrát Cukor Só 68.08 g 7.99 g 2.93 g	Szénhidrát Cukor Só 2.21 g 0.00 g 0.23 g	Szénhidrát Cukor Só 1.82 g 6.24 g 1.90 g
	1,3,7,10,15,(12)	1,3,7,10,15,(12)	1,10,(12)	1,7	15,(12)	1,7	1	
(05092) Symcumar diéta 4-6	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 276.09 Kcal / 1.154.06 Kj	Energia: 228.83 Kcal / 956.51 Kj	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj	Energia: 273.68 Kcal / 1.143.98 Kj	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír 10.82 g 13.05 g 5.32 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.98 g 8.29 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.98 g 8.29 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.32 g 13.89 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.98 g 8.29 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 28.51 g 0.00 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 29.29 g 0.00 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só 29.01 g 0.00 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só 28.51 g 0.00 g 1.02 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
		1,7	1	1	1	1		
Tízórai	Tej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrem, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Limonádé, Magyaros vajkrem, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			
	Energia: 398.50 Kcal / 1.665.73 Kj	Energia: 291.75 Kcal / 1.219.52 Kj	Energia: 343.15 Kcal / 1.434.37 Kj	Energia: 252.36 Kcal / 1.054.86 Kj	Energia: 272.78 Kcal / 1.140.22 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír 7.80 g 14.60 g 6.63 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.13 g 6.84 g 2.62 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.57 g 10.75 g 3.58 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.33 g 8.79 g 3.91 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.34 g 10.96 g 3.11 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	
	Szénhidrát Cukor Só 57.20 g 1.90 g 1.27 g	Szénhidrát Cukor Só 49.05 g 23.11 g 0.32 g	Szénhidrát Cukor Só 48.77 g 9.99 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 36.41 g 5.99 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 34.62 g 5.99 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05092) Symcumar diéta 4-6	Tízórai	7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1		
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Görögdinnye	Zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 483.69 Kcal / 2,021.82 KJ	Energia: 518.92 Kcal / 2,169.09 KJ	Energia: 475.69 Kcal / 1,988.38 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ	Energia: 634.85 Kcal / 2,653.67 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
		18.66 g 19.81 g 2.74 g	22.14 g 18.18 g 3.18 g	20.86 g 19.72 g 3.45 g	14.56 g 15.73 g 4.32 g	20.53 g 31.93 g 5.72 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	57.42 g 0.01 g 3.70 g	65.51 g 0.00 g 2.24 g	53.18 g 3.20 g 3.11 g	38.06 g 0.00 g 1.09 g	64.81 g 2.66 g 5.34 g	g g g	g g g	
	1,3	1,(3)	1,3,9,15,(12)	1	1,3,7			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ	Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ	Energia: 204.24 Kcal / 853.72 KJ	Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 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
		8.54 g 13.91 g 4.24 g	7.96 g 11.37 g 3.32 g	10.42 g 8.05 g 2.35 g	8.32 g 2.31 g 0.77 g	10.03 g 6.01 g 2.95 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28.76 g 3.12 g 1.03 g	28.21 g 0.00 g 0.64 g	30.25 g 4.40 g 0.65 g	36.73 g 2.40 g 0.10 g	51.05 g 18.18 g 0.18 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,7,(12)	1				
Vacsora	Almalé, Tésztasaláta, Céklasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Fasírt, Franciasaláta	Almalé 100%, Sült Virslí, Diétás pékáru BL, Mustár	Ásványvíz, Lángos , Reszelt sajt, Tejföl	Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta			
	Energia: 1,246.85 Kcal / 5,211.83 KJ	Energia: 422.78 Kcal / 1,767.22 KJ	Energia: 185.41 Kcal / 775.01 KJ	Energia: 362.35 Kcal / 1,514.62 KJ	Energia: 300.18 Kcal / 1,254.75 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	21.65 g 33.06 g 5.56 g	15.14 g 28.11 g 7.50 g	14.20 g 14.94 g 4.74 g	13.10 g 14.96 g 6.93 g	15.23 g 9.85 g 2.20 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		
209.69 g 5.95 g 4.78 g	26.28 g 3.00 g 1.90 g	32.93 g 0.00 g 0.46 g	43.42 g 0.20 g 0.52 g	36.55 g 3.20 g 1.45 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora	1,3,7,10,15,(12)	1,3,7,10,15,(12)	1,10,(12)	1,7	15,(12)		
(05093) Symcumar diéta 7-14	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Álomsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ	Energia: 239.88 Kcal / 1,002.70 KJ	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: 307.16 Kcal / 1,283.93 KJ	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 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
		10.82 g 13.05 g 5.32 g	10.68 g 8.57 g 2.21 g	10.68 g 8.57 g 2.21 g	9.69 g 16.97 g 5.38 g	10.68 g 8.57 g 2.21 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	28.51 g 0.00 g 0.58 g	29.71 g 0.00 g 0.82 g	29.43 g 0.00 g 0.82 g	28.54 g 0.00 g 1.44 g	29.43 g 0.00 g 0.82 g	g g g	g g g	
	1,7	1	1	1	1			
	Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ	Energia: 338.74 Kcal / 1,415.93 KJ	Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ	Energia: 310.71 Kcal / 1,298.77 KJ	Energia: 309.58 Kcal / 1,294.04 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
7.80 g 14.60 g 6.63 g		8.54 g 11.65 g 4.94 g	12.66 g 10.76 g 3.59 g	6.70 g 12.80 g 5.84 g	9.71 g 12.56 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	
57.20 g 1.90 g 1.27 g	49.55 g 24.67 g 0.32 g	48.78 g 9.99 g 0.45 g	41.50 g 9.99 g 0.09 g	38.79 g 9.99 g 0.78 g	g g g	g g g		
7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1				
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Görögdinnye	Zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap						
(05093) Symcumar diéta 7-14	Ebéd	Energia: 598.87 Kcal / 2,503.28 KJ			Energia: 666.64 Kcal / 2,786.56 KJ			Energia: 577.78 Kcal / 2,415.12 KJ			Energia: 421.46 Kcal / 1,761.70 KJ			Energia: 797.99 Kcal / 3,335.60 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				
		22.98 g	23.68 g	3.30 g	26.15 g	20.52 g	3.43 g	24.91 g	24.35 g	4.22 g	17.86 g	19.41 g	5.36 g	24.29 g	43.55 g	7.41 g	g	g	g	g	g	g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	73.10 g	0.01 g	4.48 g	92.71 g	0.00 g	2.77 g	64.10 g	4.80 g	4.18 g	45.84 g	0.00 g	1.31 g	75.38 g	3.90 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	1,3	1,(3)			1,3,9,15,(12)			1			1,3,7															
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding, Diétás pékáru BL												
		Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ			Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10.02 g	17.00 g	5.39 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	8.53 g	2.58 g	0.92 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g	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
29.05 g	4.68 g	1.45 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	36.84 g	2.40 g	0.10 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1	1			1			1,7,(12)			1																
Vacsora	Almalé, Tésztasaláta, Céklasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Fasírt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Mustár			Ásványvíz, Lángos , Reszelt sajt, Tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta													
	Energia: 1,259.54 Kcal / 5,264.88 KJ			Energia: 566.43 Kcal / 2,367.68 KJ			Energia: 185.41 Kcal / 775.01 KJ			Energia: 524.00 Kcal / 2,190.32 KJ			Energia: 380.07 Kcal / 1,588.69 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		
	21.92 g	33.08 g	5.56 g	18.55 g	39.28 g	9.91 g	14.20 g	14.94 g	4.74 g	17.69 g	19.54 g	8.63 g	19.12 g	12.28 g	2.74 g	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
212.48 g	7.55 g	5.03 g	33.34 g	4.00 g	2.49 g	32.93 g	0.00 g	0.46 g	68.77 g	0.32 g	2.13 g	46.89 g	4.80 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,10,15,(12)	1,3,7,10,15,(12)			1,10,(12)			1,7			15,(12)																



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05094) Symcumar diéta 15-18	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Álomsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ	Energia: 173.84 Kcal / 726.65 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 263.55 Kcal / 1,101.64 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
		10.57 g 24.64 g 10.57 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	1.05 g 0.00 g 1.00 g	2.33 g 0.00 g 1.05 g	2.05 g 0.00 g 1.05 g	0.77 g 0.00 g 1.88 g	2.05 g 0.00 g 1.05 g	g g g	g g g	
	1,7	1	1	1	1			
	Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ	Energia: 241.41 Kcal / 1,009.09 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 213.23 Kcal / 891.30 KJ	Energia: 254.09 Kcal / 1,062.10 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
		11.20 g 16.10 g 7.44 g	4.04 g 15.09 g 6.79 g	10.57 g 18.53 g 6.26 g	1.58 g 16.10 g 7.73 g	5.60 g 20.44 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	
62.50 g 1.90 g 1.40 g	22.14 g 26.23 g 0.26 g	31.27 g 14.99 g 0.60 g	14.78 g 9.99 g 0.02 g	11.20 g 9.99 g 1.00 g	g g g	g g g		
7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1				
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Görögdinnye	Zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			
	Energia: 819.49 Kcal / 3,425.47 KJ	Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 KJ	Energia: 834.21 Kcal / 3,487.00 KJ	Energia: 577.64 Kcal / 2,414.54 KJ	Energia: 1,281.01 Kcal / 5,354.62 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	
	34.11 g 35.12 g 5.08 g	28.47 g 22.70 g 3.65 g	37.31 g 37.12 g 6.59 g	24.67 g 26.98 g 7.52 g	37.43 g 78.10 g 12.48 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		
91.27 g 0.01 g 7.74 g	109.68 g 0.00 g 3.28 g	86.71 g 7.99 g 3.44 g	61.87 g 0.00 g 1.76 g	104.48 g 6.41 g 9.01 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05094) Symcumar diéta 15-18	Ebéd	1,3	1,(3)	1,3,9,15,(12)	1	1,3,7		
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ	Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ	Energia: 159.12 Kcal / 665.12 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
		6.01 g 26.36 g 8.39 g	4.85 g 21.28 g 6.55 g	9.37 g 14.60 g 4.31 g	5.86 g 3.08 g 1.54 g	4.52 g 5.28 g 2.91 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	1.54 g 6.24 g 1.90 g	0.45 g 0.00 g 1.11 g	3.85 g 4.40 g 1.13 g	10.26 g 3.00 g 0.03 g	23.21 g 18.18 g 0.10 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1,7,(12)	1			
	Vacsora	Almalé, Tésztasaláta, Céklasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Fasírt, Franciasaláta	Almalé 100%, Sült virslis, Diétás pékáru BL, Mustár	Ásványvíz, Lángos , Reszelt sajt, Tejföl	Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta		
		Energia: 1,284.94 Kcal / 5,371.05 KJ	Energia: 786.17 Kcal / 3,286.19 KJ	Energia: 70.09 Kcal / 292.98 KJ	Energia: 690.93 Kcal / 2,888.09 KJ	Energia: 544.68 Kcal / 2,276.76 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	
22.44 g 33.12 g 5.56 g		25.55 g 54.65 g 13.67 g	16.76 g 27.78 g 9.40 g	24.06 g 27.19 g 12.33 g	27.13 g 17.32 g 3.86 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
218.04 g 10.74 g 5.52 g		46.13 g 5.00 g 3.30 g	7.41 g 0.00 g 0.57 g	86.91 g 0.40 g 2.79 g	68.08 g 7.99 g 2.93 g	g g g	g g g	
1,3,7,10,15,(12)	1,3,7,10,15,(12)	1,10,(12)	1,7	15,(12)				
(05201) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM1-3	Reggeli	Tej, fahéjas csiga- TündérManna	Tej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika	Tej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka		
		Energia: 271.29 Kcal / 1,133.99 KJ	Energia: 375.23 Kcal / 1,568.46 KJ	Energia: 328.49 Kcal / 1,373.09 KJ	Energia: 275.74 Kcal / 1,152.59 KJ	Energia: 359.04 Kcal / 1,500.79 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
		7.30 g 11.40 g 5.54 g	13.84 g 18.05 g 6.42 g	10.87 g 11.95 g 4.23 g	6.90 g 8.49 g 4.62 g	14.63 g 15.74 g 6.00 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
		33.90 g 0.95 g 0.73 g	38.91 g 0.00 g 0.56 g	44.13 g 7.99 g 0.35 g	42.53 g 13.39 g 0.32 g	39.28 g 2.20 g 0.72 g	g g g	g g g
7	1,7	1,7	1,7	1,7				



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05201) TOM, szój, zab , rozs, ban, fok , parM1-3	Tízórai	Görögdinnye		Nektarin			Alma			Görögdinnye			Nektarin									
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.50 g	0.20 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.50 g	0.20 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	6.50 g 0.00 g 0.01 g			5.89 g 0.00 g 0.00 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			6.50 g 0.00 g 0.01 g			5.89 g 0.00 g 0.00 g			g g g			g g g			
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Bulgur köret		Kelbimbóleves, Fasírt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Tejszínes karioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret			Almalé 100%, Fasírt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta									
		Energia: 412.02 Kcal / 1,722.24 KJ			Energia: 391.99 Kcal / 1,638.52 KJ			Energia: 370.69 Kcal / 1,549.48 KJ			Energia: 324.34 Kcal / 1,355.74 KJ			Energia: 395.37 Kcal / 1,652.65 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
		18.63 g	13.96 g	2.30 g	13.93 g	11.24 g	2.38 g	14.31 g	17.01 g	3.73 g	11.95 g	12.81 g	3.10 g	20.06 g	12.94 g	2.73 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			
	55.36 g 0.50 g 2.21 g			57.41 g 6.50 g 1.92 g			39.37 g 2.02 g 1.73 g			39.65 g 2.50 g 0.67 g			48.52 g 14.72 g 3.02 g			g g g			g g g			
1,9		1,7			1,7,9			1,7			4,7											
Uzsonna	Herba tea, Metéltőhagymás túrókrém, Diétás pékáru BL		Herba tea, Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL			Herba tea, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Vaníliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Herba tea, Vaníliás puding, Diétás pékáru BL										
	Energia: 224.04 Kcal / 936.49 KJ			Energia: 362.27 Kcal / 1,514.29 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 324.81 Kcal / 1,357.71 KJ			Energia: 275.04 Kcal / 1,149.67 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.94 g	2.39 g	0.95 g	11.15 g	6.52 g	3.17 g	6.26 g	8.77 g	3.92 g	15.12 g	7.91 g	3.81 g	7.80 g	3.37 g	1.50 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				
42.36 g 13.39 g 0.29 g			63.98 g 26.38 g 0.57 g			42.73 g 13.39 g 0.08 g			47.33 g 2.40 g 0.33 g			52.99 g 22.48 g 0.13 g			g g g			g g g				
1,7		1,7			1,7			1,7,(12)			1											



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05300) Tej és rozslisztment es	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Ásványvíz	Almalé 100%, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Ásványvíz, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 173.84 Kcal / 726.65 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 263.55 Kcal / 1,101.64 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 273.55 Kcal / 1,143.44 KJ	Energia: 277.17 Kcal / 1,158.57 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
		0.09 g 14.69 g 3.80 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	16.69 g 21.87 g 4.58 g	4.24 g 27.07 g 10.11 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	0.97 g 0.00 g 0.20 g	2.33 g 0.00 g 1.05 g	2.05 g 0.00 g 1.05 g	0.77 g 0.00 g 1.88 g	2.05 g 0.00 g 1.05 g	2.34 g 6.24 g 2.41 g	3.97 g 0.00 g 0.19 g	
	1	1	1	1	1	1,3	1,10,(7),(12)	
	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ	Energia: 150.92 Kcal / 630.85 KJ	Energia: 254.09 Kcal / 1,062.10 KJ	Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ	Energia: 308.11 Kcal / 1,287.90 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
		1.09 g 14.46 g 5.35 g	3.02 g 23.44 g 6.68 g	0.46 g 16.89 g 4.17 g	1.02 g 9.78 g 8.40 g	5.60 g 20.44 g 6.13 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	4.01 g 23.16 g 7.02 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
70.27 g 13.89 g 1.00 g	20.68 g 19.99 g 0.50 g	44.04 g 31.97 g 0.21 g	14.46 g 9.99 g 0.64 g	11.20 g 9.99 g 1.00 g	22.89 g 19.99 g 0.64 g	20.43 g 19.99 g 1.00 g		
1	1	1	1	1	1	1		
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Bakonyi betyárgulyás, Növényi túrófelfújt, Gyümölcsmártás	Francia hagymaleves, Sült hurka, Sült kolbász, Hagymás tört burgonya	
	Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ	Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ	Energia: 869.76 Kcal / 3,635.60 KJ	Energia: 993.75 Kcal / 4,153.88 KJ	Energia: 1,401.48 Kcal / 5,858.19 KJ	Energia: 592.45 Kcal / 2,476.44 KJ	Energia: 1,245.01 Kcal / 5,204.14 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	
	29.31 g 47.20 g 9.53 g	28.09 g 15.51 g 2.82 g	39.28 g 35.26 g 6.19 g	37.84 g 37.89 g 8.83 g	38.40 g 88.30 g 13.98 g	15.60 g 31.16 g 8.00 g	53.78 g 78.39 g 25.38 g	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
90.16 g			0.00 g			9.52 g			156.34 g			17.99 g			2.33 g			97.84 g			15.03 g			4.15 g			124.17 g			3.00 g			4.31 g			110.93 g			8.21 g			5.32 g			66.48 g			20.25 g			2.95 g			79.32 g			0.00 g			12.12 g		
1,3,9						1,(3)						1,3,9						1,9						1,3,9						1,15						1																										
Uzsonna						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL						fahéjas csiga-TündérManna						Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL																				
						Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ						Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ						Energia: 169.82 Kcal / 709.85 KJ						Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ						Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ																				
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																
						6.01 g		26.36 g		8.39 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		9.37 g		14.60 g		4.31 g		0.48 g		0.64 g		0.00 g		5.79 g		3.97 g		0.43 g		1.00 g		11.60 g		5.00 g		0.08 g		0.39 g		0.00 g																
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
1.54 g		6.24 g		1.90 g		0.45 g		0.00 g		1.11 g		3.85 g		4.40 g		1.13 g		8.91 g		3.02 g		0.01 g		27.19 g		26.30 g		0.06 g		46.60 g		1.90 g		1.00 g		3.41 g		3.02 g		0.00 g																						
1						1						1						1						1,6						1																																
Vacsora						Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka						Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta						Almalé 100%, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Ketchup, Mustár						Ásványvíz, Lángos, Növényi sajt szórat, Növényi tejföl						Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta						Ásványvíz, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Almalé 100%, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom																				
						Energia: 499.73 Kcal / 2,088.87 KJ						Energia: 545.40 Kcal / 2,279.77 KJ						Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ						Energia: 466.90 Kcal / 1,951.64 KJ						Energia: 643.31 Kcal / 2,689.04 KJ						Energia: 154.20 Kcal / 644.56 KJ						Energia: 272.31 Kcal / 1,138.26 KJ																				
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																
						13.44 g		10.80 g		1.16 g		24.51 g		25.92 g		7.61 g		17.39 g		27.90 g		9.40 g		13.91 g		8.77 g		1.55 g		24.55 g		33.81 g		9.63 g		2.57 g		14.95 g		6.95 g		5.97 g		26.40 g		8.40 g																
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
85.99 g		0.00 g		4.46 g		51.91 g		5.00 g		3.10 g		14.61 g		4.20 g		1.22 g		82.80 g		0.40 g		2.14 g		58.28 g		7.99 g		2.90 g		2.15 g		0.00 g		0.23 g		2.37 g		0.00 g		1.89 g																						
1,15,(3),(12)						1,3,10,15,(12)						1,10,(12)						1,7						15,(12)						1,7						1																										
(05301) Tej és rozlisztment es 1-3						Reggeli						Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna						Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Limonádé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika						Rizstej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka																										
												Energia: 213.39 Kcal / 891.97 KJ						Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ						Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ						Energia: 221.20 Kcal / 924.62 KJ						Energia: 301.14 Kcal / 1,258.77 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										
												0.55 g		7.23 g		2.68 g		7.09 g		13.88 g		3.56 g		5.81 g		9.18 g		2.13 g		6.05 g		5.63 g		4.24 g		7.88 g		11.57 g		3.14 g		g		g		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 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05302) Tej és rozslisztment es 4-6	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Ásványvíz	Tojásrántotta, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek, Almalé 100%	Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma, Ásványvíz
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 173.84 Kcal / 726.65 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 263.55 Kcal / 1,101.64 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 273.55 Kcal / 1,143.44 KJ	Energia: 277.17 Kcal / 1,158.57 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
		0.09 g 14.69 g 3.80 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	16.69 g 21.87 g 4.58 g	4.24 g 27.07 g 10.11 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	0.97 g 0.00 g 0.20 g	2.33 g 0.00 g 1.05 g	2.05 g 0.00 g 1.05 g	0.77 g 0.00 g 1.88 g	2.05 g 0.00 g 1.05 g	2.34 g 6.24 g 2.41 g	3.97 g 0.00 g 0.19 g	
	1	1	1	1	1	1,3	1,10,(7),(12)	
	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrémm, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Növényi szendvicskrémm, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Zöldfűszeres növényi szendvicskrémm, Diétás pékáru BL	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea
		Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ	Energia: 167.60 Kcal / 700.57 KJ	Energia: 202.41 Kcal / 846.07 KJ	Energia: 82.96 Kcal / 346.77 KJ	Energia: 134.55 Kcal / 562.42 KJ	Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ	Energia: 308.11 Kcal / 1,287.90 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
		1.06 g 13.52 g 5.23 g	1.52 g 11.72 g 3.34 g	0.30 g 8.94 g 2.15 g	0.52 g 4.90 g 4.20 g	2.81 g 10.23 g 3.07 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	4.01 g 23.16 g 7.02 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
62.46 g 9.93 g 1.00 g	13.75 g 13.39 g 0.25 g	29.45 g 21.42 g 0.11 g	9.00 g 6.69 g 0.32 g	7.37 g 6.69 g 0.50 g	22.89 g 19.99 g 0.64 g	20.43 g 19.99 g 1.00 g		
1	1	1	1	1	1	1		
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Bakonyi betyárgulyás, Növényi túrófelfújt, Gyümölcsmártás	Francia hagymaleves, Sült hurka, Sült kolbász, Hagymás tört burgonya	
	Energia: 540.80 Kcal / 2,260.54 KJ	Energia: 494.34 Kcal / 2,066.34 KJ	Energia: 514.74 Kcal / 2,151.61 KJ	Energia: 543.80 Kcal / 2,273.08 KJ	Energia: 757.43 Kcal / 3,166.06 KJ	Energia: 592.45 Kcal / 2,476.44 KJ	Energia: 1,245.01 Kcal / 5,204.14 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	
	16.33 g 25.76 g 5.02 g	14.94 g 8.02 g 1.44 g	22.46 g 19.71 g 3.38 g	21.33 g 21.07 g 4.99 g	20.21 g 45.89 g 7.44 g	15.60 g 31.16 g 8.00 g	53.78 g 78.39 g 25.38 g	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
60.27 g			0.00 g			5.21 g			89.42 g			14.34 g			1.24 g			61.35 g			6.02 g			2.05 g			66.59 g			1.50 g			2.32 g			64.46 g			3.99 g			2.81 g			66.48 g			20.25 g			2.95 g			79.32 g			0.00 g			12.12 g		
1,3,9						1,(3)						1,3,9						1,9						1,3,9						1,15						1																										
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL						fahéjas csiga-TündérManna						Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL																								
		Energia: 134.03 Kcal / 560.25 KJ						Energia: 106.89 Kcal / 446.80 KJ						Energia: 92.60 Kcal / 387.07 KJ						Energia: 22.96 Kcal / 95.97 KJ						Energia: 84.92 Kcal / 354.97 KJ						Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ						Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ																								
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																				
		3.01 g		13.18 g		4.20 g		2.43 g		10.64 g		3.28 g		4.69 g		7.30 g		2.16 g		0.25 g		0.33 g		0.00 g		2.90 g		1.99 g		0.22 g		1.00 g		11.60 g		5.00 g		0.08 g		0.39 g		0.00 g																				
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
0.78 g		3.12 g		0.95 g		0.23 g		0.00 g		0.56 g		1.93 g		2.20 g		0.57 g		4.46 g		1.51 g		0.00 g		13.60 g		13.15 g		0.03 g		46.60 g		1.90 g		1.00 g		3.41 g		3.02 g		0.00 g																						
1						1						1						1						1,6						1																																
Vacsora		Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka						Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta						Almalé 100%, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Ketchup, Mustár						Ásványvíz, Lángos, Növényi sajt szórat, Növényi tejföl						Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta						Kolbászkrém, Diétás pékáru BL, Paprika, Ásványvíz						Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom, Almalé 100%																								
		Energia: 499.73 Kcal / 2,088.87 KJ						Energia: 545.40 Kcal / 2,279.77 KJ						Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ						Energia: 466.90 Kcal / 1,951.64 KJ						Energia: 643.31 Kcal / 2,689.04 KJ						Energia: 154.20 Kcal / 644.56 KJ						Energia: 272.31 Kcal / 1,138.26 KJ																								
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																				
		13.44 g		10.80 g		1.16 g		24.51 g		25.92 g		7.61 g		17.39 g		27.90 g		9.40 g		13.91 g		8.77 g		1.55 g		24.55 g		33.81 g		9.63 g		2.57 g		14.95 g		6.95 g		5.97 g		26.40 g		8.40 g																				
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
85.99 g		0.00 g		4.46 g		51.91 g		5.00 g		3.10 g		14.61 g		4.20 g		1.22 g		82.80 g		0.40 g		2.14 g		58.28 g		7.99 g		2.90 g		2.15 g		0.00 g		0.23 g		2.37 g		0.00 g		1.89 g																						
1,15,(3),(12)						1,3,10,15,(12)						1,10,(12)						1,7						15,(12)						1,7						1																										
(05303) Tej és rozslisztment es 7-14		Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL						Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Ásványvíz						Tojásrántotta, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek, Almalé 100%						Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma, Ásványvíz																								
		Energia: 68.52 Kcal / 286.41 KJ						Energia: 97.69 Kcal / 408.34 KJ						Energia: 97.40 Kcal / 407.13 KJ						Energia: 327.79 Kcal / 1,370.16 KJ						Energia: 97.40 Kcal / 407.13 KJ						Energia: 273.55 Kcal / 1,143.44 KJ						Energia: 277.17 Kcal / 1,158.57 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																				
		0.05 g		7.35 g		1.90 g		5.15 g		7.84 g		2.18 g		5.15 g		7.84 g		2.18 g		5.62 g		33.32 g		10.28 g		5.15 g		7.84 g		2.18 g		16.69 g		21.87 g		4.58 g		4.24 g		27.07 g		10.11 g																				



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	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	0.10 g	1.52 g	0.00 g	0.74 g	1.45 g	0.00 g	0.74 g	0.96 g	0.00 g	1.98 g	1.45 g	0.00 g	0.74 g	2.34 g	6.24 g	2.41 g	3.97 g	0.00 g	0.19 g
	1			1			1			1			1			1,3			1,10,(7),(12)		
Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea		
	Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ			Energia: 223.96 Kcal / 936.15 KJ			Energia: 202.41 Kcal / 846.07 KJ			Energia: 109.32 Kcal / 456.96 KJ			Energia: 154.93 Kcal / 647.61 KJ			Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ			Energia: 308.11 Kcal / 1,287.90 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
	1.06 g	13.52 g	5.23 g	2.26 g	17.59 g	5.01 g	0.30 g	8.94 g	2.15 g	0.75 g	7.33 g	6.30 g	4.18 g	11.83 g	3.65 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	4.01 g	23.16 g	7.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.46 g	9.93 g	1.00 g	13.85 g	13.39 g	0.38 g	29.45 g	21.42 g	0.11 g	9.95 g	6.69 g	0.48 g	7.49 g	6.69 g	0.70 g	22.89 g	19.99 g	0.64 g	20.43 g	19.99 g	1.00 g	
	1			1			1			1			1			1			1		
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Bakonyi betyárgulyás, Növényi túrófelfújt, Gyümölcsmártás			Francia hagymaleves, Sült hurka, Sült kolbász, Hagymás tört burgonya		
	Energia: 620.03 Kcal / 2,591.73 KJ			Energia: 675.99 Kcal / 2,825.64 KJ			Energia: 603.28 Kcal / 2,521.71 KJ			Energia: 748.66 Kcal / 3,129.40 KJ			Energia: 813.64 Kcal / 3,401.02 KJ			Energia: 592.45 Kcal / 2,476.44 KJ			Energia: 1,245.01 Kcal / 5,204.14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	18.94 g	30.23 g	5.93 g	18.67 g	9.82 g	1.73 g	26.27 g	23.07 g	3.98 g	26.81 g	26.17 g	6.20 g	21.36 g	48.01 g	7.84 g	15.60 g	31.16 g	8.00 g	53.78 g	78.39 g	25.38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.27 g	0.00 g	6.10 g	126.49 g	16.54 g	1.53 g	71.94 g	9.01 g	2.64 g	100.36 g	3.00 g	2.85 g	72.47 g	5.36 g	3.23 g	66.48 g	20.25 g	2.95 g	79.32 g	0.00 g	12.12 g	
	1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9			1,15			1		
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL			fahéjas csiga-TündérManna			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 168.92 Kcal / 706.09 KJ			Energia: 128.21 Kcal / 535.92 KJ			Energia: 106.78 Kcal / 446.34 KJ			Energia: 35.50 Kcal / 148.39 KJ			Energia: 127.03 Kcal / 530.99 KJ			Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																																														
1			1			1			1			1,6			1																																															
4.49 g			16.27 g			5.35 g			3.62 g			12.46 g			3.96 g			7.01 g			7.45 g			2.29 g			0.37 g			0.49 g			0.00 g			4.34 g			2.98 g			0.32 g			1.00 g			11.60 g			5.00 g			0.08 g			0.39 g			0.00 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
1.07 g			4.68 g			1.38 g			0.25 g			0.00 g			0.78 g			2.80 g			3.30 g			0.80 g			6.89 g			2.27 g			0.00 g			20.33 g			19.73 g			0.05 g			46.60 g			1.90 g			1.00 g			3.41 g			3.02 g			0.00 g		
1			1			1			1			1,6			1																																															
Vacsora			Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Ketchup, Mustár			Ásványvíz, Lángos, Növényi sajt szórat, Növényi tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta			Kolbászkрем, Diétás pékáru BL, Paprika, Ásványvíz			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom, Almalé 100%																																									
Energia: 353.63 Kcal / 1,478.17 KJ			Energia: 328.26 Kcal / 1,372.13 KJ			Energia: 45.21 Kcal / 188.98 KJ			Energia: 331.45 Kcal / 1,385.46 KJ			Energia: 449.16 Kcal / 1,877.49 KJ			Energia: 154.20 Kcal / 644.56 KJ			Energia: 272.31 Kcal / 1,138.26 KJ																																												
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																				
9.48 g			7.66 g			0.82 g			14.41 g			13.26 g			3.82 g			8.54 g			13.81 g			4.70 g			9.89 g			6.21 g			1.10 g			17.29 g			23.99 g			6.84 g			2.57 g			14.95 g			6.95 g			5.97 g			26.40 g			8.40 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
60.85 g			0.00 g			2.90 g			36.67 g			4.00 g			2.02 g			6.28 g			1.81 g			0.53 g			58.79 g			0.28 g			1.53 g			39.71 g			4.79 g			1.93 g			2.15 g			0.00 g			0.23 g			2.37 g			0.00 g			1.89 g		
1,15,(3),(12)			1,3,10,15,(12)			1,10,(12)			1,7			15,(12)			1,7			1																																												
Reggeli			Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Ásványvíz			Tojásrántotta, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek, Almalé 100%			Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma, Ásványvíz																																									
Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 172.90 Kcal / 722.72 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 262.61 Kcal / 1,097.71 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 273.55 Kcal / 1,143.44 KJ			Energia: 277.17 Kcal / 1,158.57 KJ																																												
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																				
0.09 g			14.69 g			3.80 g			6.89 g			15.12 g			4.17 g			6.89 g			15.12 g			4.17 g			5.57 g			26.32 g			8.38 g			6.89 g			15.12 g			4.17 g			16.69 g			21.87 g			4.58 g			4.24 g			27.07 g			10.11 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
0.97 g			0.00 g			0.20 g			2.11 g			0.00 g			1.05 g			2.05 g			0.00 g			1.05 g			0.55 g			0.00 g			1.88 g			2.05 g			0.00 g			1.05 g			2.34 g			6.24 g			2.41 g			3.97 g			0.00 g			0.19 g		
1			1			1			1			1			1			1,3			1,10,(7),(12)																																									
Tízórai			Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea																																									
Energia: 405.48 Kcal / 1,694.91 KJ			Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ			Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 KJ			Energia: 143.42 Kcal / 599.50 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ			Energia: 308.11 Kcal / 1,287.90 KJ																																												
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																				
1.07 g			13.97 g			5.29 g			3.02 g			23.44 g			6.68 g			0.40 g			16.40 g			4.11 g			1.01 g			9.77 g			8.40 g			5.59 g			20.43 g			6.13 g			0.49 g			9.60 g			8.40 g			4.01 g			23.16 g			7.02 g		



(05304) Tej és rozslisztment es 15-18



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66.25 g	11.85 g	1.00 g	17.28 g	16.59 g	0.50 g	36.62 g	26.54 g	0.21 g	12.70 g	8.29 g	0.64 g	9.44 g	8.29 g	1.00 g	22.89 g	19.99 g	0.64 g	20.43 g	19.99 g	1.00 g
	1			1			1			1			1			1			1		
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Bakonyi betyárgulyás, Növényi túrófelfújt, Gyümölcsmártás			Francia hagymaleves, Sült hurka, Sült kolbász, Hagymás tört burgonya		
	Energia: 881.77 Kcal / 3,685.80 KJ			Energia: 842.27 Kcal / 3,520.69 KJ			Energia: 857.73 Kcal / 3,585.31 KJ			Energia: 968.21 Kcal / 4,047.12 KJ			Energia: 1,347.35 Kcal / 5,631.92 KJ			Energia: 592.45 Kcal / 2,476.44 KJ			Energia: 1,245.01 Kcal / 5,204.14 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
	28.93 g	45.14 g	9.32 g	25.16 g	13.19 g	2.32 g	38.86 g	34.62 g	6.11 g	37.31 g	36.42 g	8.70 g	37.30 g	85.37 g	13.52 g	15.60 g	31.16 g	8.00 g	53.78 g	78.39 g	25.38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.83 g	0.00 g	8.35 g	153.63 g	17.99 g	2.09 g	96.64 g	15.02 g	3.94 g	121.55 g	3.00 g	3.90 g	105.10 g	8.21 g	5.05 g	66.48 g	20.25 g	2.95 g	79.32 g	0.00 g	12.12 g	
1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9			1,15			1			
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL			fahéjas csiga-TündérManna			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ			Energia: 169.82 Kcal / 709.85 KJ			Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.48 g	0.64 g	0.00 g	5.79 g	3.97 g	0.43 g	1.00 g	11.60 g	5.00 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	8.91 g	3.02 g	0.01 g	27.19 g	26.30 g	0.06 g	46.60 g	1.90 g	1.00 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	
1			1			1			1			1,6			1						
Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Ketchup, Mustár			Ásványvíz, Lángos, Növényi sajt szórat, Növényi tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta			Kolbászkrem, Diétás pékáru BL, Paprika, Ásványvíz			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom, Almalé 100%		
	Energia: 498.79 Kcal / 2,084.94 KJ			Energia: 545.40 Kcal / 2,279.77 KJ			Energia: 101.71 Kcal / 425.15 KJ			Energia: 466.90 Kcal / 1,951.64 KJ			Energia: 642.37 Kcal / 2,685.11 KJ			Energia: 154.20 Kcal / 644.56 KJ			Energia: 272.31 Kcal / 1,138.26 KJ		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
13.44 g	10.80 g	1.16 g	24.51 g	25.92 g	7.61 g	17.39 g	27.90 g	9.40 g	13.91 g	8.77 g	1.55 g	24.55 g	33.81 g	9.63 g	2.57 g	14.95 g	6.95 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.77 g	0.00 g	4.46 g	51.91 g	5.00 g	3.10 g	14.39 g	4.20 g	1.22 g	82.80 g	0.40 g	2.14 g	58.06 g	7.99 g	2.90 g	2.15 g	0.00 g	0.23 g	2.37 g	0.00 g	1.89 g
1,15,(3),(12)			1,3,10,15,(12)			1,10,(12)			1,7			15,(12)			1,7			1		

(05311)
Tej,OM,cm,sz
ój,ban,marha
1-3

Reggeli

Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika			Rizstej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka								
Energia: 213.39 Kcal / 891.97 KJ			Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ			Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ			Energia: 248.88 Kcal / 1,040.32 KJ			Energia: 301.14 Kcal / 1,258.77 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
0.55 g	7.23 g	2.68 g	7.09 g	13.88 g	3.56 g	5.81 g	9.18 g	2.13 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.88 g	11.57 g	3.14 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.14 g	6.94 g	0.50 g	40.15 g	5.99 g	0.33 g	48.01 g	13.99 g	0.18 g	43.43 g	13.39 g	0.40 g	40.52 g	8.19 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

Tízórai

Görögdinnye			Nektarin			Alma			Görögdinnye			Nektarin								
Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 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
0.50 g	0.20 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.50 g	0.20 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6.50 g	0.00 g	0.01 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	6.50 g	0.00 g	0.01 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Bulgur köret			Kelbimbóleves, Tojásropogós, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros kardiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Házi káposztasaláta			Almalé 100%, Fasírt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 404.65 Kcal / 1,691.44 KJ			Energia: 517.18 Kcal / 2,161.81 KJ			Energia: 399.58 Kcal / 1,670.24 KJ			Energia: 327.10 Kcal / 1,367.28 KJ			Energia: 356.62 Kcal / 1,490.67 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
19.42 g	14.11 g	2.34 g	14.75 g	18.31 g	3.13 g	18.77 g	17.06 g	3.02 g	12.09 g	12.20 g	2.15 g	19.07 g	12.62 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
52.51 g	0.00 g	2.25 g	71.78 g	7.49 g	3.89 g	42.19 g	3.00 g	2.72 g	41.69 g	2.70 g	0.66 g	40.77 g	15.42 g	5.29 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05311) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 1-3	Ebéd	1,3,9	1,3	1,3	1	1,3,4,9		
	Uzsonna	Herba tea, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Gyümölcskrém 1-3 év, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Herba tea, Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 198.14 Kcal / 828.23 KJ	Energia: 261.82 Kcal / 1,094.41 KJ	Energia: 249.34 Kcal / 1,042.24 KJ	Energia: 241.07 Kcal / 1,007.67 KJ	Energia: 213.01 Kcal / 890.38 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
		5.59 g 0.90 g 0.04 g	5.93 g 0.77 g 0.04 g	5.98 g 5.57 g 4.25 g	6.03 g 2.61 g 0.22 g	5.58 g 0.91 g 0.06 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41.63 g 13.40 g 0.28 g	57.30 g 23.38 g 0.09 g	43.63 g 13.39 g 0.40 g	47.03 g 7.50 g 0.09 g	45.24 g 15.19 g 0.08 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1			
(05316) Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ban1-3	Reggeli	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika	Rizstej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka		
		Energia: 213.39 Kcal / 891.97 KJ	Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ	Energia: 301.14 Kcal / 1,258.77 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
		0.55 g 7.23 g 2.68 g	7.09 g 13.88 g 3.56 g	5.81 g 9.18 g 2.13 g	8.56 g 13.95 g 4.23 g	7.88 g 11.57 g 3.14 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	35.14 g 6.94 g 0.50 g	40.15 g 5.99 g 0.33 g	48.01 g 13.99 g 0.18 g	42.23 g 13.39 g 1.02 g	40.52 g 8.19 g 0.49 g	g g g	g g g	
1	1	1	1	1	1			
Tízórai	Görögdinnye	Nektarin	Alma	Görögdinnye	Nektarin			
	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 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	
	0.50 g 0.20 g 0.00 g	0.47 g 0.23 g 0.03 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.50 g 0.20 g 0.00 g	0.47 g 0.23 g 0.03 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
6.50 g 0.00 g 0.01 g	5.89 g 0.00 g 0.00 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	6.50 g 0.00 g 0.01 g	5.89 g 0.00 g 0.00 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05316) Tej,szója,citr., kóku,zabOM ,ban1-3	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Bulgur köret	Kelbimbóleves , Tojásropogós, Sárgarépafozélék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret	Almalé 100%, Fasírt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 404.65 Kcal / 1,691.44 KJ	Energia: 517.18 Kcal / 2,161.81 KJ	Energia: 371.35 Kcal / 1,552.24 KJ	Energia: 422.69 Kcal / 1,766.84 KJ	Energia: 356.62 Kcal / 1,490.67 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
		19.42 g 14.11 g 2.34 g	14.75 g 18.31 g 3.13 g	17.96 g 16.96 g 3.00 g	13.00 g 18.41 g 4.44 g	19.07 g 12.62 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
52.51 g 0.00 g 2.25 g	71.78 g 7.49 g 3.89 g	36.33 g 0.00 g 2.21 g	50.47 g 2.70 g 0.99 g	40.77 g 15.42 g 5.29 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,3	1,3	1,3	1,3,4,9				
(05321) TM,kakaóMs őszeg1-3	Uzsonna	Herba tea, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Gyümölcskrém 1-3 év, Diétás pékáru BL	Herba tea, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Vaniliás köleskrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Herba tea, Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 276.28 Kcal / 1,154.85 KJ	Energia: 261.82 Kcal / 1,094.41 KJ	Energia: 283.58 Kcal / 1,185.36 KJ	Energia: 276.37 Kcal / 1,155.23 KJ	Energia: 213.01 Kcal / 890.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.13 g 8.15 g 2.08 g	5.93 g 0.77 g 0.04 g	9.11 g 7.98 g 2.03 g	6.41 g 2.67 g 0.28 g	5.58 g 0.91 g 0.06 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.20 g 13.39 g 0.50 g	57.30 g 23.38 g 0.09 g	43.42 g 13.39 g 0.53 g	55.27 g 11.39 g 0.09 g	45.24 g 15.19 g 0.08 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05321) TM,kakaóMs őszeg1-3	Reggeli	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika	Rizstej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka		
		Energia: 213.39 Kcal / 891.97 KJ	Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ	Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ	Energia: 221.20 Kcal / 924.62 KJ	Energia: 301.14 Kcal / 1,258.77 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
		0.55 g 7.23 g 2.68 g	7.09 g 13.88 g 3.56 g	5.62 g 9.01 g 2.10 g	6.05 g 5.63 g 4.24 g	7.88 g 11.57 g 3.14 g	g g g	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 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05331) Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 1-3	Reggeli	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika	Rizstej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka		
		Energia: 213.39 Kcal / 891.97 KJ	Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ	Energia: 221.20 Kcal / 924.62 KJ	Energia: 301.14 Kcal / 1,258.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.55 g 7.23 g 2.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.09 g 13.88 g 3.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.81 g 9.18 g 2.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.05 g 5.63 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.88 g 11.57 g 3.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 35.14 g 6.94 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só 40.15 g 5.99 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só 48.01 g 13.99 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 36.25 g 5.99 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 40.52 g 8.19 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1			
	Tízórai	Görögdinnye	Nektarin	Alma	Görögdinnye	Nektarin		
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.50 g 0.20 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.47 g 0.23 g 0.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.50 g 0.20 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.47 g 0.23 g 0.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 6.50 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 5.89 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 10.50 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só 6.50 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 5.89 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Bulgur köret	Kelbimbólevés, Tojásropogós, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret	Almalé 100%, Fasírt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkelevés, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
Energia: 404.65 Kcal / 1,691.44 KJ		Energia: 517.18 Kcal / 2,161.81 KJ	Energia: 371.35 Kcal / 1,552.24 KJ	Energia: 422.69 Kcal / 1,766.84 KJ	Energia: 356.62 Kcal / 1,490.67 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.42 g 14.11 g 2.34 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.75 g 18.31 g 3.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.96 g 16.96 g 3.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.00 g 18.41 g 4.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.07 g 12.62 g 2.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
Szénhidrát Cukor Só 52.51 g 0.00 g 2.25 g		Szénhidrát Cukor Só 71.78 g 7.49 g 3.89 g	Szénhidrát Cukor Só 36.33 g 0.00 g 2.21 g	Szénhidrát Cukor Só 50.47 g 2.70 g 0.99 g	Szénhidrát Cukor Só 40.77 g 15.42 g 5.29 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
	1,3,9	1,3	1,3	1,3	1,3,4,9			
Uzsonna								





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05331) Tej,szója,zab cm,fokh,OM 1-3	Uzsonna	Limonádé, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Gyümölcskrém 1-3 év, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Limonádé, Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 170.46 Kcal / 712.52 KJ	Energia: 261.82 Kcal / 1,094.41 KJ	Energia: 248.88 Kcal / 1,040.32 KJ	Energia: 241.07 Kcal / 1,007.67 KJ	Energia: 185.33 Kcal / 774.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.62 g 0.94 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.93 g 0.77 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.02 g 5.59 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.03 g 2.61 g 0.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.61 g 0.95 g 0.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 34.45 g 6.00 g 0.28 g	Szénhidrát Cukor Só 57.30 g 23.38 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 43.43 g 13.39 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 47.03 g 7.50 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 38.06 g 7.79 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
(05511) TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par1-3	Reggeli	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika	Rizstej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka		
		Energia: 213.39 Kcal / 891.97 KJ	Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ	Energia: 301.14 Kcal / 1,258.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.55 g 7.23 g 2.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.09 g 13.88 g 3.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.81 g 9.18 g 2.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.56 g 13.95 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.88 g 11.57 g 3.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 35.14 g 6.94 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só 40.15 g 5.99 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só 48.01 g 13.99 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 42.23 g 13.39 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 40.52 g 8.19 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
Tízórai	Görögdinnye	Nektarin	Alma	Görögdinnye	Nektarin			
	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.50 g 0.20 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.47 g 0.23 g 0.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.50 g 0.20 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.47 g 0.23 g 0.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só 6.50 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 5.89 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 10.50 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só 6.50 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 5.89 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
	1	1	1	1	1			
Ebéd								



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05511) TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par1-3	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Bulgur köret	Kelbimbóleves, Fasírt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret	Almalé 100%, Fasírt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 394.62 Kcal / 1,649.51 KJ	Energia: 385.20 Kcal / 1,610.14 KJ	Energia: 348.23 Kcal / 1,455.60 KJ	Energia: 327.10 Kcal / 1,367.28 KJ	Energia: 339.06 Kcal / 1,417.27 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
		18.43 g 13.86 g 2.29 g	13.89 g 9.51 g 1.35 g	13.55 g 15.48 g 2.75 g	12.09 g 12.20 g 2.15 g	17.80 g 11.95 g 2.32 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
51.51 g 0.25 g 2.21 g	59.71 g 7.49 g 2.05 g	37.89 g 2.00 g 1.62 g	41.69 g 2.70 g 0.66 g	39.10 g 15.82 g 2.97 g	g g g	g g g		
1,9	1	1	1	4				
(05516) Tej,tojás,szój a,parad.M1-3	Uzsonna	Herba tea, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Gyümölcskrém 1-3 év, Diétás pékáru BL	Herba tea, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Vaniliás köleskrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Herba tea, Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 276.28 Kcal / 1,154.85 KJ	Energia: 261.82 Kcal / 1,094.41 KJ	Energia: 283.58 Kcal / 1,185.36 KJ	Energia: 276.37 Kcal / 1,155.23 KJ	Energia: 213.01 Kcal / 890.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.13 g 8.15 g 2.08 g	5.93 g 0.77 g 0.04 g	9.11 g 7.98 g 2.03 g	6.41 g 2.67 g 0.28 g	5.58 g 0.91 g 0.06 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.20 g 13.39 g 0.50 g	57.30 g 23.38 g 0.09 g	43.42 g 13.39 g 0.53 g	55.27 g 11.39 g 0.09 g	45.24 g 15.19 g 0.08 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05516) Tej,tojás,szój a,parad.M1-3	Reggeli	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika	Rizstej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka		
		Energia: 213.39 Kcal / 891.97 KJ	Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ	Energia: 248.88 Kcal / 1,040.32 KJ	Energia: 301.14 Kcal / 1,258.77 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
		0.55 g 7.23 g 2.68 g	7.09 g 13.88 g 3.56 g	5.81 g 9.18 g 2.13 g	6.02 g 5.59 g 4.24 g	7.88 g 11.57 g 3.14 g	g g g	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 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05521) TMTOKu,pa,c si,hal,alm,ci, kö,zab1-3	Reggeli	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka																
		Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 KJ		Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ		Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ		Energia: 245.37 Kcal / 1,025.65 KJ		Energia: 301.14 Kcal / 1,258.77 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
		8.18 g	9.58 g	2.26 g	7.09 g	13.88 g	3.56 g	5.81 g	9.18 g	2.13 g	5.82 g	5.54 g	4.24 g	7.88 g	11.57 g	3.14 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	40.64 g	5.99 g	0.50 g	40.15 g	5.99 g	0.33 g	48.01 g	13.99 g	0.18 g	42.88 g	13.39 g	0.40 g	40.52 g	8.19 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	
	1		1		1		1		1													
	Tízórai	Szőlő	Szőlő	Szőlő	Szőlő	Szőlő																
		Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ		Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ		Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ		Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ		Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	g	g	g	g	g	g	
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	g	g	g	g	g	g		
Ebéd	Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Bulgur köret	Kelbimbóleves, Fasírt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlő	Zöldségleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Fasírt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																	
	Energia: 460.79 Kcal / 1,926.10 KJ		Energia: 411.84 Kcal / 1,721.49 KJ		Energia: 334.66 Kcal / 1,398.88 KJ		Energia: 378.61 Kcal / 1,582.59 KJ		Energia: 330.90 Kcal / 1,383.16 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.42 g	25.50 g	5.48 g	13.28 g	11.52 g	2.32 g	11.36 g	26.48 g	5.54 g	13.14 g	15.14 g	2.40 g	14.51 g	15.07 g	3.25 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
44.15 g	0.01 g	1.51 g	62.23 g	7.49 g	2.03 g	12.64 g	0.04 g	2.24 g	47.09 g	2.70 g	1.48 g	33.36 g	4.71 g	3.77 g	g	g	g	g	g	g		
1,9		1		1		1		1														
Uzsonna																						





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05521) TMToku,pa,c si,hal,alm,ci, kő,zab1-3	Uzsonna	Herba tea, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Gyümölcskrém 1-3 év, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Herba tea, Vaniliás tápióka puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 198.14 Kcal / 828.23 KJ	Energia: 261.82 Kcal / 1,094.41 KJ	Energia: 245.37 Kcal / 1,025.65 KJ	Energia: 241.07 Kcal / 1,007.67 KJ	Energia: 213.17 Kcal / 891.05 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.59 g 0.90 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.93 g 0.77 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.82 g 5.54 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.03 g 2.61 g 0.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.56 g 0.90 g 0.06 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só 41.63 g 13.40 g 0.28 g	Szénhidrát Cukor Só 57.30 g 23.38 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 42.88 g 13.39 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 47.03 g 7.50 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 45.30 g 15.19 g 0.08 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
(05531) TM,TO,szója, mogyM1-3	Reggeli	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika	Rizstej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka		
		Energia: 213.39 Kcal / 891.97 KJ	Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ	Energia: 248.88 Kcal / 1,040.32 KJ	Energia: 301.14 Kcal / 1,258.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.55 g 7.23 g 2.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.09 g 13.88 g 3.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.81 g 9.18 g 2.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.02 g 5.59 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.88 g 11.57 g 3.14 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só 35.14 g 6.94 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só 40.15 g 5.99 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só 48.01 g 13.99 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 43.43 g 13.39 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 40.52 g 8.19 g 0.49 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Tízórai	Görögdinnye	Nektarin	Alma	Görögdinnye	Nektarin		
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.50 g 0.20 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.47 g 0.23 g 0.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.50 g 0.20 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.47 g 0.23 g 0.03 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só 6.50 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 5.89 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 10.50 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só 6.50 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 5.89 g 0.00 g 0.00 g	g g g	g g g
	Ebéd							



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05531) TM,TO,szója, mogym1-3	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Bulgur köret	Kelbimbóleves, Fasírt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret	Almalé 100%, Fasírt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 394.62 Kcal / 1,649.51 KJ	Energia: 385.20 Kcal / 1,610.14 KJ	Energia: 348.23 Kcal / 1,455.60 KJ	Energia: 327.10 Kcal / 1,367.28 KJ	Energia: 339.06 Kcal / 1,417.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.43 g 13.86 g 2.29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.89 g 9.51 g 1.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.55 g 15.48 g 2.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.09 g 12.20 g 2.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.80 g 11.95 g 2.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 51.51 g 0.25 g 2.21 g	Szénhidrát Cukor Só 59.71 g 7.49 g 2.05 g	Szénhidrát Cukor Só 37.89 g 2.00 g 1.62 g	Szénhidrát Cukor Só 41.69 g 2.70 g 0.66 g	Szénhidrát Cukor Só 39.10 g 15.82 g 2.97 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,9	1	1	1	4		
	Uzsonna	Herba tea, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Gyümölcskrém 1-3 év, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Herba tea, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 198.14 Kcal / 828.23 KJ	Energia: 261.82 Kcal / 1,094.41 KJ	Energia: 249.34 Kcal / 1,042.24 KJ	Energia: 241.07 Kcal / 1,007.67 KJ	Energia: 213.01 Kcal / 890.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.59 g 0.90 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.93 g 0.77 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.98 g 5.57 g 4.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.03 g 2.61 g 0.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.58 g 0.91 g 0.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 41.63 g 13.40 g 0.28 g	Szénhidrát Cukor Só 57.30 g 23.38 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 43.63 g 13.39 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 47.03 g 7.50 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 45.24 g 15.19 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
(05550) Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Petrezselymes sonkakrém SM, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Ásványvíz, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 173.84 Kcal / 726.65 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 263.55 Kcal / 1,101.64 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 182.11 Kcal / 761.22 KJ	Energia: 226.87 Kcal / 948.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.09 g 14.69 g 3.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.57 g 26.32 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.90 g 19.79 g 5.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.02 g 23.44 g 6.68 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 2024.06.10. - 2024.06.16.

0.97 g 0.00 g 0.20 g 2.33 g 0.00 g 1.05 g 2.05 g 0.00 g 1.05 g 0.77 g 0.00 g 1.88 g 2.05 g 0.00 g 1.05 g 1.67 g 0.00 g 0.56 g 0.68 g 0.00 g 0.50 g																																																							
1							1							1							1																																		
Tízórai							Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna							Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél							Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL							Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél							Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL							Herba tea, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL							Herba tea, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						
Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ							Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ							Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ							Energia: 180.30 Kcal / 753.65 KJ							Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ							Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ							Energia: 343.20 Kcal / 1,434.58 KJ													
Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír																						
1.09 g			14.46 g		5.35 g		3.02 g			23.44 g		6.68 g		0.18 g			16.86 g		4.15 g		0.58 g			9.62 g		8.40 g		5.55 g			20.38 g		6.13 g		0.49 g			9.60 g		8.40 g		5.57 g			26.32 g		8.38 g								
Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só															
70.27 g			13.89 g		1.00 g		20.68 g			19.99 g		0.50 g		24.04 g			11.99 g		0.20 g		23.00 g			19.98 g		0.64 g		20.81 g			19.98 g		1.00 g		22.89 g			19.99 g		0.64 g		20.49 g			19.99 g		1.88 g								
1							1							1							1							1							1																				
Ebéd							Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs							Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Alma							Zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Cékklasaláta							Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral							Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertészelet, Burgonyapüré, Cékklasaláta							Húsleves, Növényi túrófelfújt, Gyümölcsmártás							Zöldségleves, Diétás vagdalt, Petrezselymes burgonya						
Energia: 980.72 Kcal / 4,099.41 KJ							Energia: 853.13 Kcal / 3,566.08 KJ							Energia: 768.75 Kcal / 3,213.38 KJ							Energia: 948.49 Kcal / 3,964.69 KJ							Energia: 734.35 Kcal / 3,069.58 KJ							Energia: 569.18 Kcal / 2,379.17 KJ							Energia: 768.43 Kcal / 3,212.04 KJ													
Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír															
27.25 g			59.05 g		11.84 g		23.32 g			23.87 g		3.90 g		27.82 g			38.02 g		6.44 g		35.26 g			26.82 g		7.20 g		30.38 g			30.78 g		6.64 g		13.80 g			31.92 g		7.05 g		23.58 g			45.15 g		10.47 g								
84.40 g			0.50 g		8.11 g		133.08 g			5.00 g		3.32 g		77.33 g			4.00 g		5.68 g		149.93 g			0.00 g		16.91 g		81.38 g			3.22 g		4.13 g		61.11 g			20.25 g		5.76 g		67.02 g			0.00 g		5.35 g								
9,(1)							1,9							1,9							1,15							(7)																											
Uzsonna							Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél							Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL							Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél							Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL							Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL							fahéjas csiga-TündérManna							Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL						
Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ							Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ							Energia: 181.50 Kcal / 758.67 KJ							Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ							Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ							Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ							Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ													
Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír															
5.66 g			26.34 g		8.38 g		4.85 g			21.28 g		6.55 g		9.06 g			14.58 g		4.01 g		0.48 g			0.64 g		0.00 g		0.40 g			0.21 g		0.01 g		1.00 g			11.60 g		5.00 g		0.08 g			0.39 g		0.00 g								
Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só															
Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só															



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		0.62 g	0.00 g	1.88 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.30 g	0.00 g	1.12 g	8.91 g	3.02 g	0.01 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	46.60 g	1.90 g	1.00 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g
		1	1			1			1			1			1							
Vacsora	Almalé 100%, Tésztasaláta, Céklasaláta	Ásványvíz, Fasírt, Burgonyapüré			Almalé 100%, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, Meleg szendvics			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta			Ásványvíz, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé 100%, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél					
	Energia: 396.72 Kcal / 1,658.29 KJ		Energia: 634.26 Kcal / 2,651.21 KJ			Energia: 20.36 Kcal / 85.10 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 611.07 Kcal / 2,554.27 KJ			Energia: 220.32 Kcal / 920.94 KJ			Energia: 264.58 Kcal / 1,105.94 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	18.20 g	3.27 g	0.55 g	22.36 g	32.85 g	9.61 g	15.14 g	25.88 g	9.40 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	24.54 g	33.81 g	9.63 g	1.96 g	23.11 g	6.31 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72.31 g	6.82 g	4.44 g	60.56 g	2.20 g	2.65 g	0.94 g	0.00 g	0.00 g	100.60 g	6.00 g	1.13 g	50.27 g	0.00 g	2.90 g	0.87 g	0.00 g	0.53 g	0.90 g	0.00 g	1.88 g		
10,(12)		1,3			1			1			1			1								
Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL											
	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ		Energia: 228.83 Kcal / 956.51 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 273.68 Kcal / 1,143.98 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 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	
	5.58 g	8.07 g	1.94 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.29 g	0.00 g	0.61 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	28.51 g	0.00 g	1.02 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g		
1		1			1			1			1											
Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL											
	Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ		Energia: 335.48 Kcal / 1,402.31 KJ			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 293.82 Kcal / 1,228.17 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 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	
	1.06 g	13.52 g	5.23 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	6.04 g	10.34 g	8.44 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	62.46 g	9.93 g	1.00 g	48.31 g	19.99 g	0.33 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g	44.17 g	13.39 g	0.72 g	41.79 g	13.39 g	0.58 g								
	1			1			1			1													
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Alma			Zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta										
	Energia: 508.57 Kcal / 2,125.82 KJ			Energia: 602.44 Kcal / 2,518.20 KJ			Energia: 768.75 Kcal / 3,213.38 KJ			Energia: 542.82 Kcal / 2,268.99 KJ			Energia: 545.94 Kcal / 2,282.03 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		
	14.91 g	26.02 g	5.51 g	19.84 g	18.85 g	3.29 g	27.82 g	38.02 g	6.44 g	20.34 g	14.82 g	4.07 g	26.67 g	25.81 g	5.73 g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
53.31 g	0.30 g	0.83 g	86.21 g	2.85 g	2.42 g	77.33 g	4.00 g	5.68 g	86.80 g	0.00 g	9.50 g	50.06 g	2.09 g	2.78 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
9			1,9			1,9			1,9			1,9											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL										
	Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 231.96 Kcal / 969.59 KJ			Energia: 178.40 Kcal / 745.71 KJ			Energia: 160.29 Kcal / 670.01 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		
	8.36 g	13.90 g	4.23 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g	5.98 g	1.18 g	0.04 g	5.73 g	0.83 g	0.04 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
28.28 g	0.00 g	1.02 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.62 g	0.00 g	0.64 g	35.19 g	1.51 g	0.09 g	32.05 g	0.50 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1											
Vacsora	Almalé 100%, Tésztasaláta, Céklasaláta			Ásványvíz, Fasírt, Burgonyapüré			Almalé 100%, Sült Virsli, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, Meleg szendvics			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta										
	Energia: 159.39 Kcal / 666.25 KJ			Energia: 396.42 Kcal / 1,657.04 KJ			Energia: 151.98 Kcal / 635.28 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 318.25 Kcal / 1,330.29 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		
	7.28 g	1.30 g	0.22 g	14.32 g	18.81 g	5.91 g	13.10 g	13.67 g	4.74 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	13.46 g	13.30 g	4.40 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
29.09 g	2.72 g	1.77 g	41.29 g	1.58 g	1.63 g	28.58 g	0.00 g	0.08 g	100.60 g	6.00 g	1.13 g	35.06 g	0.00 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.



(05553)
Kímélő:TMT
O,bors,kuk,m
éz,tart7-14

	10,(12)	1,3	1			
Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	
	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 239.88 Kcal / 1,002.70 KJ	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: 307.16 Kcal / 1,283.93 KJ	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.58 g 8.07 g 1.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.68 g 8.57 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.68 g 8.57 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.69 g 16.97 g 5.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.68 g 8.57 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 28.47 g 0.00 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 29.71 g 0.00 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só 29.43 g 0.00 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só 28.54 g 0.00 g 1.44 g	Szénhidrát Cukor Só 29.43 g 0.00 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só g g g
1	1	1	1	1		
Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL	
	Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ	Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 294.03 Kcal / 1,229.05 KJ	Energia: 320.49 Kcal / 1,339.65 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.06 g 13.52 g 5.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.77 g 18.31 g 5.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.64 g 9.65 g 2.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.05 g 10.34 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.68 g 12.52 g 3.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 62.46 g 9.93 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 48.41 g 19.99 g 0.46 g	Szénhidrát Cukor Só 44.03 g 8.03 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 44.20 g 13.39 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 41.90 g 13.39 g 0.78 g	Szénhidrát Cukor Só g g g
1	1	1	1	1		
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Alma	Zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret , Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta	
	Energia: 687.31 Kcal / 2,872.96 KJ	Energia: 684.06 Kcal / 2,859.37 KJ	Energia: 558.40 Kcal / 2,334.11 KJ	Energia: 666.88 Kcal / 2,787.56 KJ	Energia: 592.70 Kcal / 2,477.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.20 g 38.49 g 7.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.97 g 20.49 g 3.49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.61 g 26.89 g 4.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.02 g 18.26 g 5.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.63 g 27.01 g 5.97 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





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	66.52 g	0.30 g	0.70 g	101.47 g	3.55 g	2.71 g	60.29 g	3.20 g	3.84 g	106.52 g	0.00 g	11.78 g	57.86 g	2.37 g	3.18 g																							
	9			1,9																																		
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL																									
	Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 KJ			Energia: 182.47 Kcal / 762.72 KJ			Energia: 169.43 Kcal / 708.22 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	9.74 g	16.98 g	5.38 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.29 g	8.16 g	2.10 g	5.98 g	1.27 g	0.04 g	5.82 g	0.88 g	0.04 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
28.34 g	0.00 g	1.44 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.35 g	0.00 g	0.87 g	35.97 g	2.27 g	0.09 g	34.01 g	0.75 g	0.08 g	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																									
Vacsora	Almalé 100%, Tésztasaláta, Céklasaláta			Ásványvíz, Fasírt, Burgonyapüré			Almalé 100%, Sült virsl, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, Meleg szendvics			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta																									
	Energia: 238.50 Kcal / 996.93 KJ			Energia: 483.74 Kcal / 2,022.03 KJ			Energia: 152.19 Kcal / 636.15 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 452.90 Kcal / 1,893.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ																				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	10.92 g	1.96 g	0.33 g	16.90 g	24.75 g	7.27 g	13.11 g	13.67 g	4.74 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	16.60 g	22.31 g	6.01 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
43.49 g	4.09 g	2.66 g	47.01 g	1.76 g	1.97 g	28.61 g	0.00 g	0.08 g	100.60 g	6.00 g	1.13 g	44.93 g	0.00 g	2.83 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	10,(12)			1,3			1																															
(05554) Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart15-18	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																									
	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 173.84 Kcal / 726.65 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 263.55 Kcal / 1,101.64 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	0.09 g	14.69 g	3.80 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	15.12 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		
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
0.97 g	0.00 g	0.20 g	2.33 g	0.00 g	1.05 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	0.77 g	0.00 g	1.88 g	2.05 g	0.00 g	1.05 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																									



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05554) Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart15-18	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 405.48 Kcal / 1,694.91 Kj	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 Kj	Energia: 232.50 Kcal / 971.85 Kj	Energia: 166.65 Kcal / 696.60 Kj	Energia: 276.63 Kcal / 1,156.31 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
		1.07 g 13.97 g 5.29 g	3.02 g 23.44 g 6.68 g	0.16 g 16.37 g 4.09 g	0.58 g 9.62 g 8.40 g	5.55 g 20.38 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	
	66.25 g 11.85 g 1.00 g	20.68 g 19.99 g 0.50 g	20.02 g 9.95 g 0.20 g	19.60 g 16.58 g 0.64 g	17.41 g 16.58 g 1.00 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Alma	Zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgarral	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta		
		Energia: 980.72 Kcal / 4,099.41 Kj	Energia: 853.13 Kcal / 3,566.08 Kj	Energia: 746.83 Kcal / 3,121.75 Kj	Energia: 922.95 Kcal / 3,857.93 Kj	Energia: 697.18 Kcal / 2,914.21 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
		27.25 g 59.05 g 11.84 g	23.32 g 23.87 g 3.90 g	27.53 g 36.13 g 6.20 g	34.73 g 25.35 g 7.07 g	29.77 g 29.70 g 6.50 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	
84.40 g 0.50 g 8.11 g	133.08 g 5.00 g 3.32 g	76.29 g 4.00 g 5.27 g	147.31 g 0.00 g 16.50 g	75.24 g 3.02 g 4.01 g	g g g	g g g		
9,(1)		1,9						
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj	Energia: 181.50 Kcal / 758.67 Kj	Energia: 45.90 Kcal / 191.86 Kj	Energia: 37.94 Kcal / 158.59 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	5.66 g 26.34 g 8.38 g	4.85 g 21.28 g 6.55 g	9.06 g 14.58 g 4.01 g	0.48 g 0.64 g 0.00 g	0.40 g 0.21 g 0.01 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

0.62 g 0.00 g 1.88 g 0.45 g 0.00 g 1.11 g 3.30 g 0.00 g 1.12 g 8.91 g 3.02 g 0.01 g 8.13 g 1.00 g 0.00 g g g g g g																					
1		1			1			1			1										
Vacsora	Almalé 100%, Tésztasaláta, Céklasaláta			Ásványvíz, Fasírt, Burgonyapüré			Almalé 100%, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, Meleg szendvics			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta								
	Energia: 396.72 Kcal / 1,658.29 KJ			Energia: 634.26 Kcal / 2,651.21 KJ			Energia: 20.36 Kcal / 85.10 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 611.07 Kcal / 2,554.27 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
	18.20 g	3.27 g	0.55 g	22.36 g	32.85 g	9.61 g	15.14 g	25.88 g	9.40 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	24.54 g	33.81 g	9.63 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
72.31 g	6.82 g	4.44 g	60.56 g	2.20 g	2.65 g	0.94 g	0.00 g	0.00 g	100.60 g	6.00 g	1.13 g	50.27 g	0.00 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g	
10,(12)			1,3			1															
Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 173.84 Kcal / 726.65 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 263.55 Kcal / 1,101.64 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
	0.09 g	14.69 g	3.80 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.97 g	0.00 g	0.20 g	2.33 g	0.00 g	1.05 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	0.77 g	0.00 g	1.88 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									
Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ			Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ			Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ			Energia: 150.92 Kcal / 630.85 KJ			Energia: 254.09 Kcal / 1,062.10 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
	1.09 g	14.46 g	5.35 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	1.02 g	9.78 g	8.40 g	5.60 g	20.44 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
70.27 g	13.89 g	1.00 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	14.46 g	9.99 g	0.64 g	11.20 g	9.99 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	

(05570)
Tej,tojás,rozs mentes





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
(05570) Tej,tojás,rozs mentes	Tízórai	1		1		1		1										
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Budapest ragu, Párolt rizs, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta												
	Energia: 1,513.62 Kcal / 6,326.93 KJ		Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ		Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63 KJ		Energia: 929.40 Kcal / 3,884.89 KJ		Energia: 681.23 Kcal / 2,847.54 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
	63.72 g	62.00 g	9.82 g	25.62 g	24.35 g	4.51 g	29.00 g	31.70 g	5.88 g	33.79 g	33.01 g	7.26 g	32.26 g	23.56 g	6.02 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	173.99 g	0.54 g	9.46 g	136.89 g	14.99 g	2.36 g	84.18 g	18.03 g	5.43 g	123.18 g	3.00 g	4.18 g	82.96 g	8.71 g	8.43 g	g	g	g
	9		15		1		1,9											
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL												
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ		Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ		Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ		Energia: 165.28 Kcal / 690.87 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	
6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.48 g	0.64 g	0.00 g	5.76 g	3.85 g	0.43 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	8.91 g	3.02 g	0.01 g	26.59 g	26.30 g	0.06 g	g	g	g	
1		1		1		1		1,6										
Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka	Ásványvíz, Diétás vagdalt, Franciasaláta	Almalé 100%, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Ketchup, Mustár	Ásványvíz, Lángos, Növényi sajt szórat, Növényi tejföl	Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta													
Energia: 241.77 Kcal / 1,010.60 KJ		Energia: 535.86 Kcal / 2,239.89 KJ		Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ		Energia: 289.26 Kcal / 1,209.11 KJ		Energia: 544.68 Kcal / 2,276.76 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	
2.89 g	10.13 g	1.26 g	22.67 g	28.00 g	7.73 g	17.39 g	27.90 g	9.40 g	8.83 g	4.87 g	0.67 g	27.13 g	17.32 g	3.86 g	g	g	g	





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.99 g	1.50 g	4.41 g	46.72 g	5.00 g	2.30 g	14.61 g	4.20 g	1.22 g	52.59 g	0.32 g	1.68 g	68.08 g	7.99 g	2.93 g	g	g	g	g	g	g
15,(12)			10,15,(12)			1,10,(12)			1			15,(12)								

(05571) Tej,tojás,rozs mentes1-3	Reggeli	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika	Rizstej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka		
		Energia: 213.39 Kcal / 891.97 KJ	Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ	Energia: 221.20 Kcal / 924.62 KJ	Energia: 301.14 Kcal / 1,258.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.55 g 7.23 g 2.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.09 g 13.88 g 3.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.81 g 9.18 g 2.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.05 g 5.63 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.88 g 11.57 g 3.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 35.14 g 6.94 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só 40.15 g 5.99 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só 48.01 g 13.99 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 36.25 g 5.99 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 40.52 g 8.19 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
	Tízórai	Görögdinnye	Nektarin	Alma	Görögdinnye	Nektarin		
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.50 g 0.20 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.47 g 0.23 g 0.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.50 g 0.20 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.47 g 0.23 g 0.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 6.50 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 5.89 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 10.50 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só 6.50 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 5.89 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Bulgur köret	Kelbimbóleves, Fasírt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret	Almalé 100%, Fasírt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
Energia: 394.62 Kcal / 1,649.51 KJ		Energia: 402.61 Kcal / 1,682.91 KJ	Energia: 348.23 Kcal / 1,455.60 KJ	Energia: 327.10 Kcal / 1,367.28 KJ	Energia: 339.06 Kcal / 1,417.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.43 g 13.86 g 2.29 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.48 g 11.57 g 2.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.55 g 15.48 g 2.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.09 g 12.20 g 2.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.80 g 11.95 g 2.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
Szénhidrát Cukor Só 51.51 g 0.25 g 2.21 g		Szénhidrát Cukor Só 59.68 g 7.49 g 2.04 g	Szénhidrát Cukor Só 37.89 g 2.00 g 1.62 g	Szénhidrát Cukor Só 41.69 g 2.70 g 0.66 g	Szénhidrát Cukor Só 39.10 g 15.82 g 2.97 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
1,9	1	1	1	4				





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05571) Tej,tojás,rozs mentes1-3	Uzsonna	Limonádé, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Limonádé, Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 170.46 Kcal / 712.52 KJ	Energia: 360.07 Kcal / 1,505.09 KJ	Energia: 249.34 Kcal / 1,042.24 KJ	Energia: 241.07 Kcal / 1,007.67 KJ	Energia: 185.33 Kcal / 774.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.62 g 0.94 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.27 g 4.58 g 0.47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.98 g 5.57 g 4.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.03 g 2.61 g 0.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.61 g 0.95 g 0.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 34.45 g 6.00 g 0.28 g	Szénhidrát Cukor Só 67.83 g 39.69 g 0.14 g	Szénhidrát Cukor Só 43.63 g 13.39 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 47.03 g 7.50 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 38.06 g 7.79 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1,6	1	1	1		
(05572) Tej,tojás,rozs mentes4-6	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 173.84 Kcal / 726.65 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 263.55 Kcal / 1,101.64 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.09 g 14.69 g 3.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.57 g 26.32 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 0.97 g 0.00 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 2.33 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 2.05 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 0.77 g 0.00 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 2.05 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ	Energia: 167.60 Kcal / 700.57 KJ	Energia: 202.41 Kcal / 846.07 KJ	Energia: 82.96 Kcal / 346.77 KJ	Energia: 134.55 Kcal / 562.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.06 g 13.52 g 5.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.52 g 11.72 g 3.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.30 g 8.94 g 2.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.52 g 4.90 g 4.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.81 g 10.23 g 3.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 62.46 g 9.93 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 13.75 g 13.39 g 0.25 g	Szénhidrát Cukor Só 29.45 g 21.42 g 0.11 g	Szénhidrát Cukor Só 9.00 g 6.69 g 0.32 g	Szénhidrát Cukor Só 7.37 g 6.69 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05572) Tej,tojás,rozs mentes4-6	Tízórai	1		1		1		1											
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs		Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye		Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta		Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez		Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta									
		Energia: 508.97 Kcal / 2,127.49 KJ		Energia: 484.04 Kcal / 2,023.29 KJ		Energia: 417.89 Kcal / 1,746.78 KJ		Energia: 507.12 Kcal / 2,119.76 KJ		Energia: 397.30 Kcal / 1,660.71 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.20 g	20.49 g	2.90 g	13.11 g	12.93 g	2.35 g	14.87 g	17.12 g	3.09 g	19.03 g	18.29 g	4.10 g	17.14 g	13.51 g	3.45 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	62.67 g	0.32 g	3.36 g	76.97 g	12.60 g	1.26 g	50.22 g	8.18 g	2.96 g	66.03 g	1.50 g	2.24 g	50.47 g	4.24 g	4.37 g	g	g	g	
	9		15		1		1,9												
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka		Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL		Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL									
		Energia: 134.03 Kcal / 560.25 KJ		Energia: 106.89 Kcal / 446.80 KJ		Energia: 92.60 Kcal / 387.07 KJ		Energia: 22.96 Kcal / 95.97 KJ		Energia: 82.65 Kcal / 345.48 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.01 g	13.18 g	4.20 g	2.43 g	10.64 g	3.28 g	4.69 g	7.30 g	2.16 g	0.25 g	0.33 g	0.00 g	2.89 g	1.93 g	0.22 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
0.78 g	3.12 g	0.95 g	0.23 g	0.00 g	0.56 g	1.93 g	2.20 g	0.57 g	4.46 g	1.51 g	0.00 g	13.30 g	13.15 g	0.03 g	g	g	g		
1		1		1		1		1,6											
Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka		Ásványvíz, Diétás vagdalt, Franciasaláta		Almalé 100%, Sült virslis, Diétás pékáru BL, Ketchup, Mustár		Ásványvíz, Lángos , Növényi sajt szórat, Növényi tejföl		Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta										
	Energia: 241.77 Kcal / 1,010.60 KJ		Energia: 535.86 Kcal / 2,239.89 KJ		Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ		Energia: 289.26 Kcal / 1,209.11 KJ		Energia: 544.68 Kcal / 2,276.76 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.89 g	10.13 g	1.26 g	22.67 g	28.00 g	7.73 g	17.39 g	27.90 g	9.40 g	8.83 g	4.87 g	0.67 g	27.13 g	17.32 g	3.86 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	14.61 g	4.20 g	1.22 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
33.99 g	1.50 g	4.41 g	46.72 g	5.00 g	2.30 g				52.59 g	0.32 g	1.68 g	68.08 g	7.99 g	2.93 g							
15,(12)			10,15,(12)			1,10,(12)			1			15,(12)									

Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 173.84 Kcal / 726.65 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 263.55 Kcal / 1,101.64 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
	0.09 g	14.69 g	3.80 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.97 g	0.00 g	0.20 g	2.33 g	0.00 g	1.05 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	0.77 g	0.00 g	1.88 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ			Energia: 223.96 Kcal / 936.15 KJ			Energia: 202.41 Kcal / 846.07 KJ			Energia: 109.32 Kcal / 456.96 KJ			Energia: 154.93 Kcal / 647.61 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
	1.06 g	13.52 g	5.23 g	2.26 g	17.59 g	5.01 g	0.30 g	8.94 g	2.15 g	0.75 g	7.33 g	6.30 g	4.18 g	11.83 g	3.65 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
62.46 g	9.93 g	1.00 g	13.85 g	13.39 g	0.38 g	29.45 g	21.42 g	0.11 g	9.95 g	6.69 g	0.48 g	7.49 g	6.69 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 582.36 Kcal / 2,434.26 KJ			Energia: 660.37 Kcal / 2,760.35 KJ			Energia: 496.93 Kcal / 2,077.17 KJ			Energia: 702.97 Kcal / 2,938.41 KJ			Energia: 439.19 Kcal / 1,835.81 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



(05573)
Tej,tojás,rozsmentes7-14



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

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
21.35 g	23.95 g	3.41 g	16.27 g	15.88 g	2.86 g	17.89 g	20.20 g	3.67 g	23.94 g	22.70 g	5.09 g	17.94 g	14.68 g	3.68 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.06 g	0.32 g	3.88 g	110.54 g	14.36 g	1.55 g	59.84 g	11.41 g	3.66 g	99.66 g	3.00 g	2.75 g	57.36 g	5.66 g	5.16 g	g	g	g	g	g	g
9			15			1			1,9											

Uzsonna			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Energia: 168.92 Kcal / 706.09 Kj			Energia: 128.21 Kcal / 535.92 Kj			Energia: 106.78 Kcal / 446.34 Kj			Energia: 35.50 Kcal / 148.39 Kj			Energia: 123.62 Kcal / 516.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
4.49 g	16.27 g	5.35 g	3.62 g	12.46 g	3.96 g	7.01 g	7.45 g	2.29 g	0.37 g	0.49 g	0.00 g	4.31 g	2.89 g	0.32 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			
1.07 g	4.68 g	1.38 g	0.25 g	0.00 g	0.78 g	2.80 g	3.30 g	0.80 g	6.89 g	2.27 g	0.00 g	19.88 g	19.73 g	0.05 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1,6											

Vacsora			Ásványvíz, Diétás vagdalt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Ketchup, Mustár			Ásványvíz, Lángos, Növényi sajt szórat, Növényi tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Energia: 241.77 Kcal / 1,010.60 Kj			Energia: 535.86 Kcal / 2,239.89 Kj			Energia: 102.65 Kcal / 429.08 Kj			Energia: 289.26 Kcal / 1,209.11 Kj			Energia: 544.68 Kcal / 2,276.76 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			
2.89 g	10.13 g	1.26 g	22.67 g	28.00 g	7.73 g	17.39 g	27.90 g	9.40 g	8.83 g	4.87 g	0.67 g	27.13 g	17.32 g	3.86 g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
33.99 g	1.50 g	4.41 g	46.72 g	5.00 g	2.30 g	14.61 g	4.20 g	1.22 g	52.59 g	0.32 g	1.68 g	68.08 g	7.99 g	2.93 g	g	g	g	g	g	g			
15,(12)			10,15,(12)			1,10,(12)			1			15,(12)											

(05574)
Tej,tojás,rozs mentes15-18

Reggeli			Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 137.01 Kcal / 572.70 Kj			Energia: 173.84 Kcal / 726.65 Kj			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 263.55 Kcal / 1,101.64 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
0.09 g	14.69 g	3.80 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.97 g	0.00 g	0.20 g	2.33 g	0.00 g	1.05 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		0.77 g			0.00 g			1.88 g												
		1			1			1			1			1						
Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 405.48 Kcal / 1,694.91 KJ		Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ			Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 KJ			Energia: 143.42 Kcal / 599.50 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	1.07 g	13.97 g	5.29 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.40 g	16.40 g	4.11 g	1.01 g	9.77 g	8.40 g	5.59 g	20.43 g	6.13 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
66.25 g	11.85 g	1.00 g	17.28 g	16.59 g	0.50 g	36.62 g	26.54 g	0.21 g	12.70 g	8.29 g	0.64 g	9.44 g	8.29 g	1.00 g	g	g	g	g		
		1			1			1			1									
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Budapest ragu, Párolt rizs, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérbakka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta									
	Energia: 1,485.51 Kcal / 6,209.43 KJ		Energia: 814.73 Kcal / 3,405.57 KJ			Energia: 726.95 Kcal / 3,038.65 KJ			Energia: 903.86 Kcal / 3,778.13 KJ			Energia: 655.73 Kcal / 2,740.95 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		
	63.22 g	59.75 g	9.66 g	21.50 g	21.64 g	3.87 g	28.43 g	31.04 g	5.79 g	33.26 g	31.54 g	7.13 g	31.86 g	22.54 g	5.90 g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
172.41 g	0.53 g	9.03 g	130.27 g	14.89 g	2.11 g	81.94 g	18.02 g	5.21 g	120.56 g	3.00 g	3.77 g	79.36 g	8.61 g	7.43 g	g	g	g	g		
9		15			1			1,9												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL									
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ			Energia: 165.28 Kcal / 690.87 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		
6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.48 g	0.64 g	0.00 g	5.76 g	3.85 g	0.43 g	g	g	g	g		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	8.91 g	3.02 g	0.01 g	26.59 g	26.30 g	0.06 g						
		1			1			1			1			1,6								
Vacsora		Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Diétás vagdalt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült virslis, Diétás pékáru BL, Ketchup, Mustár			Ásványvíz, Lángos , Növényi sajt szórat, Növényi tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta								
		Energia: 241.77 Kcal / 1,010.60 KJ			Energia: 535.86 Kcal / 2,239.89 KJ			Energia: 102.65 Kcal / 429.08 KJ			Energia: 289.26 Kcal / 1,209.11 KJ			Energia: 544.68 Kcal / 2,276.76 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
		2.89 g	10.13 g	1.26 g	22.67 g	28.00 g	7.73 g	17.39 g	27.90 g	9.40 g	8.83 g	4.87 g	0.67 g	27.13 g	17.32 g	3.86 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.99 g	1.50 g	4.41 g	46.72 g	5.00 g	2.30 g	14.61 g	4.20 g	1.22 g	52.59 g	0.32 g	1.68 g	68.08 g	7.99 g	2.93 g							
		15,(12)			10,15,(12)			1,10,(12)			1			15,(12)								
Reggeli		Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna			Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika			Rizstej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka								
		Energia: 213.39 Kcal / 891.97 KJ			Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ			Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ			Energia: 248.88 Kcal / 1,040.32 KJ			Energia: 301.14 Kcal / 1,258.77 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
		0.55 g	7.23 g	2.68 g	7.09 g	13.88 g	3.56 g	5.81 g	9.18 g	2.13 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	7.88 g	11.57 g	3.14 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.14 g	6.94 g	0.50 g	40.15 g	5.99 g	0.33 g	48.01 g	13.99 g	0.18 g	43.43 g	13.39 g	0.40 g	40.52 g	8.19 g	0.49 g							
		1			1			1			1											
Tízórai		Alma			Körte			Alma			Körte			Alma								
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g							
Ebéd																						

(05591)
TM,TO,fokh,
OM,méz,citr,
barack1-3



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05591) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack1-3	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Bulgur köret	Kelbimbóleves, Fasírt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Házi káposztasaláta	Almalé 100%, Fasírt, Cukkinífozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 412.02 Kcal / 1,722.24 KJ	Energia: 424.81 Kcal / 1,775.71 KJ	Energia: 376.46 Kcal / 1,573.60 KJ	Energia: 327.10 Kcal / 1,367.28 KJ	Energia: 339.06 Kcal / 1,417.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.63 g 13.96 g 2.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.58 g 12.15 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.36 g 15.58 g 2.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.09 g 12.20 g 2.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.80 g 11.95 g 2.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 55.36 g 0.50 g 2.21 g	Szénhidrát Cukor Só 63.69 g 7.49 g 2.05 g	Szénhidrát Cukor Só 43.75 g 5.00 g 2.13 g	Szénhidrát Cukor Só 41.69 g 2.70 g 0.66 g	Szénhidrát Cukor Só 39.10 g 15.82 g 2.97 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,9	1	1	1	4		
(05611) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par1-3	Uzsonna	Herba tea, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Gyümölcskrém 1-3 év, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Herba tea, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 198.14 Kcal / 828.23 KJ	Energia: 261.82 Kcal / 1,094.41 KJ	Energia: 249.34 Kcal / 1,042.24 KJ	Energia: 241.07 Kcal / 1,007.67 KJ	Energia: 213.01 Kcal / 890.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.59 g 0.90 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.93 g 0.77 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.98 g 5.57 g 4.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.03 g 2.61 g 0.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.58 g 0.91 g 0.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 41.63 g 13.40 g 0.28 g	Szénhidrát Cukor Só 57.30 g 23.38 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 43.63 g 13.39 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 47.03 g 7.50 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 45.24 g 15.19 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
(05611) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par1-3	Reggeli	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka		
		Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 KJ	Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ	Energia: 300.73 Kcal / 1,257.05 KJ	Energia: 245.37 Kcal / 1,025.65 KJ	Energia: 301.14 Kcal / 1,258.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.18 g 9.58 g 2.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.09 g 13.88 g 3.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.81 g 9.18 g 2.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.82 g 5.54 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.88 g 11.57 g 3.14 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 2024.06.10. - 2024.06.16.

	40.64 g	5.99 g	0.50 g	40.15 g	5.99 g	0.33 g	48.01 g	13.99 g	0.18 g	42.88 g	13.39 g	0.40 g	40.52 g	8.19 g	0.49 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	0.45 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	Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Bulgur köret			Kelbimbóleves, Fasírt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Zöldségleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Fasírt, Cukkínifózelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré, Céklasaláta											
	Energia: 448.37 Kcal / 1,874.19 KJ			Energia: 452.12 Kcal / 1,889.86 KJ			Energia: 319.80 Kcal / 1,336.76 KJ			Energia: 378.61 Kcal / 1,582.59 KJ			Energia: 309.40 Kcal / 1,293.29 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
	15.91 g	25.28 g	5.47 g	13.58 g	12.00 g	2.21 g	10.69 g	26.48 g	5.50 g	13.14 g	15.14 g	2.40 g	17.50 g	12.14 g	2.32 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	
42.07 g	0.01 g	1.29 g	71.19 g	7.49 g	2.04 g	9.88 g	0.06 g	1.63 g	47.09 g	2.70 g	1.48 g	31.48 g	11.83 g	4.74 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,9		1			1			1			4												
Uzsonna	Herba tea, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Gyümölcskrém 1-3 év, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Herba tea, Vaniliás tapióka puding, Diétás pékáru BL											
	Energia: 198.14 Kcal / 828.23 KJ			Energia: 261.82 Kcal / 1,094.41 KJ			Energia: 248.88 Kcal / 1,040.32 KJ			Energia: 241.07 Kcal / 1,007.67 KJ			Energia: 213.17 Kcal / 891.05 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.59 g	0.90 g	0.04 g	5.93 g	0.77 g	0.04 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	6.03 g	2.61 g	0.22 g	5.56 g	0.90 g	0.06 g	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	
41.63 g	13.40 g	0.28 g	57.30 g	23.38 g	0.09 g	43.43 g	13.39 g	0.40 g	47.03 g	7.50 g	0.09 g	45.30 g	15.19 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1		1			1			1			1												



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05641) TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazsír 1-3	Reggeli	Rizstej, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika	Rizstej, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Uborka		
		Energia: 270.06 Kcal / 1,128.85 KJ	Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ	Energia: 285.99 Kcal / 1,195.44 KJ	Energia: 248.88 Kcal / 1,040.32 KJ	Energia: 286.40 Kcal / 1,197.15 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.38 g 7.38 g 4.56 g	7.09 g 13.88 g 3.56 g	6.01 g 6.98 g 4.43 g	6.02 g 5.59 g 4.24 g	8.08 g 9.37 g 5.44 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	41.90 g 5.99 g 0.72 g	40.15 g 5.99 g 0.33 g	49.27 g 13.99 g 0.40 g	43.43 g 13.39 g 0.40 g	41.78 g 8.19 g 0.71 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	Tízórai	Görögdinnye	Nektarin	Alma	Görögdinnye	Nektarin		
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 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
0.50 g 0.20 g 0.00 g		0.47 g 0.23 g 0.03 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.50 g 0.20 g 0.00 g	0.47 g 0.23 g 0.03 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
6.50 g 0.00 g 0.01 g	5.89 g 0.00 g 0.00 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	6.50 g 0.00 g 0.01 g	5.89 g 0.00 g 0.00 g	g g g	g g g		
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Bulgur köret	Kelbimbóleves, Fasírt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Házi káposztasaláta	Almalé 100%, Fasírt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			
	Energia: 427.50 Kcal / 1,786.95 KJ	Energia: 403.76 Kcal / 1,687.72 KJ	Energia: 376.46 Kcal / 1,573.60 KJ	Energia: 327.10 Kcal / 1,367.28 KJ	Energia: 339.06 Kcal / 1,417.27 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	
	18.62 g 17.28 g 2.91 g	13.48 g 11.74 g 2.21 g	14.36 g 15.58 g 2.77 g	12.09 g 12.20 g 2.15 g	17.80 g 11.95 g 2.32 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		
51.73 g 0.50 g 1.54 g	59.68 g 7.49 g 2.04 g	43.75 g 5.00 g 2.13 g	41.69 g 2.70 g 0.66 g	39.10 g 15.82 g 2.97 g	g g g	g g g		
1,9	1		1	4				
Uzsonna								



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05641) TTOM,szój,h űv,CM,ban,p álmazsír 1-3	Uzsonna	Herba tea, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Gyümölcskrém 1-3 év, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Herba tea, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 198.14 Kcal / 828.23 KJ	Energia: 261.82 Kcal / 1,094.41 KJ	Energia: 249.34 Kcal / 1,042.24 KJ	Energia: 241.07 Kcal / 1,007.67 KJ	Energia: 213.01 Kcal / 890.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.59 g 0.90 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.93 g 0.77 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.98 g 5.57 g 4.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.03 g 2.61 g 0.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.58 g 0.91 g 0.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 41.63 g 13.40 g 0.28 g	Szénhidrát Cukor Só 57.30 g 23.38 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 43.63 g 13.39 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 47.03 g 7.50 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 45.24 g 15.19 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
(05800) GM,TM,OM,h al,citrus	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ	Energia: 464.47 Kcal / 1,941.48 KJ	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 554.18 Kcal / 2,316.47 KJ	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.32 g 16.69 g 4.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.12 g 17.12 g 4.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.12 g 17.12 g 4.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.80 g 28.32 g 8.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.12 g 17.12 g 4.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 55.68 g 0.80 g 0.90 g	Szénhidrát Cukor Só 57.04 g 0.80 g 1.75 g	Szénhidrát Cukor Só 56.76 g 0.80 g 1.75 g	Szénhidrát Cukor Só 55.48 g 0.80 g 2.58 g	Szénhidrát Cukor Só 56.76 g 0.80 g 1.75 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
Tízórai	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ	Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ	Energia: 625.32 Kcal / 2,613.84 KJ	Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ	Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.09 g 14.46 g 5.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.25 g 25.44 g 7.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.69 g 18.89 g 4.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.20 g 11.72 g 8.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.78 g 22.38 g 6.53 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 2024.06.10. - 2024.06.16.

	70.27 g	13.89 g	1.00 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	98.75 g	32.77 g	0.91 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g				
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta						
	Energia: 846.44 Kcal / 3,538.12 Kj			Energia: 1,016.47 Kcal / 4,248.84 Kj			Energia: 783.35 Kcal / 3,274.40 Kj			Energia: 940.99 Kcal / 3,933.34 Kj			Energia: 739.48 Kcal / 3,091.03 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	
	33.60 g	36.68 g	5.46 g	25.92 g	17.29 g	3.24 g	28.92 g	31.85 g	5.52 g	33.76 g	33.15 g	7.12 g	33.28 g	23.81 g	6.05 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94.51 g	0.51 g	8.72 g	185.14 g	22.99 g	2.41 g	93.39 g	18.99 g	5.45 g	127.03 g	3.06 g	4.19 g	95.66 g	9.21 g	8.44 g	g	g	g		
9																9			
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru						
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 336.53 Kcal / 1,406.70 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	63.62 g	3.82 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g		
Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült virsli, Ketchup, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Lángos, Növényi sajt szórat, Növényi tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta						
	Energia: 597.95 Kcal / 2,499.43 Kj			Energia: 545.40 Kcal / 2,279.77 Kj			Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 Kj			Energia: 360.98 Kcal / 1,508.90 Kj			Energia: 550.44 Kcal / 2,300.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.69 g	11.77 g	1.41 g	24.51 g	25.92 g	7.61 g	24.62 g	29.90 g	9.80 g	7.40 g	5.13 g	0.57 g	27.20 g	18.00 g	3.42 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
111.89 g	5.00 g	4.50 g	51.91 g	5.00 g	3.10 g	69.10 g	5.00 g	1.92 g	71.37 g	0.40 g	2.09 g	68.34 g	7.99 g	2.93 g	g	g	g		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		15,(12)	1,3,10,15,(12)	10,(12)	15,(12)							
(05801) GM, TM, OM, h al, citr 1-3	Reggeli	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Rizstej, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Pritamin Paprika	Rizstej, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Uborka						
		Energia: 213.39 Kcal / 891.97 Kj	Energia: 321.32 Kcal / 1,343.12 Kj	Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 Kj	Energia: 252.87 Kcal / 1,057.00 Kj	Energia: 305.13 Kcal / 1,275.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.55 g 7.23 g 2.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5.17 g 14.15 g 3.72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.71 g 9.43 g 2.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4.10 g 5.86 g 4.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5.96 g 11.84 g 3.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g				
		Szénhidrát Cukor Só 35.14 g 6.94 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só 39.52 g 6.39 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 51.86 g 18.88 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 42.80 g 13.79 g 0.67 g	Szénhidrát Cukor Só 39.89 g 8.59 g 0.76 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g				
	Tízórai	Görögdinnye	Nektarin	Alma	Görögdinnye	Nektarin						
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 Kj	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 Kj	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.50 g 0.20 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.47 g 0.23 g 0.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.50 g 0.20 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.47 g 0.23 g 0.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g				
		Szénhidrát Cukor Só 6.50 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 5.89 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 10.50 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só 6.50 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 5.89 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g				
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Kelbimbóleves, Tojásropogós, krokett GM, Sárgarépafozelék, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Házi káposztasaláta	Almalé 100%, Fasírt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta						
		Energia: 356.49 Kcal / 1,490.13 Kj	Energia: 454.36 Kcal / 1,899.22 Kj	Energia: 376.46 Kcal / 1,573.60 Kj	Energia: 322.55 Kcal / 1,348.26 Kj	Energia: 252.53 Kcal / 1,055.58 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje Zsír T.Zsírsav 15.40 g 16.27 g 2.46 g		Fehérje Zsír T.Zsírsav 11.24 g 14.55 g 2.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14.36 g 15.58 g 2.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11.31 g 13.21 g 2.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13.28 g 11.17 g 2.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g					
Szénhidrát Cukor Só 36.91 g 0.27 g 2.69 g		Szénhidrát Cukor Só 68.05 g 7.53 g 3.12 g	Szénhidrát Cukor Só 43.75 g 5.00 g 2.13 g	Szénhidrát Cukor Só 38.94 g 1.98 g 0.66 g	Szénhidrát Cukor Só 24.27 g 4.72 g 3.56 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g					
9	3											



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05801) GM,TM,OM,h al,citr 1-3	Uzsonna	Herba tea, Zöldfűszeres növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru, Herba tea		
		Energia: 202.13 Kcal / 844.90 KJ	Energia: 233.89 Kcal / 977.66 KJ	Energia: 253.33 Kcal / 1,058.92 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 217.00 Kcal / 907.06 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.67 g 1.17 g 0.20 g	4.02 g 1.01 g 0.20 g	4.06 g 5.84 g 4.41 g	4.11 g 2.88 g 0.38 g	3.66 g 1.18 g 0.22 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
41.00 g 13.80 g 0.55 g	48.86 g 18.79 g 0.35 g	43.00 g 13.79 g 0.67 g	46.40 g 7.90 g 0.36 g	44.61 g 15.59 g 0.35 g	g g g	g g g		
(05802) GM,TM,OM,h al,citr 4-6	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ	Energia: 232.82 Kcal / 973.19 KJ	Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ	Energia: 277.67 Kcal / 1,160.66 KJ	Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.66 g 8.35 g 2.10 g	7.06 g 8.56 g 2.28 g	7.06 g 8.56 g 2.28 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		
27.84 g 0.40 g 0.45 g	28.66 g 0.40 g 0.88 g	28.38 g 0.40 g 0.88 g	27.88 g 0.40 g 1.29 g	28.38 g 0.40 g 0.88 g	g g g	g g g		
(05802) GM,TM,OM,h al,citr 4-6	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Kakaó riztejből, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ	Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 KJ	Energia: 347.71 Kcal / 1,453.43 KJ	Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 KJ	Energia: 331.12 Kcal / 1,384.08 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
		1.06 g 13.52 g 5.23 g	5.12 g 12.72 g 3.54 g	3.91 g 9.94 g 2.35 g	4.32 g 10.66 g 8.60 g	6.39 g 11.19 g 3.27 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		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	62.46 g	9.93 g	1.00 g	47.68 g	20.39 g	0.60 g	56.80 g	21.82 g	0.46 g	50.70 g	20.39 g	0.99 g	47.77 g	20.39 g	0.85 g	g	g	g	g	g	g
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 478.39 Kcal / 1,999.67 KJ			Energia: 563.76 Kcal / 2,356.52 KJ			Energia: 461.88 Kcal / 1,930.66 KJ			Energia: 513.86 Kcal / 2,147.93 KJ			Energia: 426.43 Kcal / 1,782.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.84 g	19.32 g	2.84 g	13.46 g	8.97 g	1.65 g	15.04 g	17.30 g	2.91 g	19.04 g	18.38 g	4.02 g	17.65 g	13.64 g	3.47 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.71 g	0.31 g	3.67 g	105.01 g	17.19 g	1.28 g	60.30 g	10.87 g	2.98 g	68.23 g	1.54 g	2.24 g	56.82 g	4.49 g	4.37 g	g	g	g	g	g	g	
9	9																				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Vanília növényi túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vanília puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ			Energia: 182.39 Kcal / 762.39 KJ			Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.62 g	14.18 g	4.40 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	4.06 g	1.45 g	0.20 g	3.66 g	1.18 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.13 g	3.52 g	1.30 g	27.58 g	0.40 g	0.91 g	29.62 g	4.80 g	0.92 g	34.56 g	1.91 g	0.36 g	31.21 g	2.20 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	
Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült Virsli, Ketchup, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Lángos , Növényi sajt szórat, Növényi tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta								
	Energia: 339.00 Kcal / 1,417.02 KJ			Energia: 273.18 Kcal / 1,141.89 KJ			Energia: 210.16 Kcal / 878.47 KJ			Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ			Energia: 303.46 Kcal / 1,268.46 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.85 g	6.69 g	0.80 g	13.57 g	13.51 g	4.47 g	12.70 g	15.29 g	4.90 g	3.71 g	2.57 g	0.29 g	15.28 g	10.24 g	1.95 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

63.46 g	2.85 g	2.16 g	23.63 g	2.00 g	1.45 g	36.88 g	3.20 g	1.16 g	35.69 g	0.20 g	1.05 g	36.71 g	3.20 g	1.46 g	g	g	g	g	g	g
15,(12)			1,3,10,15,(12)			10,(12)			15,(12)											

Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Álomsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 Kj			Energia: 243.87 Kcal / 1,019.38 Kj			Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 Kj			Energia: 311.15 Kcal / 1,300.61 Kj			Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 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
	3.66 g	8.35 g	2.10 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g	7.77 g	17.24 g	5.54 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.84 g	0.40 g	0.45 g	29.08 g	0.40 g	1.09 g	28.80 g	0.40 g	1.09 g	27.91 g	0.40 g	1.71 g	28.80 g	0.40 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g	

Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 Kj			Energia: 395.79 Kcal / 1,654.40 Kj			Energia: 347.71 Kcal / 1,453.43 Kj			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 Kj			Energia: 351.50 Kcal / 1,469.27 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
	1.06 g	13.52 g	5.23 g	5.85 g	18.58 g	5.21 g	3.91 g	9.94 g	2.35 g	4.44 g	10.69 g	8.60 g	7.76 g	12.79 g	3.85 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.46 g	9.93 g	1.00 g	47.78 g	20.39 g	0.73 g	56.80 g	21.82 g	0.46 g	51.00 g	20.39 g	0.99 g	47.88 g	20.39 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	

Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Energia: 582.06 Kcal / 2,433.01 Kj			Energia: 763.94 Kcal / 3,193.27 Kj			Energia: 532.40 Kcal / 2,225.43 Kj			Energia: 709.90 Kcal / 2,967.38 Kj			Energia: 474.14 Kcal / 1,981.91 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
	21.67 g	22.99 g	3.39 g	16.80 g	11.00 g	2.00 g	18.09 g	20.42 g	3.44 g	23.92 g	22.78 g	4.99 g	18.55 g	14.83 g	3.70 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	

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
71.42 g	0.31 g	4.45 g	146.29 g	20.09 g	1.59 g	67.70 g	11.19 g	3.68 g	101.97 g	3.04 g	2.76 g	64.98 g	5.96 g	5.16 g										
g															g					g				

Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 KJ			Energia: 186.46 Kcal / 779.40 KJ			Energia: 168.47 Kcal / 704.20 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
	8.10 g	17.27 g	5.55 g	7.23 g	13.46 g	4.16 g	10.72 g	8.46 g	2.56 g	4.06 g	1.54 g	0.20 g	3.66 g	1.24 g	0.23 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	
28.42 g	5.08 g	1.72 g	27.60 g	0.40 g	1.13 g	30.32 g	4.80 g	1.15 g	35.34 g	2.67 g	0.36 g	32.45 g	2.80 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	

Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült virsli, Ketchup, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Lángos , Növényi sajt szórat, Növényi tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta								
	Energia: 423.37 Kcal / 1,769.69 KJ			Energia: 375.61 Kcal / 1,570.05 KJ			Energia: 210.16 Kcal / 878.47 KJ			Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ			Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.10 g	8.35 g	1.00 g	17.18 g	19.00 g	5.66 g	12.70 g	15.29 g	4.90 g	3.71 g	2.57 g	0.29 g	19.17 g	12.77 g	2.43 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.24 g	3.55 g	2.93 g	32.95 g	3.00 g	2.02 g	36.88 g	3.20 g	1.16 g	35.69 g	0.20 g	1.05 g	47.08 g	4.80 g	1.95 g	g	g	g	g	g	g	
15,(12)			1,3,10,15,(12)			10,(12)						15,(12)									

Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ			Energia: 464.47 Kcal / 1,941.48 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 554.18 Kcal / 2,316.47 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 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
	7.32 g	16.69 g	4.20 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
		55.68 g	0.80 g	0.90 g	57.04 g	0.80 g	1.75 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	55.48 g	0.80 g	2.58 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g								
Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru													
	Energia: 405.48 Kcal / 1,694.91 KJ			Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ			Energia: 590.26 Kcal / 2,467.29 KJ			Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ			Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	1.07 g	13.97 g	5.29 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.63 g	18.40 g	4.51 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.78 g	22.38 g	6.53 g	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	
66.25 g	11.85 g	1.00 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	91.33 g	27.34 g	0.91 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta													
	Energia: 817.91 Kcal / 3,418.86 KJ			Energia: 958.52 Kcal / 4,006.61 KJ			Energia: 772.34 Kcal / 3,228.38 KJ			Energia: 915.02 Kcal / 3,824.78 KJ			Energia: 702.33 Kcal / 2,935.74 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
	33.04 g	34.44 g	5.24 g	22.30 g	14.78 g	2.68 g	28.53 g	31.23 g	5.45 g	33.30 g	31.69 g	7.00 g	32.67 g	22.74 g	5.93 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	
92.99 g	0.51 g	7.71 g	180.07 g	22.99 g	2.17 g	92.39 g	18.99 g	5.24 g	124.20 g	3.06 g	3.78 g	89.52 g	9.01 g	7.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru													
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 336.53 Kcal / 1,406.70 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	63.62 g	3.82 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült virsli, Ketchup, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Lángos, Növényi sajt szórat, Növényi tejföl			Almalé 100%, Pusztafőkölt burgonyával, Céklasaláta											
	Energia: 597.95 Kcal / 2,499.43 KJ			Energia: 545.40 Kcal / 2,279.77 KJ			Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ			Energia: 360.98 Kcal / 1,508.90 KJ			Energia: 550.44 Kcal / 2,300.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.69 g	11.77 g	1.41 g	24.51 g	25.92 g	7.61 g	24.62 g	29.90 g	9.80 g	7.40 g	5.13 g	0.57 g	27.20 g	18.00 g	3.42 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
111.89 g	5.00 g	4.50 g	51.91 g	5.00 g	3.10 g	69.10 g	5.00 g	1.92 g	71.37 g	0.40 g	2.09 g	68.34 g	7.99 g	2.93 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15,(12)			1,3,10,15,(12)			10,(12)						15,(12)												

Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 KJ			Energia: 464.47 Kcal / 1,941.48 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 554.18 Kcal / 2,316.47 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17.80 g	26.64 g	10.97 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	17.12 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
55.76 g	0.80 g	1.70 g	57.04 g	0.80 g	1.75 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	55.48 g	0.80 g	2.58 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7																								

Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Limonádé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ			Energia: 527.42 Kcal / 2,204.62 KJ			Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ			Energia: 495.87 Kcal / 2,072.74 KJ			Energia: 544.72 Kcal / 2,276.93 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
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																					
	11.20 g	16.10 g	7.44 g	10.92 g	17.07 g	7.18 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g	8.81 g	18.18 g	8.13 g	12.83 g	22.44 g	6.53 g	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
	62.50 g	1.90 g	1.40 g	75.93 g	20.79 g	0.94 g	95.96 g	25.78 g	1.30 g	67.37 g	10.79 g	0.71 g	65.91 g	10.79 g	1.70 g						
	7			7,10,(12)			7			7											
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Tejfölös karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Mexikói húsos egytálétel, Kölesgolyó, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 846.65 Kcal / 3,539.00 KJ			Energia: 1,016.47 Kcal / 4,248.84 KJ			Energia: 842.53 Kcal / 3,521.78 KJ			Energia: 954.52 Kcal / 3,989.89 KJ			Energia: 787.65 Kcal / 3,292.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	33.44 g	36.53 g	5.45 g	25.92 g	17.29 g	3.24 g	30.74 g	34.45 g	6.82 g	34.27 g	34.10 g	7.68 g	36.21 g	24.14 g	6.40 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
95.06 g	0.51 g	8.71 g	185.14 g	22.99 g	2.41 g	100.57 g	19.03 g	5.50 g	127.75 g	3.06 g	4.21 g	103.97 g	7.01 g	9.49 g	g	g	g	g	g	g	
9			7			7,9			7												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 385.50 Kcal / 1,611.39 KJ			Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 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
	13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	13.09 g	5.08 g	1.94 g	11.75 g	7.28 g	3.31 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
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	64.97 g	3.80 g	0.73 g	77.92 g	18.98 g	0.80 g	g	g	g	g	g	g	
									7,(12)												
Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült virsli, Ketchup, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Lángos , Reszelt sajt, Tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta								
	Energia: 597.95 Kcal / 2,499.43 KJ			Energia: 655.28 Kcal / 2,739.07 KJ			Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ			Energia: 585.01 Kcal / 2,445.34 KJ			Energia: 550.44 Kcal / 2,300.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	8.69 g	11.77 g	1.41 g	25.44 g	39.63 g	11.91 g	24.62 g	29.90 g	9.80 g	17.55 g	23.55 g	11.35 g	27.20 g	18.00 g	3.42 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
	111.89 g	5.00 g	4.50 g	48.17 g	5.00 g	3.59 g	69.10 g	5.00 g	1.92 g	75.48 g	0.40 g	2.74 g	68.34 g	7.99 g	2.93 g	g	g	g	g	g	g
	15,(12)			1,3,7,10,15,(12)			10,(12)			7			15,(12)								

**(05902)
Gluténmentes
s4-6**

Reggeli																								
	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru																			
	Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ	Energia: 232.82 Kcal / 973.19 KJ	Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ	Energia: 277.67 Kcal / 1,160.66 KJ	Energia: 231.65 Kcal / 968.30 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	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	7.06 g 8.56 g 2.28 g	7.06 g 8.56 g 2.28 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	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	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	
	27.88 g 0.40 g 0.85 g	28.66 g 0.40 g 0.88 g	28.38 g 0.40 g 0.88 g	27.88 g 0.40 g 1.29 g	28.38 g 0.40 g 0.88 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	
	7																							
	Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Limonádé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru																		
		Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ	Energia: 293.33 Kcal / 1,226.12 KJ	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ	Energia: 252.35 Kcal / 1,054.82 KJ	Energia: 276.77 Kcal / 1,156.90 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
7.80 g 14.60 g 6.63 g		6.03 g 7.10 g 2.77 g	10.49 g 11.02 g 3.73 g	4.41 g 9.10 g 4.07 g	6.42 g 11.23 g 3.27 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	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		
57.20 g 1.90 g 1.27 g		47.94 g 20.39 g 0.58 g	54.93 g 17.14 g 0.72 g	34.72 g 6.39 g 0.35 g	33.99 g 6.39 g 0.85 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	
7																								
Ebéd		Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Tejfölös kardiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Mexikói húsos egytálétel, Kölesgolyó, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																		
		Energia: 478.50 Kcal / 2,000.13 KJ	Energia: 563.76 Kcal / 2,356.52 KJ	Energia: 524.78 Kcal / 2,193.58 KJ	Energia: 520.62 Kcal / 2,176.19 KJ	Energia: 459.36 Kcal / 1,920.12 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ														
		7																						



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17.77 g	19.25 g	2.84 g	13.46 g	8.97 g	1.65 g	18.23 g	20.83 g	4.01 g	19.30 g	18.85 g	4.30 g	19.72 g	13.73 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
57.99 g	0.31 g	3.67 g	105.01 g	17.19 g	1.28 g	64.89 g	10.89 g	3.03 g	68.59 g	1.54 g	2.25 g	62.75 g	2.91 g	5.08 g						
9			7			7,9			7											

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 Kj			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 Kj			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 Kj			Energia: 208.23 Kcal / 870.40 Kj			Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.62 g	14.18 g	4.40 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	6.40 g	2.58 g	0.93 g	8.11 g	6.28 g	3.11 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.13 g	3.52 g	1.30 g	27.58 g	0.40 g	0.91 g	29.62 g	4.80 g	0.92 g	36.10 g	2.80 g	0.37 g	50.42 g	18.58 g	0.45 g							
7,(12)																					

Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült Virsli, Ketchup, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Lángos, Reszelt sajt, Tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Energia: 339.00 Kcal / 1,417.02 Kj			Energia: 317.13 Kcal / 1,325.60 Kj			Energia: 210.16 Kcal / 878.47 Kj			Energia: 310.38 Kcal / 1,297.39 Kj			Energia: 303.46 Kcal / 1,268.46 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.85 g	6.69 g	0.80 g	13.93 g	18.99 g	6.18 g	12.70 g	15.29 g	4.90 g	10.03 g	13.15 g	6.44 g	15.28 g	10.24 g	1.95 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
63.46 g	2.85 g	2.16 g	22.13 g	2.00 g	1.65 g	36.88 g	3.20 g	1.16 g	37.85 g	0.20 g	1.48 g	36.71 g	3.20 g	1.46 g							
15,(12)			1,3,7,10,15,(12)			10,(12)			7			15,(12)									

(05903) Gluténmentes s7-14	Reggeli																			



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05903) Gluténmentes s7-14	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Soproni felvágott, Soproni felvágott, Liga margarin, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Álomsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ	Energia: 243.87 Kcal / 1,019.38 KJ	Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ	Energia: 864.16 Kcal / 3,612.19 KJ	Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 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
		8.90 g 13.32 g 5.48 g	8.76 g 8.84 g 2.37 g	8.76 g 8.84 g 2.37 g	20.57 g 45.56 g 14.32 g	8.76 g 8.84 g 2.37 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.88 g 0.40 g 0.85 g	29.08 g 0.40 g 1.09 g	28.80 g 0.40 g 1.09 g	83.11 g 1.20 g 4.29 g	28.80 g 0.40 g 1.09 g	g g g	g g g	
	7							
	Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Limonádé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ	Energia: 339.12 Kcal / 1,417.52 KJ	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ	Energia: 308.71 Kcal / 1,290.41 KJ	Energia: 313.57 Kcal / 1,310.72 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
7.80 g 14.60 g 6.63 g		6.34 g 11.90 g 5.09 g	10.49 g 11.02 g 3.73 g	4.78 g 13.13 g 6.00 g	7.79 g 12.83 g 3.85 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
57.20 g 1.90 g 1.27 g	48.21 g 20.39 g 0.58 g	54.93 g 17.14 g 0.72 g	39.28 g 10.39 g 0.35 g	38.16 g 10.39 g 1.05 g	g g g	g g g		
7		7,10,(12)		7		7		
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Tejfölös karioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Mexikói húsos egytálétel, Kölesgolyó, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			
	Energia: 582.19 Kcal / 2,433.55 KJ	Energia: 763.94 Kcal / 3,193.27 KJ	Energia: 600.56 Kcal / 2,510.34 KJ	Energia: 718.02 Kcal / 3,001.32 KJ	Energia: 512.67 Kcal / 2,142.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21.58 g	22.90 g	3.39 g	16.80 g	11.00 g	2.00 g	19.45 g	24.81 g	4.54 g	24.23 g	23.35 g	5.32 g	20.90 g	15.09 g	3.98 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.76 g	0.31 g	4.45 g	146.29 g	20.09 g	1.59 g	73.49 g	11.21 g	3.73 g	102.40 g	3.04 g	2.77 g	71.63 g	4.20 g	5.90 g						
	9			7			7,9			7											
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 KJ			Energia: 211.97 Kcal / 886.03 KJ			Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.10 g	17.27 g	5.55 g	7.23 g	13.46 g	4.16 g	10.72 g	8.46 g	2.56 g	6.61 g	2.85 g	1.08 g	8.11 g	6.28 g	3.11 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.42 g	5.08 g	1.72 g	27.60 g	0.40 g	1.13 g	30.32 g	4.80 g	1.15 g	36.21 g	2.80 g	0.37 g	50.42 g	18.58 g	0.45 g							
7,(12)																					
Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült virslis, Ketchup, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Lángos , Reszelt sajt, Tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta								
	Energia: 423.37 Kcal / 1,769.69 KJ			Energia: 441.53 Kcal / 1,845.60 KJ			Energia: 210.16 Kcal / 878.47 KJ			Energia: 335.98 Kcal / 1,404.40 KJ			Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 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
	6.10 g	8.35 g	1.00 g	17.74 g	27.23 g	8.24 g	12.70 g	15.29 g	4.90 g	10.59 g	15.35 g	7.68 g	19.17 g	12.77 g	2.43 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.24 g	3.55 g	2.93 g	30.70 g	3.00 g	2.31 g	36.88 g	3.20 g	1.16 g	38.71 g	0.20 g	1.50 g	47.08 g	4.80 g	1.95 g							
15,(12)			1,3,7,10,15,(12)			10,(12)			7			15,(12)									



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05904) Gluténmentes s 15-18	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 KJ	Energia: 464.47 Kcal / 1,941.48 KJ	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 554.18 Kcal / 2,316.47 KJ	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17.80 g 26.64 g 10.97 g	14.12 g 17.12 g 4.57 g	14.12 g 17.12 g 4.57 g	12.80 g 28.32 g 8.78 g	14.12 g 17.12 g 4.57 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	55.76 g 0.80 g 1.70 g	57.04 g 0.80 g 1.75 g	56.76 g 0.80 g 1.75 g	55.48 g 0.80 g 2.58 g	56.76 g 0.80 g 1.75 g	g g g	g g g	
	7							
	Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Limonádé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ	Energia: 527.42 Kcal / 2,204.62 KJ	Energia: 623.25 Kcal / 2,605.19 KJ	Energia: 495.87 Kcal / 2,072.74 KJ	Energia: 544.72 Kcal / 2,276.93 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
		11.20 g 16.10 g 7.44 g	10.92 g 17.07 g 7.18 g	15.79 g 19.74 g 6.23 g	8.81 g 18.18 g 8.13 g	12.83 g 22.44 g 6.53 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	
62.50 g 1.90 g 1.40 g	75.93 g 20.79 g 0.94 g	89.01 g 21.53 g 1.23 g	67.37 g 10.79 g 0.71 g	65.91 g 10.79 g 1.70 g	g g g	g g g		
7		7,10,(12)		7		7		
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Tejfölös karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Mexikói húsos egytálétel, Kölesgolyó, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			
	Energia: 818.12 Kcal / 3,419.74 KJ	Energia: 958.52 Kcal / 4,006.61 KJ	Energia: 819.00 Kcal / 3,423.42 KJ	Energia: 925.84 Kcal / 3,870.01 KJ	Energia: 750.50 Kcal / 3,137.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	32.88 g 34.29 g 5.23 g	22.30 g 14.78 g 2.68 g	29.97 g 33.31 g 6.49 g	33.70 g 32.45 g 7.45 g	35.60 g 23.07 g 6.28 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		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																								
	93.54 g	0.51 g	7.70 g	180.07 g	22.99 g	2.17 g	97.99 g	19.02 g	5.28 g	124.77 g	3.06 g	3.79 g	97.83 g	6.81 g	8.49 g									
	9			7			7,9			7														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 385.50 Kcal / 1,611.39 KJ			Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 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			
	13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	13.09 g	5.08 g	1.94 g	11.75 g	7.28 g	3.31 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
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	64.97 g	3.80 g	0.73 g	77.92 g	18.98 g	0.80 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	7,(12)																							
Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült virsli, Ketchup, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Lángos, Reszelt sajt, Tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta											
	Energia: 597.95 Kcal / 2,499.43 KJ			Energia: 655.28 Kcal / 2,739.07 KJ			Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ			Energia: 585.01 Kcal / 2,445.34 KJ			Energia: 550.44 Kcal / 2,300.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	8.69 g	11.77 g	1.41 g	25.44 g	39.63 g	11.91 g	24.62 g	29.90 g	9.80 g	17.55 g	23.55 g	11.35 g	27.20 g	18.00 g	3.42 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
111.89 g	5.00 g	4.50 g	48.17 g	5.00 g	3.59 g	69.10 g	5.00 g	1.92 g	75.48 g	0.40 g	2.74 g	68.34 g	7.99 g	2.93 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	15,(12)			1,3,7,10,15,(12)			10,(12)			7			15,(12)											
(06000) Glutén,tej,tojás,OM,szója	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Álomsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ			Energia: 464.47 Kcal / 1,941.48 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 554.18 Kcal / 2,316.47 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	7.32 g	16.69 g	4.20 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	17.12 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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	55.68 g	0.80 g	0.90 g	57.04 g	0.80 g	1.75 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	55.48 g	0.80 g	2.58 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g						
Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ			Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ			Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ			Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.09 g	14.46 g	5.35 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.78 g	22.38 g	6.53 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	
70.27 g	13.89 g	1.00 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	95.84 g	33.77 g	0.90 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g	
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 846.61 Kcal / 3,538.83 KJ			Energia: 1,016.47 Kcal / 4,248.84 KJ			Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 KJ			Energia: 940.99 Kcal / 3,933.34 KJ			Energia: 716.50 Kcal / 2,994.97 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
	33.60 g	36.69 g	5.60 g	25.92 g	17.29 g	3.24 g	28.82 g	31.84 g	5.52 g	33.76 g	33.15 g	7.12 g	33.26 g	23.29 g	5.98 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94.51 g	0.51 g	8.72 g	185.14 g	22.99 g	2.41 g	92.67 g	18.99 g	5.45 g	127.03 g	3.06 g	4.19 g	91.32 g	7.01 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g	
9																					9
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g		
	15																						
Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült virsli, Ketchup, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Lángos, Növényi sajt szórat, Növényi tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta										
	Energia: 597.95 Kcal / 2,499.43 KJ			Energia: 344.24 Kcal / 1,438.92 KJ			Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ			Energia: 360.98 Kcal / 1,508.90 KJ			Energia: 550.44 Kcal / 2,300.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	8.69 g	11.77 g	1.41 g	22.74 g	14.26 g	3.38 g	24.62 g	29.90 g	9.80 g	7.40 g	5.13 g	0.57 g	27.20 g	18.00 g	3.42 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		
111.89 g	5.00 g	4.50 g	29.88 g	5.00 g	2.72 g	69.10 g	5.00 g	1.92 g	71.37 g	0.40 g	2.09 g	68.34 g	7.99 g	2.93 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15,(12)			10,15,(12)			10,(12)						15,(12)											

Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru									
	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 232.82 Kcal / 973.19 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 554.18 Kcal / 2,316.47 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 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	
	3.66 g	8.35 g	2.10 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.06 g	8.56 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	
27.84 g	0.40 g	0.45 g	28.66 g	0.40 g	0.88 g	28.38 g	0.40 g	0.88 g	55.48 g	0.80 g	2.58 g	28.38 g	0.40 g	0.88 g	g	g	g	g	g	g	g	g

Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru									
	Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ			Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ			Energia: 331.12 Kcal / 1,384.08 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	
	1.06 g	13.52 g	5.23 g	5.12 g	12.72 g	3.54 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



(06002)
Glutén,tej,toj
ás,OM,szója4
-6



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	62.46 g	9.93 g	1.00 g	47.68 g	20.39 g	0.60 g	54.85 g	22.49 g	0.45 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	47.77 g	20.39 g	0.85 g	g	g	g	g	g	g	
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta									
	Energia: 478.48 Kcal / 2,000.05 KJ			Energia: 563.76 Kcal / 2,356.52 KJ			Energia: 493.48 Kcal / 2,062.75 KJ			Energia: 1,044.41 Kcal / 4,365.63 KJ			Energia: 409.89 Kcal / 1,713.34 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	17.85 g	19.33 g	2.91 g	13.46 g	8.97 g	1.65 g	17.27 g	19.52 g	3.36 g	34.36 g	33.30 g	7.14 g	17.63 g	13.27 g	3.42 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	
57.72 g	0.31 g	3.68 g	105.01 g	17.19 g	1.28 g	60.94 g	10.87 g	3.01 g	151.54 g	4.56 g	4.21 g	53.70 g	2.91 g	4.36 g	g	g	g	g	g	g		
9	9																					
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin , kígyóuborka, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru									
	Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.62 g	14.18 g	4.40 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	4.06 g	1.45 g	0.20 g	3.66 g	1.18 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.13 g	3.52 g	1.30 g	27.58 g	0.40 g	0.91 g	29.62 g	4.80 g	0.92 g	33.31 g	0.67 g	0.36 g	31.21 g	2.20 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g		
	15																					
Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Fasírt , Franciasaláta			Almalé 100%, Sült Virsli, Ketchup, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Lángos , Növényi sajt szórat, Növényi tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta									
	Energia: 339.00 Kcal / 1,417.02 KJ			Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ			Energia: 210.16 Kcal / 878.47 KJ			Energia: 180.49 Kcal / 754.45 KJ			Energia: 303.46 Kcal / 1,268.46 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
				10.72 g	7.03 g	1.69 g	12.70 g	15.29 g	4.90 g	3.70 g	2.57 g	0.29 g				g	g	g	g	g	g	
																g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

4.85 g	6.69 g	0.80 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	15.27 g	10.24 g	1.94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	12.15 g	2.00 g	1.20 g	36.88 g	3.20 g	1.16 g	35.68 g	0.20 g	1.04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
63.46 g	2.85 g	2.16 g										36.70 g	3.20 g	1.45 g						
15,(12)			10,15,(12)			10,(12)						15,(12)								

(06003)
Glutén,tej,tojás,OM,szója
7-14

Reggeli	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Álomsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ	Energia: 243.87 Kcal / 1,019.38 KJ	Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ	Energia: 311.15 Kcal / 1,300.61 KJ	Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 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
3.66 g 8.35 g 2.10 g	8.76 g 8.84 g 2.37 g	8.76 g 8.84 g 2.37 g	7.77 g 17.24 g 5.54 g	8.76 g 8.84 g 2.37 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27.84 g 0.40 g 0.45 g	29.08 g 0.40 g 1.09 g	28.80 g 0.40 g 1.09 g	27.91 g 0.40 g 1.71 g	28.80 g 0.40 g 1.09 g	g g g	g g g
Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	
Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ	Energia: 395.79 Kcal / 1,654.40 KJ	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ	Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ	Energia: 351.50 Kcal / 1,469.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
1.06 g 13.52 g 5.23 g	5.85 g 18.58 g 5.21 g	3.70 g 9.28 g 2.26 g	4.44 g 10.69 g 8.60 g	7.76 g 12.79 g 3.85 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.46 g 9.93 g 1.00 g	47.78 g 20.39 g 0.73 g	54.85 g 22.49 g 0.45 g	51.00 g 20.39 g 0.99 g	47.88 g 20.39 g 1.05 g	g g g	g g g
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta	
Energia: 582.17 Kcal / 2,433.47 KJ	Energia: 763.94 Kcal / 3,193.27 KJ	Energia: 563.00 Kcal / 2,353.34 KJ	Energia: 709.90 Kcal / 2,967.38 KJ	Energia: 455.75 Kcal / 1,905.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																								
			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	
			21.68 g	23.00 g	3.48 g	16.80 g	11.00 g	2.00 g	18.30 g	23.24 g	3.76 g	23.92 g	22.78 g	4.99 g	18.54 g	14.41 g	3.64 g							
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
			71.43 g	0.31 g	4.45 g	146.29 g	20.09 g	1.59 g	68.75 g	11.19 g	3.70 g	101.97 g	3.04 g	2.76 g	61.51 g	4.20 g	5.15 g							
			9									9												
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 KJ			Energia: 178.93 Kcal / 747.93 KJ			Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.10 g	17.27 g	5.55 g	7.23 g	13.46 g	4.16 g	10.72 g	8.46 g	2.56 g	4.06 g	1.54 g	0.20 g	3.66 g	1.24 g	0.23 g	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
			28.42 g	5.08 g	1.72 g	27.60 g	0.40 g	1.13 g	30.32 g	4.80 g	1.15 g	33.47 g	0.80 g	0.36 g	32.45 g	2.80 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	g
15																								
Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Fasírt , Franciasaláta			Almalé 100%, Sült virslis, Ketchup, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Lángos , Növényi sajt szórat, Növényi tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta											
	Energia: 423.37 Kcal / 1,769.69 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 210.16 Kcal / 878.47 KJ			Energia: 180.49 Kcal / 754.45 KJ			Energia: 384.16 Kcal / 1,605.79 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.10 g	8.35 g	1.00 g	12.02 g	7.21 g	1.69 g	12.70 g	15.29 g	4.90 g	3.70 g	2.57 g	0.29 g	19.17 g	12.76 g	2.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			79.24 g	3.55 g	2.93 g	17.71 g	3.00 g	1.51 g	36.88 g	3.20 g	1.16 g	35.68 g	0.20 g	1.04 g	47.07 g	4.80 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g	g
			15,(12)			10,15,(12)			10,(12)			15,(12)												



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06004) Glutén,tej, ás,OM,szója 15-18	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ	Energia: 464.47 Kcal / 1,941.48 KJ	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 554.18 Kcal / 2,316.47 KJ	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.32 g 16.69 g 4.20 g	14.12 g 17.12 g 4.57 g	14.12 g 17.12 g 4.57 g	12.80 g 28.32 g 8.78 g	14.12 g 17.12 g 4.57 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	55.68 g 0.80 g 0.90 g	57.04 g 0.80 g 1.75 g	56.76 g 0.80 g 1.75 g	55.48 g 0.80 g 2.58 g	56.76 g 0.80 g 1.75 g	g g g	g g g	
	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 405.48 Kcal / 1,694.91 KJ	Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ	Energia: 571.76 Kcal / 2,389.96 KJ	Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ	Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.07 g 13.97 g 5.29 g	10.25 g 25.44 g 7.08 g	7.37 g 17.59 g 4.40 g	8.20 g 11.72 g 8.80 g	12.78 g 22.38 g 6.53 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	
	66.25 g 11.85 g 1.00 g	75.39 g 20.79 g 1.20 g	88.91 g 28.17 g 0.90 g	78.80 g 20.79 g 1.34 g	75.54 g 20.79 g 1.70 g	g g g	g g g	
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			
	Energia: 818.08 Kcal / 3,419.57 KJ	Energia: 958.52 Kcal / 4,006.61 KJ	Energia: 768.92 Kcal / 3,214.09 KJ	Energia: 915.02 Kcal / 3,824.78 KJ	Energia: 679.35 Kcal / 2,839.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	33.04 g 34.45 g 5.38 g	22.30 g 14.78 g 2.68 g	28.43 g 31.22 g 5.45 g	33.30 g 31.69 g 7.00 g	32.65 g 22.22 g 5.86 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	92.99 g	0.51 g	7.71 g	180.07 g	22.99 g	2.17 g	91.67 g	18.99 g	5.24 g	124.20 g	3.06 g	3.78 g	85.18 g	6.81 g	7.43 g						
	9						9														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	
	15																				
Vacsora	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta			Almalé 100%, Sült virsli, Ketchup, Mustár, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Lángos, Növényi sajt szórat, Növényi tejföl			Almalé 100%, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta								
	Energia: 597.95 Kcal / 2,499.43 KJ			Energia: 344.24 Kcal / 1,438.92 KJ			Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ			Energia: 360.98 Kcal / 1,508.90 KJ			Energia: 550.44 Kcal / 2,300.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.69 g	11.77 g	1.41 g	22.74 g	14.26 g	3.38 g	24.62 g	29.90 g	9.80 g	7.40 g	5.13 g	0.57 g	27.20 g	18.00 g	3.42 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
111.89 g	5.00 g	4.50 g	29.88 g	5.00 g	2.72 g	69.10 g	5.00 g	1.92 g	71.37 g	0.40 g	2.09 g	68.34 g	7.99 g	2.93 g	g	g	g	g	g	g	
	15,(12)			10,15,(12)			10,(12)						15,(12)								
(06110) Diab. 80-80-80 g CH	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 651.59 Kcal / 2,723.65 KJ			Energia: 580.29 Kcal / 2,425.61 KJ			Energia: 554.73 Kcal / 2,318.77 KJ			Energia: 670.00 Kcal / 2,800.60 KJ			Energia: 580.29 Kcal / 2,425.61 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
	25.52 g	26.62 g	10.69 g	22.84 g	17.23 g	4.30 g	21.84 g	17.10 g	4.29 g	21.52 g	28.43 g	8.51 g	22.84 g	17.23 g	4.30 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.72 g	0.00 g	1.23 g	82.78 g	0.00 g	1.29 g	77.72 g	0.00 g	1.28 g	81.22 g	0.00 g	2.12 g	82.78 g	0.00 g	1.29 g	g	g	g	g	g	g	





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06110) Diab. 80-80-80 g CH	Reggeli	1,7	1	1	1	1		
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 868.40 Kcal / 3,629.91 KJ	Energia: 557.12 Kcal / 2,328.76 KJ	Energia: 820.69 Kcal / 3,430.48 KJ	Energia: 664.29 Kcal / 2,776.73 KJ	Energia: 719.84 Kcal / 3,008.93 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.06 g 48.57 g 9.31 g	27.70 g 12.50 g 2.68 g	42.79 g 36.01 g 6.64 g	27.07 g 25.51 g 5.82 g	34.46 g 27.36 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	
	81.34 g 0.00 g 3.62 g	81.80 g 0.00 g 1.21 g	80.27 g 0.00 g 5.82 g	81.84 g 1.60 g 3.57 g	82.24 g 0.04 g 5.38 g	g g g	g g g	
	1,3,9	1,(3)	1,3,15	1,9	1,9,15,(3),(7)			
	Vacsora	Ásványvíz, Tésztasaláta	Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta	Ásványvíz, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Ketchup, Mustár	Ásványvíz, Lángos, Reszelt sajt, Tejföl	Ásványvíz, Puszta-pörkölt burgonyával, Céklasaláta		
		Energia: 795.93 Kcal / 3,326.99 KJ	Energia: 1,532.20 Kcal / 6,404.60 KJ	Energia: 445.20 Kcal / 1,860.94 KJ	Energia: 668.14 Kcal / 2,792.83 KJ	Energia: 749.20 Kcal / 3,131.66 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	
25.54 g 41.28 g 6.95 g		51.10 g 109.30 g 27.34 g	30.84 g 29.68 g 9.51 g	23.37 g 26.79 g 12.25 g	38.17 g 29.37 g 6.55 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		
80.16 g 3.44 g 5.29 g	82.28 g 0.00 g 6.44 g	82.40 g 4.20 g 1.42 g	82.81 g 0.38 g 2.69 g	80.64 g 7.99 g 5.72 g	g g g	g g g		
1,3,7,10,(12)	1,3,7,10,15,(12)	1,10,(12)	1,7	15,(12)				
(06130) Diab. 30-25-70-25-50 g CH	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Ásványvíz, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma
		Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 422.49 Kcal / 1,766.01 KJ	Energia: 412.13 Kcal / 1,722.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	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 2024.06.10. - 2024.06.16.

	16.45 g	25.42 g	10.62 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	22.57 g	22.65 g	4.63 g	9.53 g	27.77 g	10.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.77 g	0.00 g	1.09 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	31.78 g	6.24 g	2.50 g	30.69 g	0.00 g	0.27 g
	1,7			1			1			1			1			1,3			1,10,(7),(12)		
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 153.31 Kcal / 640.84 KJ			Energia: 273.17 Kcal / 1,141.85 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ			Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61 KJ			Energia: 270.49 Kcal / 1,130.65 KJ			Energia: 344.49 Kcal / 1,439.97 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.50 g	5.80 g	2.50 g	8.18 g	15.67 g	6.82 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	10.04 g	20.98 g	6.17 g	5.54 g	16.60 g	7.77 g	8.50 g	23.76 g	7.06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.38 g	0.99 g	0.50 g	23.98 g	0.04 g	0.31 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	25.05 g	0.04 g	0.08 g	23.59 g	0.04 g	1.07 g	23.85 g	0.04 g	0.08 g	23.19 g	0.04 g	1.07 g	
15			1,7,10,15,(12)			1,15			1,7,15			1,15			1,7,15			1,15			
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Bakonyi betyárgulyás, Túrófelfújt, Gyümölcsmártás			Francia hagymaleves, Sült hurka, Sült kolbász, Hagymás tört burgonya		
	Energia: 832.48 Kcal / 3,479.77 KJ			Energia: 549.87 Kcal / 2,298.46 KJ			Energia: 765.82 Kcal / 3,201.13 KJ			Energia: 622.92 Kcal / 2,603.81 KJ			Energia: 650.24 Kcal / 2,718.00 KJ			Energia: 927.46 Kcal / 3,876.78 KJ			Energia: 1,218.97 Kcal / 5,095.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.18 g	49.36 g	9.42 g	31.50 g	15.55 g	3.63 g	40.98 g	34.67 g	6.46 g	26.83 g	25.45 g	5.81 g	32.96 g	25.77 g	5.48 g	49.14 g	51.80 g	18.60 g	52.03 g	80.76 g	25.84 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.51 g	0.00 g	2.01 g	69.32 g	0.00 g	1.06 g	71.44 g	0.00 g	5.35 g	72.04 g	1.00 g	3.56 g	70.23 g	0.04 g	5.14 g	70.34 g	0.01 g	4.16 g	69.61 g	0.00 g	13.56 g	
1,3,9			1,(3)			1,3,15			1,9			1,9,15,(3),(7)			1,7,15						
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Vaniliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB			fahéjas csiga-TündérManna			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 KJ			Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 KJ			Energia: 293.98 Kcal / 1,228.84 KJ			Energia: 174.31 Kcal / 728.62 KJ			Energia: 131.04 Kcal / 547.75 KJ			Energia: 165.79 Kcal / 693.00 KJ			Energia: 141.44 Kcal / 591.22 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír										
Vacsora		10.50 g	26.96 g	8.43 g	9.34 g	21.88 g	6.59 g	13.63 g	15.17 g	4.35 g	9.18 g	3.39 g	1.48 g	4.34 g	0.87 g	0.08 g	0.55 g	6.38 g	2.75 g	8.06 g	0.64 g	0.10 g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
		24.22 g	6.24 g	1.97 g	23.13 g	0.00 g	1.18 g	25.38 g	4.40 g	1.20 g	25.98 g	0.00 g	0.09 g	26.21 g	1.20 g	0.07 g	25.63 g	1.05 g	0.55 g	25.68 g	0.00 g	0.42 g										
		1			1			1			1,7,15			1,15						1,7												
	Ásványvíz, Tésztasaláta	Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta	Ásványvíz, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Mustár, Paradicsom	Ásványvíz, Lángos, Reszelt sajt, Tejföl	Ásványvíz, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Ásványvíz, Kolbászkрем, Diétás pékáru BL, Paprika	Ásványvíz, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom																									
	Energia: 509.39 Kcal / 2,129.25 KJ	Energia: 928.46 Kcal / 3,880.96 KJ	Energia: 293.59 Kcal / 1,227.21 KJ	Energia: 485.85 Kcal / 2,030.85 KJ	Energia: 437.51 Kcal / 1,828.79 KJ	Energia: 408.45 Kcal / 1,707.32 KJ	Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ																									
	16.34 g	26.42 g	4.45 g	28.84 g	66.54 g	16.10 g	25.61 g	28.98 g	9.49 g	17.86 g	23.61 g	11.64 g	21.42 g	16.07 g	3.57 g	12.52 g	16.27 g	7.03 g	15.92 g	27.72 g	8.48 g											
	51.30 g	2.20 g	3.38 g	51.12 g	0.00 g	3.89 g	51.48 g	0.00 g	0.71 g	50.04 g	0.22 g	1.87 g	50.31 g	7.99 g	3.68 g	52.50 g	0.00 g	0.38 g	52.44 g	0.00 g	2.04 g											
	1,3,7,10,(12)	1,3,7,10,15,(12)	1,10,(12)	1,7	15,(12)	1,7	1																									
(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Álomsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Ásványvíz, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma																								
		Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 422.49 Kcal / 1,766.01 KJ	Energia: 412.13 Kcal / 1,722.70 KJ																								
		16.45 g	25.42 g	10.62 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	22.57 g	22.65 g	4.63 g	9.53 g	27.77 g	10.16 g										
		30.77 g	0.00 g	1.09 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	31.78 g	6.24 g	2.50 g	30.69 g	0.00 g	0.27 g										
	1,7	1	1	1	1	1	1,3	1,10,(7),(12)																								



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Bakonyi betyárgulyás, Túrófelfújt, Gyümölcsmártás	Francia hagymaleves, Sült hurka, Sült kolbász, Hagymás tört burgonya
		Energia: 801.35 Kcal / 3,349.64 KJ	Energia: 531.01 Kcal / 2,219.62 KJ	Energia: 724.67 Kcal / 3,029.12 KJ	Energia: 559.58 Kcal / 2,339.04 KJ	Energia: 615.44 Kcal / 2,572.54 KJ	Energia: 874.58 Kcal / 3,655.74 KJ	Energia: 1,200.11 Kcal / 5,016.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.78 g 48.26 g 9.29 g	30.84 g 15.38 g 3.62 g	39.62 g 33.66 g 6.33 g	23.53 g 22.44 g 5.00 g	32.21 g 24.98 g 5.28 g	45.45 g 49.09 g 17.45 g	51.64 g 80.26 g 25.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.63 g 0.00 g 2.00 g	65.69 g 0.00 g 1.01 g	64.82 g 0.00 g 5.00 g	66.36 g 1.00 g 3.34 g	64.22 g 0.04 g 5.03 g	66.98 g 0.01 g 4.01 g	66.49 g 0.00 g 13.07 g		
1,3,9	1,(3)	1,3,15	1,9	1,9,15,(3),(7)	1,7,15			
(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH	Vacsora	Ásványvíz, Tésztasaláta	Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta	Ásványvíz, Sült virsli, Diétás pékáru BL , Mustár, Paradicsom	Ásványvíz, Lángos , Reszelt sajt, Tejföl	Ásványvíz, Puszta-pörkölt burgonyával, Céklasaláta	Ásványvíz, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL , Paprika	Ásványvíz, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom
		Energia: 509.39 Kcal / 2,129.25 KJ	Energia: 806.69 Kcal / 3,371.96 KJ	Energia: 293.59 Kcal / 1,227.21 KJ	Energia: 485.85 Kcal / 2,030.85 KJ	Energia: 437.51 Kcal / 1,828.79 KJ	Energia: 408.45 Kcal / 1,707.32 KJ	Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 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
		16.34 g 26.42 g 4.45 g	26.37 g 57.62 g 14.28 g	25.61 g 28.98 g 9.49 g	17.86 g 23.61 g 11.64 g	21.42 g 16.07 g 3.57 g	12.52 g 16.27 g 7.03 g	15.92 g 27.72 g 8.48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51.30 g 2.20 g 3.38 g	43.64 g 0.00 g 3.39 g	51.48 g 0.00 g 0.71 g	50.04 g 0.22 g 1.87 g	50.31 g 7.99 g 3.68 g	52.50 g 0.00 g 0.38 g	52.44 g 0.00 g 2.04 g		
1,3,7,10,(12)	1,3,7,10,15,(12)	1,10,(12)	1,7	15,(12)	1,7	1		
(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Ásványvíz, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma
		Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 422.49 Kcal / 1,766.01 KJ	Energia: 412.13 Kcal / 1,722.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	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 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																					
	16.45 g	25.42 g	10.62 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	22.57 g	22.65 g	4.63 g	9.53 g	27.77 g	10.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.77 g	0.00 g	1.09 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	31.78 g	6.24 g	2.50 g	30.69 g	0.00 g	0.27 g
	1,7			1			1			1			1			1,3			1,10,(7),(12)		
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 123.17 Kcal / 514.85 KJ			Energia: 232.93 Kcal / 973.65 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 238.09 Kcal / 995.22 KJ			Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 KJ			Energia: 230.25 Kcal / 962.45 KJ			Energia: 304.25 Kcal / 1,271.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.40 g	4.64 g	2.00 g	6.60 g	15.46 g	6.80 g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	4.44 g	16.51 g	7.75 g	8.46 g	20.77 g	6.15 g	3.96 g	16.39 g	7.75 g	6.92 g	23.55 g	7.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.72 g	0.80 g	0.40 g	16.01 g	0.04 g	0.28 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	17.08 g	0.04 g	0.05 g	15.62 g	0.04 g	1.04 g	15.88 g	0.04 g	0.05 g	15.22 g	0.04 g	1.04 g	
15			1,7,10,15,(12)			1,15			1,7,15			1,15			1,7,15			1,15			
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Bakonyi betyárgulyás, Túrófelfújt, Gyümölcsmártás			Francia hagymaleves, Sült hurka, Sült kolbász, Hagymás tört burgonya		
	Energia: 770.21 Kcal / 3,219.48 KJ			Energia: 512.14 Kcal / 2,140.75 KJ			Energia: 710.95 Kcal / 2,971.77 KJ			Energia: 527.92 Kcal / 2,206.71 KJ			Energia: 592.24 Kcal / 2,475.56 KJ			Energia: 821.70 Kcal / 3,434.71 KJ			Energia: 1,171.83 Kcal / 4,898.25 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25.38 g	47.17 g	9.16 g	30.18 g	15.20 g	3.60 g	39.17 g	33.33 g	6.28 g	21.89 g	20.93 g	4.60 g	31.71 g	24.45 g	5.14 g	41.77 g	46.37 g	16.30 g	51.05 g	79.52 g	25.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.75 g	0.00 g	1.99 g	62.06 g	0.00 g	0.95 g	62.61 g	0.00 g	4.88 g	63.52 g	1.00 g	3.23 g	60.22 g	0.04 g	4.95 g	63.61 g	0.01 g	3.87 g	61.80 g	0.00 g	12.33 g	
1,3,9			1,(3)			1,3,15			1,9			1,9,15,(3),(7)			1,7,15						
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB			fahéjas csiga-TündérManna			Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ			Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ			Energia: 255.75 Kcal / 1,069.04 KJ			Energia: 126.86 Kcal / 530.27 KJ			Energia: 85.24 Kcal / 356.30 KJ			Energia: 120.58 Kcal / 504.02 KJ			Energia: 100.26 Kcal / 419.09 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		8.92 g	26.75 g	8.41 g	7.76 g	21.67 g	6.57 g	12.13 g	14.97 g	4.33 g	7.32 g	3.15 g	1.46 g	2.55 g	0.63 g	0.06 g	0.40 g	4.64 g	2.00 g	6.45 g	0.43 g	0.09 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
		16.25 g	6.24 g	1.94 g	15.16 g	0.00 g	1.15 g	17.81 g	4.40 g	1.17 g	16.58 g	0.00 g	0.06 g	17.14 g	1.20 g	0.03 g	18.64 g	0.76 g	0.40 g	17.52 g	0.00 g	0.39 g				
		1			1			1			1,7,15			1,15						1,7						
Vacsora	Ásványvíz, Tésztasaláta				Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta			Ásványvíz, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Mustár, Paradicsom			Ásványvíz, Lángos, Reszelt sajt, Tejföl			Ásványvíz, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta			Ásványvíz, Kolbászkрем, Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						
		Energia: 509.39 Kcal / 2,129.25 KJ			Energia: 928.46 Kcal / 3,880.96 KJ			Energia: 293.59 Kcal / 1,227.21 KJ			Energia: 485.85 Kcal / 2,030.85 KJ			Energia: 437.51 Kcal / 1,828.79 KJ			Energia: 408.45 Kcal / 1,707.32 KJ			Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 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				
		16.34 g	26.42 g	4.45 g	28.84 g	66.54 g	16.10 g	25.61 g	28.98 g	9.49 g	17.86 g	23.61 g	11.64 g	21.42 g	16.07 g	3.57 g	12.52 g	16.27 g	7.03 g	15.92 g	27.72 g	8.48 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
	51.30 g	2.20 g	3.38 g	51.12 g	0.00 g	3.89 g	51.48 g	0.00 g	0.71 g	50.04 g	0.22 g	1.87 g	50.31 g	7.99 g	3.68 g	52.50 g	0.00 g	0.38 g	52.44 g	0.00 g	2.04 g					
	1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,15,(12)			1,10,(12)			1,7			15,(12)			1,7			1							
(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB				Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB				Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB				Ásványvíz, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB				Ásványvíz, Álomsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB				Ásványvíz, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek				Ásványvíz, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma
			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 422.49 Kcal / 1,766.01 KJ			Energia: 412.13 Kcal / 1,722.70 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
			16.45 g	25.42 g	10.62 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	22.57 g	22.65 g	4.63 g	9.53 g	27.77 g	10.16 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
	30.77 g	0.00 g	1.09 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	31.78 g	6.24 g	2.50 g	30.69 g	0.00 g	0.27 g					
	1,7			1			1			1			1			1,3			1,10,(7),(12)							





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06180) Diab.30-15- 60-15-40 CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csemege szalámi, Csemege szalámi, Liga margarin, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 123.17 Kcal / 514.85 KJ	Energia: 232.93 Kcal / 973.65 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 238.09 Kcal / 995.22 KJ	Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 KJ	Energia: 230.25 Kcal / 962.45 KJ	Energia: 605.91 Kcal / 2,532.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.40 g 4.64 g 2.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.60 g 15.46 g 6.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.80 g 15.51 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.44 g 16.51 g 7.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.46 g 20.77 g 6.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.96 g 16.39 g 7.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.84 g 47.10 g 14.08 g
		Szénhidrát Cukor Só 18.72 g 0.80 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 16.01 g 0.04 g 0.28 g	Szénhidrát Cukor Só 16.84 g 0.04 g 1.09 g	Szénhidrát Cukor Só 17.08 g 0.04 g 0.05 g	Szénhidrát Cukor Só 15.62 g 0.04 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só 15.88 g 0.04 g 0.05 g	Szénhidrát Cukor Só 30.36 g 0.04 g 2.08 g
	15	1,7,10,15,(12)	1,15	1,7,15	1,15	1,7,15	1,15	
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertészelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Bakonyi betyárgulyás, Túrófelfújt, Gyümölcsmártás	Francia hagymaleves, Sült hurka, Sült kolbász, Hagymás tört burgonya
		Energia: 770.21 Kcal / 3,219.48 KJ	Energia: 512.14 Kcal / 2,140.75 KJ	Energia: 710.95 Kcal / 2,971.77 KJ	Energia: 527.92 Kcal / 2,206.71 KJ	Energia: 592.24 Kcal / 2,475.56 KJ	Energia: 821.70 Kcal / 3,434.71 KJ	Energia: 1,171.83 Kcal / 4,898.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.38 g 47.17 g 9.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.18 g 15.20 g 3.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39.17 g 33.33 g 6.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21.89 g 20.93 g 4.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31.71 g 24.45 g 5.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41.77 g 46.37 g 16.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 51.05 g 79.52 g 25.70 g
		Szénhidrát Cukor Só 60.75 g 0.00 g 1.99 g	Szénhidrát Cukor Só 62.06 g 0.00 g 0.95 g	Szénhidrát Cukor Só 62.61 g 0.00 g 4.88 g	Szénhidrát Cukor Só 63.52 g 1.00 g 3.23 g	Szénhidrát Cukor Só 60.22 g 0.04 g 4.95 g	Szénhidrát Cukor Só 63.61 g 0.01 g 3.87 g	Szénhidrát Cukor Só 61.80 g 0.00 g 12.33 g
		1,3,9	1,(3)	1,3,15	1,9	1,9,15,(3),(7)	1,7,15	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Vaniliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB	fahéjas csiga-TündérManna	Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ	Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ	Energia: 255.75 Kcal / 1,069.04 KJ	Energia: 126.86 Kcal / 530.27 KJ	Energia: 85.24 Kcal / 356.30 KJ	Energia: 120.58 Kcal / 504.02 KJ	Energia: 100.26 Kcal / 419.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.92 g 26.75 g 8.41 g	7.76 g 21.67 g 6.57 g	12.13 g 14.97 g 4.33 g	7.32 g 3.15 g 1.46 g	2.55 g 0.63 g 0.06 g	0.40 g 4.64 g 2.00 g	6.45 g 0.43 g 0.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
16.25 g 6.24 g 1.94 g	15.16 g 0.00 g 1.15 g	17.81 g 4.40 g 1.17 g	16.58 g 0.00 g 0.06 g	17.14 g 1.20 g 0.03 g	18.64 g 0.76 g 0.40 g	17.52 g 0.00 g 0.39 g		
1	1	1	1,7,15	1,15		1,7		
Vacsora	Vacsora	Ásványvíz, Tésztasaláta	Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta	Ásványvíz, Sült virsli, Diétás pékáru BL DIAB, Mustár, Paradicsom	Ásványvíz, Lángos, Reszelt sajt, Tejföl	Ásványvíz, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Ásványvíz, Kolbászkrem, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Ásványvíz, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom
		Energia: 413.88 Kcal / 1,730.02 KJ	Energia: 766.10 Kcal / 3,202.30 KJ	Energia: 249.32 Kcal / 1,042.16 KJ	Energia: 440.28 Kcal / 1,840.37 KJ	Energia: 354.40 Kcal / 1,481.39 KJ	Energia: 356.38 Kcal / 1,489.67 KJ	Energia: 473.32 Kcal / 1,978.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.28 g 21.46 g 3.61 g	25.55 g 54.65 g 13.67 g	23.87 g 28.75 g 9.47 g	16.48 g 22.81 g 11.48 g	16.95 g 12.52 g 2.78 g	10.48 g 16.00 g 7.01 g	13.88 g 27.45 g 8.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41.68 g 1.79 g 2.75 g	41.14 g 0.00 g 3.22 g	42.71 g 0.00 g 0.68 g	41.84 g 0.18 g 1.67 g	42.22 g 7.99 g 3.13 g	42.18 g 0.00 g 0.35 g	42.12 g 0.00 g 2.01 g		
1,3,7,10,(12)	1,3,7,10,15,(12)	1,10,(12)	1,7	15,(12)	1,7	1		
(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 445.67 Kcal / 1,862.90 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 526.32 Kcal / 2,200.02 KJ	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.47 g 25.55 g 10.63 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	20.74 g 16.94 g 4.29 g	11.45 g 27.10 g 8.43 g	13.79 g 16.03 g 4.23 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





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g			g			g			g			g			g					
35.93 g			0.00 g			1.11 g			31.77 g			0.00 g			1.14 g			72.10 g			0.00 g			1.27 g			30.21 g			0.00 g			1.97 g			36.93 g			0.00 g			1.16 g														
1,7			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								
Ebéd		Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma						Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel						Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez, Diétás pékáru BL, ebédhez						Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																														
		Energia: 715.13 Kcal / 2,989.24 KJ						Energia: 442.79 Kcal / 1,850.86 KJ						Energia: 657.02 Kcal / 2,746.34 KJ						Energia: 684.97 Kcal / 2,863.17 KJ						Energia: 555.07 Kcal / 2,320.19 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														
		24.66 g		43.86 g		8.88 g		25.06 g		12.49 g		2.90 g		37.37 g		31.70 g		6.08 g		27.19 g		25.54 g		5.82 g		31.06 g		22.35 g		4.98 g		g		g		g		g		g		g														
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só														
55.06 g		0.00 g		1.94 g		56.10 g		0.00 g		0.83 g		54.63 g		0.00 g		4.30 g		86.75 g		1.90 g		3.57 g		56.30 g		0.03 g		4.52 g		g		g		g		g		g		g																
1,3,9						1,(3)						1,3,15						1,9						1,9,15,(3),(7)																																
Vacsora		Ásványvíz, Tésztasaláta						Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta						Ásványvíz, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Mustár, Paradicsom						Ásványvíz, Lángos, Reszelt sajt, Tejföl						Ásványvíz, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta																														
		Energia: 604.90 Kcal / 2,528.48 KJ						Energia: 1,090.82 Kcal / 4,559.63 KJ						Energia: 331.93 Kcal / 1,387.47 KJ						Energia: 554.21 Kcal / 2,316.60 KJ						Energia: 541.41 Kcal / 2,263.09 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																		
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír														
		19.41 g		31.37 g		5.28 g		32.13 g		78.43 g		18.53 g		27.11 g		29.18 g		9.50 g		19.93 g		24.80 g		11.87 g		27.00 g		20.50 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														
60.92 g		2.61 g		4.02 g		61.11 g		0.00 g		4.56 g		59.08 g		0.00 g		0.73 g		62.33 g		0.28 g		2.18 g		60.42 g		7.99 g		4.36 g		g		g		g		g		g		g																
1,3,7,10,(12)						1,3,7,10,15,(12)						1,10,(12)						1,7						15,(12)																																



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Álomsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 523.78 Kcal / 2,189.40 KJ	Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ	Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ	Energia: 516.63 Kcal / 2,159.51 KJ	Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 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
		20.52 g 25.96 g 10.65 g	16.84 g 16.44 g 4.25 g	16.84 g 16.44 g 4.25 g	15.52 g 27.64 g 8.46 g	16.84 g 16.44 g 4.25 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	51.40 g 0.00 g 1.15 g	52.40 g 0.00 g 1.20 g	52.40 g 0.00 g 1.20 g	50.84 g 0.00 g 2.03 g	52.40 g 0.00 g 1.20 g	g g g	g g g	
	1,7	1	1	1	1			
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 707.94 Kcal / 2,959.19 KJ	Energia: 416.38 Kcal / 1,740.47 KJ	Energia: 586.58 Kcal / 2,451.90 KJ	Energia: 461.74 Kcal / 1,930.07 KJ	Energia: 543.47 Kcal / 2,271.70 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
		24.57 g 44.98 g 8.90 g	24.13 g 12.25 g 2.88 g	32.54 g 27.48 g 5.20 g	20.28 g 18.72 g 4.42 g	30.81 g 22.08 g 4.91 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	
51.00 g 0.00 g 1.97 g	51.02 g 0.00 g 0.75 g	51.43 g 0.00 g 4.12 g	53.65 g 0.68 g 2.39 g	54.30 g 0.03 g 4.48 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,(3)	1,3,15	1,9	1,9,15,(3),(7)				
Vacsora	Ásványvíz, Tésztasaláta	Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta	Ásványvíz, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Mustár, Paradicsom	Ásványvíz, Lángos, Reszelt sajt, Tejföl	Ásványvíz, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta			
	Energia: 509.39 Kcal / 2,129.25 KJ	Energia: 969.05 Kcal / 4,050.63 KJ	Energia: 293.59 Kcal / 1,227.21 KJ	Energia: 485.85 Kcal / 2,030.85 KJ	Energia: 437.51 Kcal / 1,828.79 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	
	16.34 g 26.42 g 4.45 g	29.67 g 69.51 g 16.71 g	25.61 g 28.98 g 9.49 g	17.86 g 23.61 g 11.64 g	21.42 g 16.07 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		
51.30 g 2.20 g 3.38 g	53.62 g 0.00 g 4.06 g	51.48 g 0.00 g 0.71 g	50.04 g 0.22 g 1.87 g	50.31 g 7.99 g 3.68 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora	1,3,7,10,(12)	1,3,7,10,15,(12)	1,10,(12)	1,7	15,(12)		
(06250) Diab. 30-20-50-20- 40-20 g CH	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Ásványvíz, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma
		Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 Kj	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 Kj	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj	Energia: 422.49 Kcal / 1,766.01 Kj	Energia: 412.13 Kcal / 1,722.70 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.45 g 25.42 g 10.62 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	11.45 g 27.10 g 8.43 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	22.57 g 22.65 g 4.63 g	9.53 g 27.77 g 10.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	30.77 g 0.00 g 1.09 g	31.77 g 0.00 g 1.14 g	31.77 g 0.00 g 1.14 g	30.21 g 0.00 g 1.97 g	31.77 g 0.00 g 1.14 g	31.78 g 6.24 g 2.50 g	30.69 g 0.00 g 0.27 g	
	1,7	1	1	1	1	1,3	1,10,(7),(12)	
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 138.24 Kcal / 577.84 Kj	Energia: 258.96 Kcal / 1,082.45 Kj	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj	Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 Kj	Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 Kj	Energia: 256.28 Kcal / 1,071.25 Kj	Energia: 330.28 Kcal / 1,380.57 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
0.45 g 5.22 g 2.25 g		7.62 g 15.59 g 6.81 g	10.82 g 15.64 g 4.20 g	5.46 g 16.64 g 7.76 g	9.48 g 20.90 g 6.16 g	4.98 g 16.52 g 7.76 g	7.94 g 23.68 g 7.05 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
21.05 g 0.90 g 0.45 g	21.17 g 0.04 g 0.30 g	22.00 g 0.04 g 1.11 g	22.24 g 0.04 g 0.07 g	20.78 g 0.04 g 1.06 g	21.04 g 0.04 g 0.07 g	20.38 g 0.04 g 1.06 g		
15	1,7,10,15,(12)	1,15	1,7,15	1,15	1,7,15	1,15		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06250) Diab. 30-20-50-20- 40-20 g CH	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Bakonyi betyárgulyás, Túrófelfújt, Gyümölcsmártás	Francia hagymaleves, Sült hurka, Sült kolbász, Hagymás tört burgonya
		Energia: 683.99 Kcal / 2,859.08 KJ	Energia: 416.38 Kcal / 1,740.47 KJ	Energia: 586.58 Kcal / 2,451.90 KJ	Energia: 419.08 Kcal / 1,751.75 KJ	Energia: 520.27 Kcal / 2,174.73 KJ	Energia: 622.33 Kcal / 2,601.34 KJ	Energia: 1,090.69 Kcal / 4,559.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 24.26 g 42.77 g 8.75 g	Fehérje Zsír T.Zsír 24.13 g 12.25 g 2.88 g	Fehérje Zsír T.Zsír 32.54 g 27.48 g 5.20 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17.10 g 15.74 g 3.60 g	Fehérje Zsír T.Zsír 30.31 g 21.55 g 4.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír 31.05 g 33.85 g 12.15 g	Fehérje Zsír T.Zsír 49.66 g 75.90 g 24.85 g
		Szénhidrát Cukor Só 50.18 g 0.00 g 1.93 g	Szénhidrát Cukor Só 51.02 g 0.00 g 0.75 g	Szénhidrát Cukor Só 51.43 g 0.00 g 4.12 g	Szénhidrát Cukor Só 52.87 g 0.98 g 2.17 g	Szénhidrát Cukor Só 50.30 g 0.03 g 4.40 g	Szénhidrát Cukor Só 52.96 g 0.01 g 2.71 g	Szénhidrát Cukor Só 51.09 g 0.00 g 11.15 g
		1,3,9	1,(3)	1,3,15	1,9	1,9,15,(3),(7)	1,7,15	
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB	fahéjas csiga- TündérManna	Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ	Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ	Energia: 280.48 Kcal / 1,172.41 KJ	Energia: 149.58 Kcal / 625.24 KJ	Energia: 117.54 Kcal / 491.32 KJ	Energia: 135.65 Kcal / 567.02 KJ	Energia: 115.41 Kcal / 482.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 9.94 g 26.88 g 8.42 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.78 g 21.80 g 6.58 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13.10 g 15.09 g 4.34 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.21 g 3.27 g 1.47 g	Fehérje Zsír T.Zsír 3.81 g 0.79 g 0.07 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.45 g 5.22 g 2.25 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.04 g 0.51 g 0.09 g
		Szénhidrát Cukor Só 21.41 g 6.24 g 1.96 g	Szénhidrát Cukor Só 20.32 g 0.00 g 1.17 g	Szénhidrát Cukor Só 22.71 g 4.40 g 1.19 g	Szénhidrát Cukor Só 21.08 g 0.00 g 0.07 g	Szénhidrát Cukor Só 23.54 g 1.20 g 0.06 g	Szénhidrát Cukor Só 20.97 g 0.86 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 20.52 g 0.00 g 0.40 g
		1	1	1	1,7,15	1,15		1,7
	Vacsora	Ásványvíz, Tésztasaláta	Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta	Ásványvíz, Sült virslis, Diétás pékáru BL DIAB, Mustár, Paradicsom	Ásványvíz, Lángos , Reszelt sajt, Tejföl	Ásványvíz, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta	Ásványvíz, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Ásványvíz, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom
		Energia: 413.88 Kcal / 1,730.02 KJ	Energia: 766.10 Kcal / 3,202.30 KJ	Energia: 249.32 Kcal / 1,042.16 KJ	Energia: 440.28 Kcal / 1,840.37 KJ	Energia: 354.40 Kcal / 1,481.39 KJ	Energia: 356.38 Kcal / 1,489.67 KJ	Energia: 473.32 Kcal / 1,978.48 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír 13.28 g 21.46 g 3.61 g		Fehérje Zsír T.Zsír 25.55 g 54.65 g 13.67 g	Fehérje Zsír T.Zsír 23.87 g 28.75 g 9.47 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16.48 g 22.81 g 11.48 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16.95 g 12.52 g 2.78 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.48 g 16.00 g 7.01 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13.88 g 27.45 g 8.46 g	





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.68 g	1.79 g	2.75 g	41.14 g	0.00 g	3.22 g	42.71 g	0.00 g	0.68 g	41.84 g	0.18 g	1.67 g	42.22 g	7.99 g	3.13 g	42.18 g	0.00 g	0.35 g	42.12 g	0.00 g	2.01 g
1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,15,(12)			1,10,(12)			1,7			15,(12)			1,7			1		

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

Reggeli

Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB								
Energia: 445.67 Kcal / 1,862.90 KJ			Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ			Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ			Energia: 438.52 Kcal / 1,833.01 KJ			Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 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
17.47 g	25.55 g	10.63 g	13.79 g	16.03 g	4.23 g	13.79 g	16.03 g	4.23 g	12.47 g	27.23 g	8.44 g	13.79 g	16.03 g	4.23 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
35.93 g	0.00 g	1.11 g	36.93 g	0.00 g	1.16 g	36.93 g	0.00 g	1.16 g	35.37 g	0.00 g	1.99 g	36.93 g	0.00 g	1.16 g	g	g	g	g	g	g
1,7			1			1			1			1								

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB								
Energia: 108.09 Kcal / 451.82 KJ			Energia: 232.93 Kcal / 973.65 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 238.09 Kcal / 995.22 KJ			Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 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
0.35 g	4.06 g	1.75 g	6.60 g	15.46 g	6.80 g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	4.44 g	16.51 g	7.75 g	8.46 g	20.77 g	6.15 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
16.39 g	0.71 g	0.35 g	16.01 g	0.04 g	0.28 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	17.08 g	0.04 g	0.05 g	15.62 g	0.04 g	1.04 g	g	g	g	g	g	g
15			1,7,10,15,(12)			1,15			1,7,15			1,15								

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 683.99 Kcal / 2,859.08 KJ			Energia: 377.20 Kcal / 1,576.70 KJ			Energia: 573.80 Kcal / 2,398.48 KJ			Energia: 461.74 Kcal / 1,930.07 KJ			Energia: 520.27 Kcal / 2,174.73 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																															
			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			g			g			g			g			g					
			24.26 g			42.77 g			8.75 g			20.06 g			9.81 g			2.20 g			32.09 g			26.85 g			5.13 g			20.28 g			18.72 g			4.42 g			30.31 g			21.55 g			4.77 g		
			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g			g			g		
			50.18 g			0.00 g			1.93 g			50.87 g			0.00 g			0.72 g			50.07 g			0.00 g			3.89 g			53.65 g			0.68 g			2.39 g			50.30 g			0.03 g			4.40 g		
			1,3,9			1,(3)			1,3,15			1,9			1,9,15,(3),(7)																																
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka						Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB						Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB																						
	Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ						Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ						Energia: 244.39 Kcal / 1,021.55 KJ						Energia: 134.44 Kcal / 561.96 KJ						Energia: 92.81 Kcal / 387.95 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ										
	Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv						
	8.92 g		26.75 g		8.41 g		7.76 g		21.67 g		6.57 g		11.69 g		14.91 g		4.33 g		7.62 g		3.19 g		1.47 g		2.84 g		0.67 g		0.06 g		g		g		g		g		g		g						
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só						
16.25 g		6.24 g		1.94 g		15.16 g		0.00 g		1.15 g		15.56 g		4.40 g		1.16 g		18.08 g		0.00 g		0.06 g		18.64 g		1.20 g		0.04 g		g		g		g		g		g		g							
			1			1			1			1,7,15			1,15																																
Vacsora	Ásványvíz, Tésztasaláta						Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta						Ásványvíz, Sült virsli, Diétás pékáru BL DIAB, Mustár, Paradicsom						Ásványvíz, Lángos, Reszelt sajt, Tejföl						Ásványvíz, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta																						
	Energia: 350.21 Kcal / 1,463.88 KJ						Energia: 684.92 Kcal / 2,862.97 KJ						Energia: 227.19 Kcal / 949.65 KJ						Energia: 417.49 Kcal / 1,745.11 KJ						Energia: 292.06 Kcal / 1,220.81 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						
	11.24 g		18.16 g		3.06 g		23.90 g		48.71 g		12.45 g		23.01 g		28.63 g		9.47 g		15.79 g		22.41 g		11.41 g		13.60 g		9.86 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						
35.27 g		1.51 g		2.33 g		36.15 g		0.00 g		2.88 g		38.33 g		0.00 g		0.67 g		37.75 g		0.16 g		1.57 g		36.15 g		7.99 g		2.73 g		g		g		g		g		g		g							
			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,15,(12)			1,10,(12)			1,7			15,(12)																																
Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																						
	Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ						Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ						Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ						Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ						Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ										
	Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv						
	g		g		g		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							

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																					
	16.45 g	25.42 g	10.62 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.77 g	0.00 g	1.09 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g						
	1,7			1			1			1			1								
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 138.24 Kcal / 577.84 KJ			Energia: 258.96 Kcal / 1,082.45 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ			Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 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
	0.45 g	5.22 g	2.25 g	7.62 g	15.59 g	6.81 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.46 g	16.64 g	7.76 g	9.48 g	20.90 g	6.16 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
21.05 g	0.90 g	0.45 g	21.17 g	0.04 g	0.30 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	22.24 g	0.04 g	0.07 g	20.78 g	0.04 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	
15			1,7,10,15,(12)			1,15			1,7,15			1,15									
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 624.88 Kcal / 2,612.00 KJ			Energia: 339.48 Kcal / 1,419.03 KJ			Energia: 404.56 Kcal / 1,691.06 KJ			Energia: 324.07 Kcal / 1,354.61 KJ			Energia: 384.47 Kcal / 1,607.08 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
	22.90 g	39.76 g	8.49 g	18.74 g	9.47 g	2.17 g	20.24 g	16.47 g	2.96 g	12.15 g	11.22 g	2.38 g	18.07 g	14.78 g	3.03 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
43.47 g	0.00 g	1.86 g	43.61 g	0.00 g	0.61 g	43.19 g	0.00 g	3.50 g	44.35 g	0.98 g	1.84 g	43.94 g	0.02 g	3.42 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,9			1,(3)			1,3,15			1,9			1,9,15,(3),(7)									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Vaniliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04			Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15			Energia: 280.48 Kcal / 1,172.41														





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		Kj			Kj			Kj			Energia: 149.58 Kcal / 625.24 Kj			Energia: 117.54 Kcal / 491.32 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		
		9.94 g	26.88 g	8.42 g	8.78 g	21.80 g	6.58 g	13.10 g	15.09 g	4.34 g	8.21 g	3.27 g	1.47 g	3.81 g	0.79 g	0.07 g								
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		21.41 g	6.24 g	1.96 g	20.32 g	0.00 g	1.17 g	22.71 g	4.40 g	1.19 g	21.08 g	0.00 g	0.07 g	23.54 g	1.20 g	0.06 g								
		1			1			1			1,7,15			1,15										
Vacsora	Ásványvíz, Tésztasaláta				Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta			Ásványvíz, Sült virsli, Diétás pékáru BL DIAB, Mustár, Paradicsom			Ásványvíz, Lángos, Reszelt sajt, Tejföl			Ásványvíz, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta										
			Energia: 318.37 Kcal / 1,330.79 Kj			Energia: 624.04 Kcal / 2,608.49 Kj			Energia: 205.07 Kcal / 857.19 Kj			Energia: 381.03 Kcal / 1,592.71 Kj			Energia: 229.72 Kcal / 960.23 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
			10.22 g	16.51 g	2.78 g	22.67 g	44.25 g	11.54 g	22.15 g	28.52 g	9.46 g	14.69 g	21.78 g	11.28 g	10.25 g	7.20 g	1.59 g							
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		32.07 g	1.38 g	2.12 g	32.40 g	0.00 g	2.63 g	33.95 g	0.00 g	0.66 g	31.19 g	0.13 g	1.40 g	30.09 g	7.99 g	2.32 g								
		1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,15,(12)			1,10,(12)			1,7			15,(12)										
(06400) Zsír-,Esz E:625- 630kcal,T- U330kcal	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB				Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									
				Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 Kj			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 Kj			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				16.45 g	25.42 g	10.62 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g						
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.77 g	0.00 g	1.09 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	31.77 g	0.00 g	1.14 g								
		1,7			1			1			1			1										





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(06400) Zsír-,Esz E:625- 630kcal,T- U330kcal	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																
		Energia: 153.31 Kcal / 640.84 KJ	Energia: 273.17 Kcal / 1,141.85 KJ	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ	Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ	Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
		Fehérje 0.50 g	Zsír 5.80 g	T.Zsírsv 2.50 g	Fehérje 8.18 g	Zsír 15.67 g	T.Zsírsv 6.82 g	Fehérje 11.38 g	Zsír 15.72 g	T.Zsírsv 4.21 g	Fehérje 6.02 g	Zsír 16.72 g	T.Zsírsv 7.77 g	Fehérje 10.04 g	Zsír 20.98 g	T.Zsírsv 6.17 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g
		Szénhidrát 23.38 g	Cukor 0.99 g	Só 0.50 g	Szénhidrát 23.98 g	Cukor 0.04 g	Só 0.31 g	Szénhidrát 24.81 g	Cukor 0.04 g	Só 1.12 g	Szénhidrát 25.05 g	Cukor 0.04 g	Só 0.08 g	Szénhidrát 23.59 g	Cukor 0.04 g	Só 1.07 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
	15	1,7,10,15,(12)	1,15	1,7,15	1,15																	
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																
		Energia: 832.48 Kcal / 3,479.77 KJ	Energia: 549.87 Kcal / 2,298.46 KJ	Energia: 765.82 Kcal / 3,201.13 KJ	Energia: 622.92 Kcal / 2,603.81 KJ	Energia: 730.99 Kcal / 3,055.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
		Fehérje 26.18 g	Zsír 49.36 g	T.Zsírsv 9.42 g	Fehérje 31.50 g	Zsír 15.55 g	T.Zsírsv 3.63 g	Fehérje 40.98 g	Zsír 34.67 g	T.Zsírsv 6.46 g	Fehérje 26.83 g	Zsír 25.45 g	T.Zsírsv 5.81 g	Fehérje 31.53 g	Zsír 34.59 g	T.Zsírsv 6.49 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g
		Szénhidrát 70.51 g	Cukor 0.00 g	Só 2.01 g	Szénhidrát 69.32 g	Cukor 0.00 g	Só 1.06 g	Szénhidrát 71.44 g	Cukor 0.00 g	Só 5.35 g	Szénhidrát 72.04 g	Cukor 1.00 g	Só 3.56 g	Szénhidrát 71.78 g	Cukor 0.04 g	Só 5.32 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
	1,3,9	1,(3)	1,3,15	1,9	1,9,15,(3),(7)																	
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB																
		Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 KJ	Energia: 339.96 Kcal / 1,421.03 KJ	Energia: 293.98 Kcal / 1,228.84 KJ	Energia: 174.31 Kcal / 728.62 KJ	Energia: 131.04 Kcal / 547.75 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
Fehérje 9.18 g		Zsír 3.39 g	T.Zsírsv 1.48 g	Fehérje 4.34 g	Zsír 0.87 g	T.Zsírsv 0.08 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g	





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																																					
10.50 g			26.96 g			8.43 g			9.79 g			21.94 g			6.59 g			13.63 g			15.17 g			4.35 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
24.22 g			6.24 g			1.97 g			25.43 g			0.00 g			1.19 g			25.38 g			4.40 g			1.20 g			25.98 g			0.00 g			0.09 g			26.21 g			1.20 g			0.07 g			g			g			g		
1			1			1			1,7,15			1,15																																									
Vacsora			Ásványvíz, Tésztasaláta						Ásványvíz, Fasírt, Franciasaláta						Ásványvíz, Sült virsli, Diétás pékáru BL, Mustár, Paradicsom						Ásványvíz, Lángos, Reszelt sajt, Tejföl						Ásványvíz, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta																										
			Energia: 509.39 Kcal / 2,129.25 KJ						Energia: 928.46 Kcal / 3,880.96 KJ						Energia: 293.59 Kcal / 1,227.21 KJ						Energia: 485.85 Kcal / 2,030.85 KJ						Energia: 437.51 Kcal / 1,828.79 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										
			16.34 g		26.42 g		4.45 g		28.84 g		66.54 g		16.10 g		25.61 g		28.98 g		9.49 g		17.86 g		23.61 g		11.64 g		21.42 g		16.07 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										
51.30 g		2.20 g		3.38 g		51.12 g		0.00 g		3.89 g		51.48 g		0.00 g		0.71 g		50.04 g		0.22 g		1.87 g		50.31 g		7.99 g		3.68 g		g		g		g		g		g		g													
1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,15,(12)			1,10,(12)			1,7			15,(12)																																									
Reggeli			Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek						Ásványvíz, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma														
			Energia: 287.12 Kcal / 1,200.16 KJ						Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ						Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ						Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ						Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ						Energia: 422.49 Kcal / 1,766.01 KJ						Energia: 458.37 Kcal / 1,915.99 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										
			5.97 g		15.47 g		3.85 g		12.77 g		15.90 g		4.22 g		12.77 g		15.90 g		4.22 g		11.45 g		27.10 g		8.43 g		12.77 g		15.90 g		4.22 g		22.57 g		22.65 g		4.63 g		9.55 g		32.77 g		11.16 g										
			Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
30.69 g		0.00 g		0.29 g		31.77 g		0.00 g		1.14 g		31.77 g		0.00 g		1.14 g		30.21 g		0.00 g		1.97 g		31.77 g		0.00 g		1.14 g		31.78 g		6.24 g		2.50 g		30.73 g		0.00 g		2.17 g													
1			1			1			1			1			1			1,3			1,10,(12)																																
Tízórai			Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél						Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika						Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB														
			Energia: 168.38 Kcal / 703.83 KJ						Energia: 344.07 Kcal / 1,438.21 KJ						Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ						Energia: 218.21 Kcal / 912.12 KJ						Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61 KJ						Energia: 216.17 Kcal / 903.59 KJ						Energia: 344.49 Kcal / 1,439.97 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										

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.55 g	6.38 g	2.75 g	7.51 g	24.04 g	6.72 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.23 g	10.29 g	8.43 g	10.04 g	20.98 g	6.17 g	4.98 g	10.20 g	8.44 g	8.50 g	23.76 g	7.06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.71 g	1.09 g	0.55 g	23.44 g	0.04 g	0.57 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	25.70 g	0.04 g	0.70 g	23.59 g	0.04 g	1.07 g	25.65 g	0.04 g	0.71 g	23.19 g	0.04 g	1.07 g
	15			1,15			1,15			1,15			1,15			1,15			1,15		
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt barna rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Bakonyi betyárgulyás, Növényi túrófelfújt, Gyümölcsmártás			Francia hagymaleves, Sült hurka, Sült kolbász, Hagymás tört burgonya		
	Energia: 745.51 Kcal / 3,116.23 KJ			Energia: 549.87 Kcal / 2,298.46 KJ			Energia: 765.82 Kcal / 3,201.13 KJ			Energia: 567.59 Kcal / 2,372.53 KJ			Energia: 660.68 Kcal / 2,761.64 KJ			Energia: 700.75 Kcal / 2,929.14 KJ			Energia: 1,235.66 Kcal / 5,165.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30.67 g	37.69 g	5.49 g	31.50 g	15.55 g	3.63 g	40.98 g	34.67 g	6.46 g	21.40 g	22.41 g	4.85 g	32.48 g	27.34 g	5.86 g	18.63 g	40.80 g	10.36 g	52.40 g	81.72 g	25.95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.66 g	0.00 g	2.05 g	69.32 g	0.00 g	1.06 g	71.44 g	0.00 g	5.35 g	70.78 g	0.97 g	3.32 g	69.70 g	1.80 g	5.33 g	70.04 g	7.86 g	3.73 g	71.11 g	0.00 g	14.53 g	
1,3,9			1,(3)			1,3,15			9			1,9,15,(3)			15						
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Vanília növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Vanília puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB			fahéjas csiga- TündérManna			Vanília növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 KJ			Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 KJ			Energia: 293.98 Kcal / 1,228.84 KJ			Energia: 131.03 Kcal / 547.71 KJ			Energia: 131.04 Kcal / 547.75 KJ			Energia: 165.79 Kcal / 693.00 KJ			Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.50 g	26.96 g	8.43 g	9.34 g	21.88 g	6.59 g	13.63 g	15.17 g	4.35 g	3.81 g	1.08 g	0.03 g	4.34 g	0.87 g	0.08 g	0.55 g	6.38 g	2.75 g	4.57 g	0.99 g	0.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.22 g	6.24 g	1.97 g	23.13 g	0.00 g	1.18 g	25.38 g	4.40 g	1.20 g	25.76 g	3.02 g	0.06 g	26.21 g	1.20 g	0.07 g	25.63 g	1.05 g	0.55 g	23.59 g	0.53 g	0.07 g	
1			1			1			1			1,15			1,15						
Vacsora	Ásványvíz, Tésztasaláta			Ásványvíz, Diétás vagdalt, Franciasaláta			Ásványvíz, Sült virslis, Diétás pékáru BL , Mustár, Paradicsom			Ásványvíz, Lángos , Növényi sajt szórat, Növényi tejföl			Ásványvíz, Pusztapörkölt burgonyával, Céklasaláta			Ásványvíz, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL , Paprika			Ásványvíz, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Energia: 291.44 Kcal / 1,218.22 KJ			Energia: 554.38 Kcal / 2,317.31 KJ			Energia: 293.59 Kcal / 1,227.21 KJ			Energia: 275.35 Kcal / 1,150.96 KJ			Energia: 437.51 Kcal / 1,828.79 KJ			Energia: 481.38 Kcal / 2,012.17 KJ			Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13.52 g	2.54 g	0.44 g	23.39 g	28.10 g	7.73 g	25.61 g	28.98 g	9.49 g	8.39 g	4.66 g	0.63 g	21.42 g	16.07 g	3.57 g	12.30 g	24.53 g	6.39 g	15.92 g	27.72 g	8.48 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.90 g	5.46 g	2.57 g	50.29 g	5.50 g	2.46 g	51.48 g	0.00 g	0.71 g	50.00 g	0.30 g	1.60 g	50.31 g	7.99 g	3.68 g	52.29 g	0.00 g	0.68 g	52.44 g	0.00 g	2.04 g
10,(12)			10,15,(12)			1,10,(12)			1			15,(12)			1			1		

Tízórai

Tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL								
Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ			Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ			Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ			Energia: 233.51 Kcal / 976.07 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
11.20 g	16.10 g	7.44 g	3.69 g	15.07 g	6.78 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	2.25 g	15.40 g	9.16 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
62.50 g	1.90 g	1.40 g	21.22 g	19.99 g	0.24 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	22.29 g	19.99 g	0.01 g	21.09 g	19.99 g	0.47 g	g	g	g	g	g	g
7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1,7								

(05010) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ			Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ			Energia: 934.12 Kcal / 3,904.62 KJ			Energia: 1,010.12 Kcal / 4,222.30 KJ			Energia: 1,449.65 Kcal / 6,059.54 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
29.31 g	47.20 g	9.53 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	40.92 g	38.59 g	8.15 g	38.55 g	38.40 g	9.62 g	41.33 g	88.63 g	14.33 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.16 g	0.00 g	9.52 g	156.34 g	17.99 g	2.33 g	104.71 g	15.03 g	4.20 g	126.16 g	3.01 g	4.35 g	119.24 g	6.01 g	6.37 g	g	g	g	g	g	g
1,3,9			1,(3)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9								



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05010) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.	Uzsonna	Sült zöldségkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tonhalkrém, Diétás pékáru BL	Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaniliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 129.33 Kcal / 540.60 KJ	Energia: 225.34 Kcal / 941.92 KJ	Energia: 157.99 Kcal / 660.40 KJ	Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ	Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.58 g 10.05 g 2.84 g	1.48 g 23.93 g 5.93 g	1.45 g 16.04 g 8.03 g	5.86 g 3.08 g 1.54 g	4.52 g 5.28 g 2.91 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
6.94 g 6.24 g 0.25 g	0.70 g 0.00 g 0.07 g	1.77 g 4.40 g 0.02 g	10.26 g 3.00 g 0.03 g	23.21 g 18.18 g 0.10 g	g g g	g g g		
1,3,7,10,(12)	1,3,4,7,10	1,7	1,7,(12)	1				
(05012) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ	Energia: 289.34 Kcal / 1,209.44 KJ	Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 KJ	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ	Energia: 298.49 Kcal / 1,247.69 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
		7.80 g 14.60 g 6.63 g	7.95 g 6.83 g 2.61 g	12.57 g 10.75 g 3.58 g	6.30 g 8.79 g 3.91 g	6.66 g 8.43 g 4.62 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
57.20 g 1.90 g 1.27 g	48.57 g 19.99 g 0.31 g	48.77 g 9.99 g 0.45 g	49.13 g 19.99 g 0.08 g	48.53 g 19.99 g 0.32 g	g g g	g g g		
7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1,7				
(05012) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 484.18 Kcal / 2,023.87 KJ	Energia: 635.50 Kcal / 2,656.39 KJ	Energia: 573.15 Kcal / 2,395.77 KJ	Energia: 849.73 Kcal / 3,551.87 KJ	Energia: 703.78 Kcal / 2,941.80 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
		17.67 g 20.45 g 4.48 g	23.34 g 14.01 g 2.70 g	25.22 g 23.54 g 5.67 g	36.68 g 35.10 g 9.04 g	22.76 g 34.90 g 6.67 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
56.76 g 0.00 g 1.31 g	102.71 g 14.49 g 1.88 g	64.50 g 8.01 g 3.40 g	95.69 g 1.51 g 3.49 g	73.02 g 2.41 g 6.01 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(05012) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	Ebéd	1,3,9	1,(3)	1,3,7,9	1,7,9	1,3,7,9				
	Uzsonna	Sült zöldségkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tonhalkrém, Diétás pékáru BL		Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaniliás puding, Diétás pékáru BL			
		Energia: 267.14 Kcal / 1,116.65 KJ	Energia: 253.99 Kcal / 1,061.68 KJ		Energia: 222.67 Kcal / 930.76 KJ	Energia: 204.24 Kcal / 853.72 KJ	Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		7.87 g 10.76 g 2.88 g	6.27 g 12.69 g 3.00 g	6.46 g 8.77 g 4.21 g	8.32 g 2.31 g 0.77 g	10.03 g 6.01 g 2.95 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		
34.26 g 3.12 g 0.32 g	28.33 g 0.00 g 0.11 g	29.21 g 4.40 g 0.09 g	36.73 g 2.40 g 0.10 g	51.05 g 18.18 g 0.18 g	g g g	g g g	g g g	g g g		
	1,3,7,10,(12)	1,3,4,7,10	1,7	1,7,(12)	1					
(05013) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.7-14	Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL				
		Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ	Energia: 335.13 Kcal / 1,400.84 KJ	Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ	Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ	Energia: 336.32 Kcal / 1,405.82 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	
		7.80 g 14.60 g 6.63 g	8.26 g 11.63 g 4.93 g	12.66 g 10.76 g 3.59 g	6.67 g 12.82 g 5.84 g	7.21 g 12.28 g 6.91 g	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		
57.20 g 1.90 g 1.27 g	48.84 g 19.99 g 0.31 g	48.78 g 9.99 g 0.45 g	49.63 g 19.99 g 0.08 g	48.73 g 19.99 g 0.43 g	g g g	g g g	g g g			
	7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1,7					
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Tejszínes kardiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta					
	Energia: 720.85 Kcal / 3,013.15 KJ	Energia: 791.42 Kcal / 3,308.14 KJ	Energia: 665.21 Kcal / 2,780.58 KJ	Energia: 970.07 Kcal / 4,054.89 KJ	Energia: 905.91 Kcal / 3,786.70 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		
	24.61 g 36.11 g 7.71 g	25.34 g 14.74 g 2.76 g	27.60 g 27.58 g 5.65 g	37.67 g 36.05 g 9.19 g	27.68 g 47.93 g 8.72 g	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 2024.06.10. - 2024.06.16.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
		73.47 g	0.00 g	1.31 g	137.48 g	16.99 g	2.12 g	75.96 g	8.02 g	4.67 g	122.25 g	3.01 g	3.73 g	88.96 g	3.61 g	7.58 g								
		1,3,9			1,(3)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9										
Uzsonna	Sült zöldségkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaníliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL													
	Energia: 268.55 Kcal / 1,122.54 KJ		Energia: 299.00 Kcal / 1,249.82 KJ			Energia: 260.65 Kcal / 1,089.52 KJ			Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ			Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 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
	7.98 g	10.77 g	2.88 g	6.51 g	17.49 g	4.83 g	6.71 g	12.77 g	6.14 g	8.53 g	2.58 g	0.92 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g	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	
34.52 g	4.68 g	0.32 g	28.50 g	0.00 g	0.12 g	29.41 g	4.40 g	0.09 g	36.84 g	2.40 g	0.10 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1,3,7,10,(12)			1,3,4,7,10			1,7			1,7,(12)			1										
Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL													
	Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ		Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ			Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ			Energia: 233.51 Kcal / 976.07 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
	11.20 g	16.10 g	7.44 g	3.69 g	15.07 g	6.78 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	2.25 g	15.40 g	9.16 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	
62.50 g	1.90 g	1.40 g	21.22 g	19.99 g	0.24 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	22.29 g	19.99 g	0.01 g	21.09 g	19.99 g	0.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1,7										
(05014) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM15-18	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta													
	Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ		Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ			Energia: 934.12 Kcal / 3,904.62 KJ			Energia: 1,010.12 Kcal / 4,222.30 KJ			Energia: 1,449.65 Kcal / 6,059.54 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
	29.31 g	47.20 g	9.53 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	40.92 g	38.59 g	8.15 g	38.55 g	38.40 g	9.62 g	41.33 g	88.63 g	14.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
90.16 g			0.00 g			9.52 g			156.34 g			17.99 g			2.33 g			104.71 g			15.03 g			4.20 g			126.16 g			3.01 g			4.35 g			119.24 g			6.01 g			6.37 g			g			g			g			g			g			g		
1,3,9						1,(3)						1,3,7,9						1,7,9						1,3,7,9																																						
Uzsonna						Sült zöldségkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Tonhalkrém, Diétás pékáru BL						Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding, Diétás pékáru BL																																
						Energia: 129.33 Kcal / 540.60 KJ						Energia: 225.34 Kcal / 941.92 KJ						Energia: 157.99 Kcal / 660.40 KJ						Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ						Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																				
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																
						2.58 g		10.05 g		2.84 g		1.48 g		23.93 g		5.93 g		1.45 g		16.04 g		8.03 g		5.86 g		3.08 g		1.54 g		4.52 g		5.28 g		2.91 g		g		g		g		g		g																		
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
6.94 g		6.24 g		0.25 g		0.70 g		0.00 g		0.07 g		1.77 g		4.40 g		0.02 g		10.26 g		3.00 g		0.03 g		23.21 g		18.18 g		0.10 g		g		g		g		g		g																								
1,3,7,10,(12)						1,3,4,7,10						1,7						1,7,(12)						1																																						
Tízórai						Tej, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Limonádé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																
						Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ						Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ						Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ						Energia: 205.24 Kcal / 857.90 KJ						Energia: 254.09 Kcal / 1,062.10 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																
						11.20 g		16.10 g		7.44 g		3.69 g		15.07 g		6.78 g		10.29 g		18.50 g		6.24 g		1.58 g		16.18 g		7.73 g		5.60 g		20.44 g		6.13 g		g		g		g		g		g																		
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
62.50 g		1.90 g		1.40 g		21.22 g		19.99 g		0.24 g		41.25 g		24.98 g		0.60 g		12.66 g		9.99 g		0.01 g		11.20 g		9.99 g		1.00 g		g		g		g		g		g																								
7						1,7,10,(12)						1,7						1,7						1																																						
Ebéd						Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye						Tejfölös karfiolleves répamentes, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez						Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																																
						Energia: 848.32 Kcal / 3,545.98 KJ						Energia: 994.84 Kcal / 4,158.43 KJ						Energia: 906.52 Kcal / 3,789.25 KJ						Energia: 988.44 Kcal / 4,131.68 KJ						Energia: 1,306.51 Kcal / 5,461.21 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																
						34.64 g		37.50 g		5.24 g		33.15 g		16.91 g		3.22 g		40.07 g		37.40 g		7.63 g		37.25 g		37.75 g		8.82 g		37.83 g		79.12 g		12.60 g		g		g		g		g		g																		
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
34.64 g		37.50 g		5.24 g		33.15 g		16.91 g		3.22 g		40.07 g		37.40 g		7.63 g		37.25 g		37.75 g		8.82 g		37.83 g		79.12 g		12.60 g		g		g		g		g		g		g																						

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		92.69 g	0.01 g	8.75 g	174.74 g	17.99 g	2.42 g	101.33 g	14.99 g	4.12 g	123.80 g	3.00 g	4.23 g	108.08 g	6.51 g	10.01 g						
		1,3			1,3			1,3,7			1			1,3,7								
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL											
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	6.01 g 26.36 g 8.39 g	4.85 g 21.28 g 6.55 g	9.37 g 14.60 g 4.31 g	5.86 g 3.08 g 1.54 g	4.52 g 5.28 g 2.91 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	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
1.54 g 6.24 g 1.90 g	0.45 g 0.00 g 1.11 g	3.85 g 4.40 g 1.13 g	10.26 g 3.00 g 0.03 g	23.21 g 18.18 g 0.10 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	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	1,7,(12)	1																		
Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ	Energia: 289.34 Kcal / 1,209.44 KJ			Energia: 370.34 Kcal / 1,548.02 KJ			Energia: 248.36 Kcal / 1,038.14 KJ			Energia: 272.78 Kcal / 1,140.22 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	7.80 g 14.60 g 6.63 g	7.95 g 6.83 g 2.61 g	12.41 g 10.74 g 3.57 g	6.33 g 8.83 g 3.91 g	8.34 g 10.96 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	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
57.20 g 1.90 g 1.27 g	48.57 g 19.99 g 0.31 g	55.55 g 16.73 g 0.44 g	35.35 g 5.99 g 0.08 g	34.62 g 5.99 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	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1																		
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Tejfölös karfiolleves répamentes, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta											
	Energia: 483.69 Kcal / 2,021.82 KJ	Energia: 581.02 Kcal / 2,428.66 KJ			Energia: 510.14 Kcal / 2,132.39 KJ			Energia: 551.00 Kcal / 2,303.18 KJ			Energia: 634.85 Kcal / 2,653.67 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv

(05017)
Par,csoki,ba
n,kak,OMCM
zeiRostBŐ4-
6



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																						
	18.67 g	19.82 g	2.75 g	18.56 g	8.91 g	1.66 g	22.14 g	19.21 g	3.90 g	21.39 g	21.03 g	5.00 g	20.53 g	31.93 g	5.72 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	57.42 g	0.01 g	3.70 g	105.13 g	14.49 g	1.33 g	61.57 g	7.99 g	3.23 g	68.43 g	1.50 g	2.27 g	64.81 g	2.66 g	5.34 g							
	1,3			1,3			1,3,7			1			1,3,7									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL									
	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 204.24 Kcal / 853.72 KJ			Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.54 g	13.91 g	4.24 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	8.32 g	2.31 g	0.77 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.76 g	3.12 g	1.03 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	36.73 g	2.40 g	0.10 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g								
1			1			1			1,7,(12)			1										
Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ			Energia: 335.13 Kcal / 1,400.84 KJ			Energia: 370.34 Kcal / 1,548.02 KJ			Energia: 304.72 Kcal / 1,273.73 KJ			Energia: 309.58 Kcal / 1,294.04 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	
	7.80 g	14.60 g	6.63 g	8.26 g	11.63 g	4.93 g	12.41 g	10.74 g	3.57 g	6.70 g	12.86 g	5.84 g	9.71 g	12.56 g	3.69 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.20 g	1.90 g	1.27 g	48.84 g	19.99 g	0.31 g	55.55 g	16.73 g	0.44 g	39.91 g	9.99 g	0.08 g	38.79 g	9.99 g	0.78 g								
7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1										
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Tejfölös karfiolleves répamentes, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta									
	Energia: 598.87 Kcal / 2,503.28 KJ			Energia: 769.63 Kcal / 3,217.05 KJ			Energia: 610.29 Kcal / 2,551.01 KJ			Energia: 755.05 Kcal / 3,156.11 KJ			Energia: 797.99 Kcal / 3,335.60 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			

(05018)
Par,csoki,ban,kak,OCMze
IRostBŐ7-14



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																		
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										
22.98 g			23.68 g	3.30 g	22.52 g			10.94 g	2.00 g	26.54 g			23.79 g	4.75 g	26.79 g			26.11 g	6.21 g	24.29 g			43.55 g	7.41 g										
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
73.11 g			0.01 g	4.49 g	143.09 g			16.99 g	1.69 g	71.78 g			7.99 g	4.41 g	102.13 g			3.00 g	2.79 g	75.38 g			3.90 g	6.34 g										
1,3			1,3			1,3,7			1			1,3,7																						
Uzsonna					Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL				Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka				Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL				Vaníliás puding, Diétás pékáru BL													
					Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ				Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ				Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ				Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ				Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ					
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
					10.02 g			17.00 g	5.39 g	9.15 g			13.19 g	4.00 g	12.64 g			8.19 g	2.40 g	8.53 g			2.58 g	0.92 g	10.03 g			6.01 g	2.95 g	g			g	g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
29.05 g			4.68 g	1.45 g	28.23 g			0.00 g	0.86 g	30.95 g			4.40 g	0.88 g	36.84 g			2.40 g	0.10 g	51.05 g			18.18 g	0.18 g	g			g	g					
1			1			1			1,7,(12)			1																						
Tízórai					Tej, fahéjas csiga- TündérManna				Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél				Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Limonádé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika				Limonádé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL													
					Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ				Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ				Energia: 332.61 Kcal / 1,390.31 KJ				Energia: 205.24 Kcal / 857.90 KJ				Energia: 254.09 Kcal / 1,062.10 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
					11.20 g			16.10 g	7.44 g	3.69 g			15.07 g	6.78 g	8.55 g			17.73 g	5.82 g	1.58 g			16.18 g	7.73 g	5.60 g			20.44 g	6.13 g	g			g	g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
62.50 g			1.90 g	1.40 g	21.22 g			19.99 g	0.24 g	34.30 g			20.73 g	0.53 g	12.66 g			9.99 g	0.01 g	11.20 g			9.99 g	1.00 g	g			g	g					
7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1,7			1																			
Ebéd					Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs				Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye				Tejfölös karfiolleves répamentes, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta				Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez				Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Uborkasaláta													
					Energia: 819.49 Kcal / 3,425.47				Energia: 929.46 Kcal / 3,885.14				Energia: 887.06 Kcal / 3,707.91				Energia: 962.57 Kcal / 4,023.54				Energia: 1,281.01 Kcal /				Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ					
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
					g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g					
1			1			1			1			1			1																			

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

			Kj			Kj			Kj			Kj			5,354.62 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
34.11 g	35.12 g	5.08 g	29.21 g	14.31 g	2.64 g	39.46 g	36.32 g	7.30 g	36.72 g	36.28 g	8.69 g	37.43 g	78.10 g	12.48 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	Szénhidrát	Cukor	Só
91.27 g	0.01 g	7.74 g	168.35 g	17.99 g	2.16 g	99.44 g	14.99 g	3.91 g	121.07 g	3.00 g	3.82 g	104.48 g	6.41 g	9.01 g				g	g	g	g	g	g
1,3			1,3			1,3,7			1			1,3,7											
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL								
Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 Kj			Energia: 94.87 Kcal / 396.56 Kj			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	5.86 g	3.08 g	1.54 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g				g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	10.26 g	3.00 g	0.03 g	23.21 g	18.18 g	0.10 g				g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,7,(12)			1											
Tízórai			Tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 Kj			Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 Kj			Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 Kj			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 Kj			Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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
11.20 g	16.10 g	7.44 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.55 g	20.38 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	Szénhidrát	Cukor	Só
62.50 g	1.90 g	1.40 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	22.29 g	19.99 g	0.01 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g				g	g	g	g	g	g
7			1			1,7			1,7			1											
Ebéd			Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								



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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ			Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ			Energia: 934.12 Kcal / 3,904.62 KJ			Energia: 1,010.12 Kcal / 4,222.30 KJ			Energia: 1,449.65 Kcal / 6,059.54 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
		29.31 g	47.20 g	9.53 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	40.92 g	38.59 g	8.15 g	38.55 g	38.40 g	9.62 g	41.33 g	88.63 g	14.33 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		90.16 g	0.00 g	9.52 g	156.34 g	17.99 g	2.33 g	104.71 g	15.03 g	4.20 g	126.16 g	3.01 g	4.35 g	119.24 g	6.01 g	6.37 g	g	g	g	g	g	g
		1,3,9			1,(3)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9								
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL								
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ																					
	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ																					
	Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ																					
Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ																						
Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ																						
Energia: Kcal / 0.00 KJ																						
Energia: Kcal / 0.00 KJ																						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír </td></td></td></td></td></td>	Fehérje	Zsír	T.Zsír <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír </td></td></td></td></td>	Fehérje	Zsír	T.Zsír <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír </td></td></td></td>	Fehérje	Zsír	T.Zsír <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír </td></td></td>	Fehérje	Zsír	T.Zsír <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír </td></td>	Fehérje	Zsír	T.Zsír <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír </td>	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	5.86 g	3.08 g	1.54 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	10.26 g	3.00 g	0.03 g	23.21 g	18.18 g	0.10 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1,7,(12)			1								
(05022) HalOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma4-6	Tej, fahéjas csiga-TündérManna				Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL								
	Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ																					
	Energia: 335.48 Kcal / 1,402.31 KJ																					
	Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 KJ																					
Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ																						
Energia: 327.13 Kcal / 1,367.40 KJ																						
Energia: Kcal / 0.00 KJ																						
Energia: Kcal / 0.00 KJ																						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír </td></td></td></td></td></td>	Fehérje	Zsír	T.Zsír <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír </td></td></td></td></td>	Fehérje	Zsír	T.Zsír <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír </td></td></td></td>	Fehérje	Zsír	T.Zsír <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír </td></td></td>	Fehérje	Zsír	T.Zsír <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír </td></td>	Fehérje	Zsír	T.Zsír <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír </td>	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.80 g	14.60 g	6.63 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	12.57 g	10.75 g	3.58 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57.20 g	1.90 g	1.27 g	48.31 g	19.99 g	0.33 g	48.77 g	9.99 g	0.45 g	49.13 g	19.99 g	0.08 g	48.40 g	19.99 g	0.58 g	g	g	g	g	g	g
		7			1			1,7			1,7			1								
Ebéd																						



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05022) HaOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma4-6	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 484.18 Kcal / 2,023.87 KJ	Energia: 635.50 Kcal / 2,656.39 KJ	Energia: 619.50 Kcal / 2,589.51 KJ	Energia: 849.73 Kcal / 3,551.87 KJ	Energia: 703.78 Kcal / 2,941.80 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
		17.67 g 20.45 g 4.48 g	23.34 g 14.01 g 2.70 g	26.71 g 25.30 g 5.78 g	36.68 g 35.10 g 9.04 g	22.76 g 34.90 g 6.67 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
56.76 g 0.00 g 1.31 g	102.71 g 14.49 g 1.88 g	70.70 g 8.03 g 3.86 g	95.69 g 1.51 g 3.49 g	73.02 g 2.41 g 6.01 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,(3)	1,3,7,9	1,7,9	1,3,7,9				
(05023) HaOCMmus, bar,ban,szilv zó,alma7-14	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ	Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ	Energia: 204.24 Kcal / 853.72 KJ	Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.54 g 13.91 g 4.24 g	7.96 g 11.37 g 3.32 g	10.42 g 8.05 g 2.35 g	8.32 g 2.31 g 0.77 g	10.03 g 6.01 g 2.95 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.76 g 3.12 g 1.03 g	28.21 g 0.00 g 0.64 g	30.25 g 4.40 g 0.65 g	36.73 g 2.40 g 0.10 g	51.05 g 18.18 g 0.18 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,7,(12)	1				
(05023) HaOCMmus, bar,ban,szilv zó,alma7-14	Tízórai	Tej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ	Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 KJ	Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ	Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ	Energia: 347.51 Kcal / 1,452.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.80 g 14.60 g 6.63 g	7.77 g 18.31 g 5.05 g	12.66 g 10.76 g 3.59 g	6.67 g 12.82 g 5.84 g	9.68 g 12.52 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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	57.20 g	1.90 g	1.27 g	48.41 g	19.99 g	0.46 g	48.78 g	9.99 g	0.45 g	49.63 g	19.99 g	0.08 g	48.51 g	19.99 g	0.78 g							
	7		1				1,7			1,7			1									
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta									
	Energia: 720.85 Kcal / 3,013.15 KJ			Energia: 791.42 Kcal / 3,308.14 KJ			Energia: 665.21 Kcal / 2,780.58 KJ			Energia: 970.07 Kcal / 4,054.89 KJ			Energia: 905.91 Kcal / 3,786.70 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	24.61 g	36.11 g	7.71 g	25.34 g	14.74 g	2.76 g	27.60 g	27.58 g	5.65 g	37.67 g	36.05 g	9.19 g	27.68 g	47.93 g	8.72 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
73.47 g	0.00 g	1.31 g	137.48 g	16.99 g	2.12 g	75.96 g	8.02 g	4.67 g	122.25 g	3.01 g	3.73 g	88.96 g	3.61 g	7.58 g								
1,3,9			1,(3)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9										
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL									
	Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ			Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 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	
	10.02 g	17.00 g	5.39 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	8.53 g	2.58 g	0.92 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.05 g	4.68 g	1.45 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	36.84 g	2.40 g	0.10 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g								
1			1			1			1,7,(12)			1										
Tízórai	Tej, fahéjas csiga- TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ			Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ			Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ			Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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	
	11.20 g	16.10 g	7.44 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

(05024)
HalOCMmus,
bar,banszilsz
ó,alma15-18

Tízórai



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	62.50 g	1.90 g	1.40 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	22.29 g	19.99 g	0.01 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g									
	7			1			1,7			1,7			1											
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Tejszínes karioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérfocsi, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta											
	Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ			Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ			Energia: 934.12 Kcal / 3,904.62 KJ			Energia: 1,010.12 Kcal / 4,222.30 KJ			Energia: 1,449.65 Kcal / 6,059.54 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
	29.31 g	47.20 g	9.53 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	40.92 g	38.59 g	8.15 g	38.55 g	38.40 g	9.62 g	41.33 g	88.63 g	14.33 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
90.16 g	0.00 g	9.52 g	156.34 g	17.99 g	2.33 g	104.71 g	15.03 g	4.20 g	126.16 g	3.01 g	4.35 g	119.24 g	6.01 g	6.37 g										
1,3,9			1,(3)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL											
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	5.86 g	3.08 g	1.54 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	10.26 g	3.00 g	0.03 g	23.21 g	18.18 g	0.10 g										
1			1			1			1,7,(12)			1												
Tízórai	Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Sült húskrémmel, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 415.12 Kcal / 1,735.20 KJ			Energia: 156.74 Kcal / 655.17 KJ			Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ			Energia: 161.90 Kcal / 676.74 KJ			Energia: 210.75 Kcal / 880.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(05030) Fruktózszegény





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																					
	20.77 g	29.14 g	13.01 g	3.82 g	15.10 g	6.78 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.66 g	16.15 g	7.73 g	5.68 g	20.41 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
	16.95 g	0.00 g	1.40 g	1.22 g	0.00 g	0.24 g	16.27 g	0.00 g	0.60 g	2.29 g	0.00 g	0.01 g	0.83 g	0.00 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g
	1,7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1								
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves , Káposztás tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Tejfölös karfiolleves répamentes, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Uborkasaláta								
	Energia: 810.44 Kcal / 3,387.64 KJ			Energia: 938.89 Kcal / 3,924.56 KJ			Energia: 842.18 Kcal / 3,520.31 KJ			Energia: 674.80 Kcal / 2,820.66 KJ			Energia: 1,282.42 Kcal / 5,360.52 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
	32.51 g	36.67 g	5.52 g	32.40 g	16.53 g	3.22 g	40.00 g	37.31 g	7.42 g	28.11 g	33.58 g	10.99 g	37.83 g	79.12 g	12.60 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
86.89 g	0.00 g	8.68 g	163.04 g	17.99 g	2.34 g	85.59 g	0.00 g	3.14 g	67.55 g	0.00 g	2.26 g	102.08 g	0.52 g	10.01 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,9			1,3			1,3,7,15			1,7,9			1,3,7,15									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding édesítő,cukorM, Diétás pékáru BL								
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 50.76 Kcal / 212.18 KJ			Energia: 22.23 Kcal / 92.92 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	5.05 g	2.65 g	1.45 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.62 g	0.00 g	0.02 g	4.68 g	1.20 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1,7,15			1									



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05032) Fruktózszeg, cukor,édesít őszérM4-6	Tízórai	Tej, Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 373.15 Kcal / 1,559.77 KJ	Energia: 209.04 Kcal / 873.79 KJ	Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ	Energia: 222.41 Kcal / 929.67 KJ	Energia: 246.83 Kcal / 1,031.75 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.62 g 16.05 g 6.95 g	8.04 g 6.85 g 2.61 g	12.38 g 10.73 g 3.57 g	6.39 g 8.81 g 3.91 g	8.40 g 10.94 g 3.11 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	39.11 g 0.00 g 0.85 g	28.57 g 0.00 g 0.31 g	38.77 g 0.00 g 0.45 g	29.13 g 0.00 g 0.08 g	28.40 g 0.00 g 0.58 g	g g g	g g g	
	1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1			
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves , Káposztás tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez	Tejfölös karfiolleves répamentes, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 464.74 Kcal / 1,942.61 KJ	Energia: 546.82 Kcal / 2,285.71 KJ	Energia: 508.77 Kcal / 2,126.66 KJ	Energia: 605.31 Kcal / 2,530.20 KJ	Energia: 625.22 Kcal / 2,613.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.60 g 19.40 g 2.88 g	18.08 g 8.68 g 1.66 g	24.37 g 21.37 g 4.25 g	26.26 g 29.66 g 10.29 g	20.53 g 31.93 g 5.72 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
54.52 g 0.00 g 3.67 g	97.98 g 14.49 g 1.29 g	54.16 g 0.00 g 2.87 g	60.75 g 0.00 g 1.24 g	62.41 g 0.26 g 5.34 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,3	1,3,7,15	1,7,9	1,3,7,15				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding édesítő,cukorM, Diétás pékáru BL			
	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ	Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ	Energia: 166.71 Kcal / 696.85 KJ	Energia: 154.53 Kcal / 645.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	8.54 g 13.91 g 4.24 g	7.96 g 11.37 g 3.32 g	10.42 g 8.05 g 2.35 g	8.06 g 2.06 g 0.77 g	5.58 g 0.91 g 0.06 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28.76 g 3.12 g 1.03 g	28.21 g 0.00 g 0.64 g	30.25 g 4.40 g 0.65 g	28.80 g 0.00 g 0.09 g	30.76 g 0.72 g 0.08 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	Uzsonna	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap					
(05033) Fruktózszeg, cukor,édesít őszerm7-14	Uzsonna	1			1			1			1,7,15			1											
	Tízórai																								
			Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL										
			Energia: 373.15 Kcal / 1,559.77 KJ			Energia: 254.83 Kcal / 1,065.19 KJ			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 262.35 Kcal / 1,096.62 KJ			Energia: 267.21 Kcal / 1,116.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
			17.62 g	16.05 g	6.95 g	8.35 g	11.65 g	4.93 g	12.38 g	10.73 g	3.57 g	6.76 g	12.84 g	5.84 g	9.77 g	12.54 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		
			39.11 g	0.00 g	0.85 g	28.84 g	0.00 g	0.31 g	38.77 g	0.00 g	0.45 g	29.63 g	0.00 g	0.08 g	28.51 g	0.00 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g		
			1,7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1										
	Ebéd				Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves , Káposztás tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Tejfölös karfiolleves répamentes, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
			Energia: 576.14 Kcal / 2,408.27 KJ			Energia: 726.72 Kcal / 3,037.69 KJ			Energia: 606.43 Kcal / 2,534.88 KJ			Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 KJ			Energia: 783.53 Kcal / 3,275.16 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		21.70 g	23.19 g	3.47 g	21.92 g	10.65 g	2.00 g	26.68 g	26.51 g	4.95 g	26.63 g	30.44 g	10.43 g	24.29 g	43.55 g	7.41 g	g	g	g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		69.63 g	0.00 g	4.44 g	134.12 g	16.99 g	1.64 g	64.56 g	0.00 g	3.84 g	62.11 g	0.00 g	1.44 g	71.78 g	0.31 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g			
		1,3,9			1,3			1,3,7,15			1,7,9			1,3,7,15											



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05033) Fruktózszeg, cukor,édesít őszerm7-14	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding édesítő,cukorM, Diétás pékáru BL		
		Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ	Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ	Energia: 179.05 Kcal / 748.43 KJ	Energia: 158.70 Kcal / 663.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.02 g 17.00 g 5.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.15 g 13.19 g 4.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.64 g 8.19 g 2.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.31 g 2.72 g 1.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.58 g 0.97 g 0.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 29.05 g 4.68 g 1.45 g	Szénhidrát Cukor Só 28.23 g 0.00 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 30.95 g 4.40 g 0.88 g	Szénhidrát Cukor Só 29.13 g 0.00 g 0.10 g	Szénhidrát Cukor Só 31.64 g 0.96 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1,7,15	1			
(05034) Fruktózsze,c ukor,édesít szerM15-18	Tízórai	Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 415.12 Kcal / 1,735.20 KJ	Energia: 156.61 Kcal / 654.63 KJ	Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 161.77 Kcal / 676.20 KJ	Energia: 210.62 Kcal / 880.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.77 g 29.14 g 13.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.80 g 15.09 g 6.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.29 g 18.50 g 6.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.64 g 16.14 g 7.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.66 g 20.40 g 6.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 16.95 g 0.00 g 1.40 g	Szénhidrát Cukor Só 1.22 g 0.00 g 0.24 g	Szénhidrát Cukor Só 16.27 g 0.00 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 2.29 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 0.83 g 0.00 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1			
(05034) Fruktózsze,c ukor,édesít szerM15-18	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves , Káposztás tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez	Tejfölös kariolleves répamentes, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Uborkasaláta		
		Energia: 784.66 Kcal / 3,279.88 KJ	Energia: 872.25 Kcal / 3,646.01 KJ	Energia: 822.72 Kcal / 3,438.97 KJ	Energia: 647.00 Kcal / 2,704.46 KJ	Energia: 1,256.92 Kcal / 5,253.93 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.03 g 34.44 g 5.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.41 g 13.93 g 2.64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39.40 g 36.24 g 7.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.37 g 32.01 g 10.71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37.43 g 78.10 g 12.48 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 2024.06.10. - 2024.06.16.

	85.92 g	0.00 g	7.69 g	156.39 g	17.99 g	2.09 g	83.70 g	0.00 g	2.93 g	64.83 g	0.00 g	1.85 g	98.48 g	0.42 g	9.01 g						
	1,3,9			1,3			1,3,7,15			1,7,9			1,3,7,15								
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding édesítő,cukorM, Diétás pékáru BL								
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 50.76 Kcal / 212.18 KJ			Energia: 22.23 Kcal / 92.92 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	5.05 g	2.65 g	1.45 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.62 g	0.00 g	0.02 g	4.68 g	1.20 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,7,15			1								
Tízórai	Zöld tea , Sajt szelet, Liga margarin, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 398.76 Kcal / 1,666.82 KJ			Energia: 155.97 Kcal / 651.95 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 161.13 Kcal / 673.52 KJ			Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.79 g	38.67 g	14.37 g	3.69 g	15.07 g	6.78 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.55 g	20.38 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
1.42 g	0.00 g	1.20 g	1.22 g	0.00 g	0.24 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.29 g	0.00 g	0.01 g	0.83 g	0.00 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	
	1,7			1,7,10,(12)			1			1,7			1								
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves , Káposztás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlőcukor szórat			Tejfölös karfiolleves répamentes, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgarral			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Uborkasaláta								
	Energia: 814.49 Kcal / 3,404.57 KJ			Energia: 813.22 Kcal / 3,399.26 KJ			Energia: 842.18 Kcal / 3,520.31 KJ			Energia: 620.64 Kcal / 2,594.28 KJ			Energia: 1,282.42 Kcal / 5,360.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05035) Fruktózszeg., édesítőM.nye rstejM



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																						
	33.10 g	36.71 g	5.66 g	23.95 g	23.42 g	4.20 g	40.00 g	37.31 g	7.42 g	26.80 g	29.11 g	8.49 g	37.83 g	79.12 g	12.60 g	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	
	87.22 g	0.00 g	8.68 g	124.05 g	14.49 g	2.32 g	85.59 g	0.00 g	3.14 g	65.45 g	0.00 g	2.20 g	102.08 g	0.52 g	10.01 g							
	1,3,9			1,3,15			1,3,7,15			1,7,9			1,3,7,15									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding édesítő,cukorM, Diétás pékáru BL									
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ			Energia: 22.23 Kcal / 92.92 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	5.86 g	3.08 g	1.54 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	10.26 g	3.00 g	0.03 g	4.68 g	1.20 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1,7,(12)			1												
Tízórai	Zöld tea , Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL									
	Energia: 276.61 Kcal / 1,156.23 KJ			Energia: 208.52 Kcal / 871.61 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 221.89 Kcal / 927.50 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 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	
	10.91 g	13.07 g	5.32 g	7.95 g	6.83 g	2.61 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.57 g	0.00 g	0.31 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	29.13 g	0.00 g	0.08 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g	g	g	g	g	g	g	g	
1,7	1,7,10,(12)			1			1,7			1												
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves , Káposztás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlőcukor szórát			Tejfölös karfiolleves répamentes, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgarral			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta									
	Energia: 466.77 Kcal / 1,951.10 KJ			Energia: 443.00 Kcal / 1,851.74 KJ			Energia: 508.77 Kcal / 2,126.66 KJ			Energia: 355.16 Kcal / 1,484.57 KJ			Energia: 625.22 Kcal / 2,613.42 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	



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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																						
	17.89 g	19.42 g	2.95 g	12.17 g	12.42 g	2.20 g	24.37 g	21.37 g	4.25 g	15.44 g	16.09 g	4.76 g	20.53 g	31.93 g	5.72 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	54.68 g	0.00 g	3.67 g	69.25 g	12.35 g	1.24 g	54.16 g	0.00 g	2.87 g	38.60 g	0.00 g	1.11 g	62.41 g	0.26 g	5.34 g							
	1,3,9			1,3,15			1,3,7,15			1,7,9			1,3,7,15									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding édesítő,cukorM, Diétás pékáru BL									
	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 204.24 Kcal / 853.72 KJ			Energia: 154.52 Kcal / 645.89 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.54 g	13.91 g	4.24 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	8.32 g	2.31 g	0.77 g	5.57 g	0.91 g	0.06 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.76 g	3.12 g	1.03 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	36.73 g	2.40 g	0.10 g	30.76 g	0.72 g	0.08 g								
	1			1			1			1,7,(12)			1									
Tízórai	Zöld tea , Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 276.61 Kcal / 1,156.23 KJ			Energia: 254.31 Kcal / 1,063.02 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 261.83 Kcal / 1,094.45 KJ			Energia: 266.69 Kcal / 1,114.76 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	
	10.91 g	13.07 g	5.32 g	8.26 g	11.63 g	4.93 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	9.68 g	12.52 g	3.69 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.51 g	0.00 g	0.58 g	28.84 g	0.00 g	0.31 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	29.63 g	0.00 g	0.08 g	28.51 g	0.00 g	0.78 g								
	1,7			1,7,10,(12)			1			1,7			1									
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Álföldi gulyásleves , Káposztás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlőcukor szórát			Tejfölös karfiolleves répamentes, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgarral			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta									
	Energia: 578.57 Kcal / 2,418.42 KJ			Energia: 612.36 Kcal / 2,559.66 KJ			Energia: 606.43 Kcal / 2,534.88 KJ			Energia: 432.86 Kcal / 1,809.35 KJ			Energia: 783.53 Kcal / 3,275.16 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	



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



**Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.**

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																					
	22.05 g	23.21 g	3.55 g	15.16 g	15.28 g	2.67 g	26.68 g	26.51 g	4.95 g	18.91 g	19.83 g	5.89 g	24.29 g	43.55 g	7.41 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.83 g	0.00 g	4.44 g	101.53 g	14.06 g	1.53 g	64.56 g	0.00 g	3.84 g	46.49 g	0.00 g	1.33 g	71.78 g	0.31 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g
	1,3,9			1,3,15			1,3,7,15			1,7,9			1,3,7,15								
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding édesítő,cukorM, Diétás pékáru BL								
	Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ			Energia: 158.69 Kcal / 663.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.02 g	17.00 g	5.39 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	8.53 g	2.58 g	0.92 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.05 g	4.68 g	1.45 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	36.84 g	2.40 g	0.10 g	31.64 g	0.96 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,7,(12)			1								
Tízórai	Zöld tea , Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 270.17 Kcal / 1,129.31 KJ			Energia: 155.97 Kcal / 651.95 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 161.13 Kcal / 673.52 KJ			Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.68 g	24.66 g	10.57 g	3.69 g	15.07 g	6.78 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.55 g	20.38 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
1.05 g	0.00 g	1.00 g	1.22 g	0.00 g	0.24 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.29 g	0.00 g	0.01 g	0.83 g	0.00 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	
	1,7			1,7,10,(12)			1			1,7			1								
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Álföldi gulyásleves , Káposztás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlőcukor szórat			Tejfölös karfiolleves répamentes, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Uborkasaláta								
	Energia: 788.71 Kcal / 3,296.81 KJ			Energia: 746.58 Kcal / 3,120.70 KJ			Energia: 842.18 Kcal / 3,520.31 KJ			Energia: 592.84 Kcal / 2,478.07 KJ			Energia: 1,256.92 Kcal / 5,253.93 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv

**(05039)
Fructózszeg.
édesítőM.nye
rstejM15-18**



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

32.62 g	34.48 g	5.45 g	19.96 g	20.82 g	3.62 g	40.00 g	37.31 g	7.42 g	26.06 g	27.54 g	8.21 g	37.43 g	78.10 g	12.48 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
86.25 g	0.00 g	7.69 g	117.40 g	14.49 g	2.07 g	85.59 g	0.00 g	3.14 g	62.73 g	0.00 g	1.79 g	98.48 g	0.42 g	9.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,3,9			1,3,15			1,3,7,15			1,7,9			1,3,7,15											

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL, kigyóuborka, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding édesítő,cukorM, Diétás pékáru BL								
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 191.24 Kcal / 799.38 Kj			Energia: 94.87 Kcal / 396.56 Kj			Energia: 22.23 Kcal / 92.92 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.82 g	14.64 g	4.61 g	5.86 g	3.08 g	1.54 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	4.82 g	8.80 g	1.14 g	10.26 g	3.00 g	0.03 g	4.68 g	1.20 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1,7,(12)			1									

Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Limonádé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 Kj			Energia: 279.31 Kcal / 1,167.52 Kj			Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 Kj			Energia: 205.24 Kcal / 857.90 Kj			Energia: 216.78 Kcal / 906.14 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
	11.20 g	16.10 g	7.44 g	4.17 g	19.78 g	5.36 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	1.58 g	16.18 g	7.73 g	6.94 g	15.18 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
62.50 g	1.90 g	1.40 g	20.72 g	19.99 g	0.51 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	12.66 g	9.99 g	0.01 g	12.42 g	9.99 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	
7			1			1,7			1,7			1									

(05040) Sertés- és marhamentés

Ebéd	Zöldségleves, Levesbetét, Budapest csirkeragu, Párolt rizs			Alföldi csirkegulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Csirkemell szelet tej, tojás, gluténment, Burgonyapüré, Uborkasaláta								



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		Energia: 722.71 Kcal / 3,020.93 KJ			Energia: 987.42 Kcal / 4,127.42 KJ			Energia: 841.07 Kcal / 3,515.67 KJ			Energia: 852.68 Kcal / 3,564.20 KJ			Energia: 818.70 Kcal / 3,422.17 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
		33.90 g	24.18 g	3.53 g	33.99 g	15.13 g	2.17 g	59.75 g	23.61 g	4.33 g	36.76 g	22.33 g	3.60 g	42.76 g	25.59 g	5.18 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		92.08 g	0.00 g	6.81 g	175.96 g	18.49 g	2.40 g	96.48 g	15.03 g	6.27 g	124.92 g	3.01 g	4.26 g	102.54 g	6.01 g	5.82 g	g	g	g	g	g	g
		1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9								
Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL								
	Energia: 178.32 Kcal / 745.38 KJ		Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ		Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ		Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ		Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.33 g	15.16 g	4.18 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		3.10 g	6.24 g	1.07 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	2.73 g	4.40 g	1.06 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	23.21 g	18.18 g	0.10 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1,7,(12)			1								
Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna				Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Limonádé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Limonádé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ		Energia: 321.29 Kcal / 1,342.99 KJ		Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 KJ		Energia: 248.36 Kcal / 1,038.14 KJ		Energia: 216.78 Kcal / 906.14 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	
	7.80 g	14.60 g	6.63 g	7.62 g	10.62 g	2.72 g	12.57 g	10.75 g	3.58 g	6.33 g	8.83 g	3.91 g	6.94 g	15.18 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	
		57.20 g	1.90 g	1.27 g	48.33 g	19.99 g	0.34 g	48.77 g	9.99 g	0.45 g	35.35 g	5.99 g	0.08 g	12.42 g	9.99 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g
		7			1			1,7			1,7			1								
Ebéd	Zöldségleves, Levesbetét, Budapest csirkeragu, Párolt rizs				Alföldi csirkegulyásleves , Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves , Csirkemell szelet tej, tojás, gluténment, Burgonyapüré , Uborkasaláta, Uborkasaláta								
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		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	
	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

(05042)
Sertés- és marhamente s4-6



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		Energia: 420.88 Kcal / 1,759.28 KJ			Energia: 577.31 Kcal / 2,413.16 KJ			Energia: 612.24 Kcal / 2,559.16 KJ			Energia: 487.64 Kcal / 2,038.34 KJ			Energia: 833.10 Kcal / 3,482.36 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.29 g	13.15 g	1.89 g	18.98 g	8.02 g	1.13 g	53.15 g	17.13 g	3.51 g	21.47 g	12.99 g	2.11 g	43.17 g	25.63 g	5.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57.12 g	0.00 g	2.73 g	105.74 g	14.74 g	1.32 g	60.73 g	8.01 g	5.62 g	70.55 g	1.51 g	2.48 g	105.63 g	8.41 g	6.23 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9											
Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL											
	Energia: 230.48 Kcal / 963.41 KJ		Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ		Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ		Energia: 176.00 Kcal / 735.68 KJ		Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 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	
	9.20 g	8.31 g	2.13 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	7.92 g	2.06 g	0.77 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g	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	
		29.54 g	3.12 g	0.62 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g	31.23 g	2.40 g	0.09 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1,7,(12)			1											
(05043) Sertés- és marhamente s7-14	Tej, fahéjas csiga-TündérManna				Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Limonádé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ		Energia: 370.52 Kcal / 1,548.77 KJ		Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ		Energia: 304.72 Kcal / 1,273.73 KJ		Energia: 281.60 Kcal / 1,177.09 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ												
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.80 g	14.60 g	6.63 g	8.63 g	15.56 g	4.06 g	12.66 g	10.76 g	3.59 g	6.70 g	12.86 g	5.84 g	10.71 g	8.61 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	
		57.20 g	1.90 g	1.27 g	48.44 g	19.99 g	0.46 g	48.78 g	9.99 g	0.45 g	39.91 g	9.99 g	0.08 g	39.71 g	9.99 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		7			1			1,7			1,7			1											
Ebéd																									



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05043) Sertés- és marhamente s7-14	Ebéd	Zöldségleves, Levesbetét, Budapest csirkeragu, Párolt rizs	Alföldi csirkegulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Csirkemell szelet tej, tojás, gluténment, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 523.50 Kcal / 2,188.23 KJ	Energia: 765.18 Kcal / 3,198.45 KJ	Energia: 686.07 Kcal / 2,867.77 KJ	Energia: 674.61 Kcal / 2,819.87 KJ	Energia: 558.72 Kcal / 2,335.45 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
		22.54 g 15.70 g 2.27 g	23.03 g 9.87 g 1.37 g	55.63 g 19.53 g 3.81 g	26.83 g 15.91 g 2.56 g	25.72 g 15.42 g 3.81 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	72.74 g 0.00 g 3.33 g	143.82 g 17.29 g 1.68 g	71.27 g 8.02 g 6.90 g	104.89 g 3.01 g 3.02 g	77.65 g 3.61 g 7.13 g	g g g	g g g	
	1,3,9	1,(3)	1,3,9	1,7,9	1,3,7,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 242.94 Kcal / 1,015.49 KJ	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ	Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ	Energia: 179.74 Kcal / 751.31 KJ	Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
11.01 g 8.60 g 2.22 g		9.15 g 13.19 g 4.00 g	11.08 g 8.61 g 2.51 g	8.13 g 2.33 g 0.92 g	10.03 g 6.01 g 2.95 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.22 g 4.68 g 0.83 g	28.23 g 0.00 g 0.86 g	30.11 g 4.40 g 0.83 g	31.34 g 2.40 g 0.09 g	51.05 g 18.18 g 0.18 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,7,(12)	1				
(05044) Sertés- és marhamente s15-18	Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Limonádé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ	Energia: 279.31 Kcal / 1,167.52 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 205.24 Kcal / 857.90 KJ	Energia: 216.78 Kcal / 906.14 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
		11.20 g 16.10 g 7.44 g	4.17 g 19.78 g 5.36 g	10.57 g 18.53 g 6.26 g	1.58 g 16.18 g 7.73 g	6.94 g 15.18 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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	62.50 g	1.90 g	1.40 g	20.72 g	19.99 g	0.51 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	12.66 g	9.99 g	0.01 g	12.42 g	9.99 g	1.05 g							
	7			1			1,7			1,7			1									
Ebéd	Zöldségleves, Levesbetét, Budapest csirkeragu, Párolt rizs			Alföldi csirkegulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Csirkemell szelet tej, tojás, gluténment, Burgonyapüré, Uborkasaláta									
	Energia: 716.66 Kcal / 2,995.64 KJ			Energia: 923.52 Kcal / 3,860.31 KJ			Energia: 841.07 Kcal / 3,515.67 KJ			Energia: 852.68 Kcal / 3,564.20 KJ			Energia: 818.70 Kcal / 3,422.17 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	
	33.55 g	24.13 g	3.53 g	29.88 g	12.89 g	1.80 g	59.75 g	23.61 g	4.33 g	36.76 g	22.33 g	3.60 g	42.76 g	25.59 g	5.18 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
90.92 g	0.00 g	6.19 g	169.32 g	18.39 g	2.15 g	96.48 g	15.03 g	6.27 g	124.92 g	3.01 g	4.26 g	102.54 g	6.01 g	5.82 g								
	1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9									
Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL									
	Energia: 178.32 Kcal / 745.38 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.33 g	15.16 g	4.18 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
3.10 g	6.24 g	1.07 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	2.73 g	4.40 g	1.06 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	23.21 g	18.18 g	0.10 g								
	1			1			1			1,7,(12)			1									
(05070) Hüvelyes,hal, tartósítószer mentes	Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kakaó			Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea									
	Energia: 415.12 Kcal / 1,735.20 KJ			Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ			Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ			Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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	
	20.77 g	29.14 g	13.01 g	3.69 g	15.07 g	6.78 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		Szénhidrát	Cukor	Só	21.22 g	19.99 g	0.24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g				
		16.95 g	0.00 g	1.40 g				31.27 g	14.99 g	0.60 g	22.29 g	19.99 g	0.01 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g										
		1,7	1,7,10,(12)					1,7	1,7					1												
Ebéd		Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs					Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye					Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta					Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral					Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta				
		Energia: 834.91 Kcal / 3,489.92 Kj					Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 Kj					Energia: 869.76 Kcal / 3,635.60 Kj					Energia: 679.21 Kcal / 2,839.10 Kj					Energia: 1,449.65 Kcal / 6,059.54 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				
		34.14 g	37.57 g	5.24 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	39.28 g	35.26 g	6.19 g	27.24 g	33.98 g	10.75 g	41.33 g	88.63 g	14.33 g	g	g	g	g	g	g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	89.83 g	0.01 g	8.71 g	156.34 g	17.99 g	2.33 g	97.84 g	15.03 g	4.15 g	68.84 g	0.00 g	2.30 g	119.24 g	6.01 g	6.37 g	g	g	g	g	g	g					
		1,3	1,(3)					1,3,9	1,7,9					1,3,7,9												
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL					Vaníliás puding, Diétás pékáru BL				
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj					Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj					Energia: 185.17 Kcal / 774.01 Kj					Energia: 66.63 Kcal / 278.51 Kj					Energia: 159.12 Kcal / 665.12 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g	g	g	g	g	g	g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	23.21 g	18.18 g	0.10 g	g	g	g	g	g	g					
		1	1					1	1,7,(12)					1												
(05072) Hüvelyes,hal, tartószósz mentes4-6	Tízórai	Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kakaó					Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika					Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea				
		Energia: 232.33 Kcal / 971.14 Kj					Energia: 132.15 Kcal / 552.39 Kj					Energia: 167.44 Kcal / 699.90 Kj					Energia: 134.72 Kcal / 563.13 Kj					Energia: 159.15 Kcal / 665.25 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		12.12 g	15.34 g	6.92 g	1.86 g	7.54 g	3.39 g	5.29 g	9.27 g	3.13 g	0.77 g	8.06 g	3.87 g	2.78 g	10.19 g	3.07 g	g	g	g	g	g	g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
11.18 g			0.00 g			0.77 g			14.02 g			13.39 g			0.12 g			15.64 g			7.50 g			0.30 g			14.55 g			13.39 g			0.01 g			13.82 g			13.39 g			0.50 g			g			g			g			g			g			g		
1,7						1,7,10,(12)						1,7						1,7						1																																						
Ebéd						Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye						Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral						Magyaros csipetkeleves , Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Uborkasaláta																																
						Energia: 504.61 Kcal / 2,109.27 KJ						Energia: 494.34 Kcal / 2,066.34 KJ						Energia: 514.74 Kcal / 2,151.61 KJ						Energia: 377.89 Kcal / 1,579.58 KJ						Energia: 792.12 Kcal / 3,311.06 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																
						18.75 g		20.94 g		2.87 g		14.94 g		8.02 g		1.44 g		22.46 g		19.71 g		3.38 g		15.37 g		18.79 g		6.05 g		22.32 g		46.13 g		7.70 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																
60.11 g		0.01 g		4.81 g		89.42 g		14.34 g		1.24 g		61.35 g		6.02 g		2.05 g		38.36 g		0.00 g		1.17 g		70.45 g		2.41 g		3.57 g		g		g		g		g		g		g																						
1,3						1,(3)						1,3,9						1,7,9						1,3,7,9																																						
Uzsonna						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding, Diétás pékáru BL																																
						Energia: 134.03 Kcal / 560.25 KJ						Energia: 106.89 Kcal / 446.80 KJ						Energia: 92.60 Kcal / 387.07 KJ						Energia: 33.32 Kcal / 139.28 KJ						Energia: 79.57 Kcal / 332.60 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																
						3.01 g		13.18 g		4.20 g		2.43 g		10.64 g		3.28 g		4.69 g		7.30 g		2.16 g		2.74 g		1.42 g		0.77 g		2.27 g		2.64 g		1.46 g		g		g		g		g		g		g																
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																
0.78 g		3.12 g		0.95 g		0.23 g		0.00 g		0.56 g		1.93 g		2.20 g		0.57 g		2.39 g		1.50 g		0.01 g		11.61 g		9.09 g		0.05 g		g		g		g		g		g		g																						
1						1						1						1,7,(12)						1																																						
Tízórai						Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kakaó						Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea																																
						Energia: 232.33 Kcal / 971.14 KJ						Energia: 170.79 Kcal / 713.90 KJ						Energia: 202.53 Kcal / 846.58 KJ						Energia: 174.66 Kcal / 730.08 KJ						Energia: 179.53 Kcal / 750.44 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																
						12.12 g		15.34 g		6.92 g		2.76 g		11.31 g		5.09 g		7.07 g		10.04 g		3.55 g		1.14 g		12.09 g		5.80 g		4.15 g		11.79 g		3.65 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																

**(05073)
Hüvelyes, hal,
tartóanyag
ment.7-14**



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	11.18 g	0.00 g	0.77 g	14.25 g	13.39 g	0.18 g	20.89 g	10.04 g	0.37 g	15.05 g	13.39 g	0.01 g	13.94 g	13.39 g	0.70 g											
	1,7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1													
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta													
	Energia: 576.61 Kcal / 2,410.23 KJ			Energia: 675.99 Kcal / 2,825.64 KJ			Energia: 603.28 Kcal / 2,521.71 KJ			Energia: 463.62 Kcal / 1,937.93 KJ			Energia: 852.17 Kcal / 3,562.07 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		
	21.84 g	24.44 g	3.36 g	18.67 g	9.82 g	1.73 g	26.27 g	23.07 g	3.98 g	18.93 g	23.20 g	7.50 g	23.71 g	48.27 g	8.12 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	Szénhidrát	Cukor	Só
67.07 g	0.01 g	5.61 g	126.49 g	16.54 g	1.53 g	71.94 g	9.01 g	2.64 g	46.66 g	0.00 g	1.41 g	79.12 g	3.60 g	4.07 g												
	1,3			1,(3)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9													
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL													
	Energia: 168.92 Kcal / 706.09 KJ			Energia: 128.21 Kcal / 535.92 KJ			Energia: 106.78 Kcal / 446.34 KJ			Energia: 49.64 Kcal / 207.50 KJ			Energia: 119.00 Kcal / 497.42 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	4.49 g	16.27 g	5.35 g	3.62 g	12.46 g	3.96 g	7.01 g	7.45 g	2.29 g	4.09 g	2.12 g	1.16 g	3.38 g	3.96 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	Szénhidrát	Cukor	Só
1.07 g	4.68 g	1.38 g	0.25 g	0.00 g	0.78 g	2.80 g	3.30 g	0.80 g	3.50 g	2.25 g	0.02 g	17.34 g	13.64 g	0.08 g												
	1			1			1			1,7,(12)			1													
Tízórai	Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél, Herba tea			Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kakaó			Magyaros vajkrém, Herba tea, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea													
	Energia: 415.12 Kcal / 1,735.20 KJ			Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ			Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ			Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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		
	20.77 g	29.14 g	13.01 g	3.69 g	15.07 g	6.78 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			21.22 g	19.99 g	0.24 g																					

(05074) Hüvelyes,hal, tartósítószer ment15-18



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		16.95 g	0.00 g	1.40 g				31.27 g	14.99 g	0.60 g	22.29 g	19.99 g	0.01 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g			
		1,7	1,7,10,(12)			1,7			1,7			1							
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs, Görögdinnye	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma, Diétás pékáru BL, ebédhez			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 868.03 Kcal / 3,628.37 KJ	Energia: 875.79 Kcal / 3,660.80 KJ			Energia: 869.76 Kcal / 3,635.60 KJ			Energia: 650.53 Kcal / 2,719.22 KJ			Energia: 1,449.65 Kcal / 6,059.54 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	
	34.55 g	35.59 g	5.08 g	27.69 g	15.71 g	2.82 g	39.28 g	35.26 g	6.19 g	26.67 g	32.33 g	10.52 g	41.33 g	88.63 g	14.33 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
101.38 g	0.01 g	7.73 g	153.84 g	17.99 g	2.33 g	97.84 g	15.03 g	4.15 g	65.86 g	0.00 g	1.88 g	119.24 g	6.01 g	6.37 g	g	g	g		
		1,3	1,(3)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9							
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL								
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	23.21 g	18.18 g	0.10 g	g	g	g		
		1	1			1			1,7,(12)			1							
(05100) Káliumszegény	Tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Herba tea			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ	Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ			Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ			Energia: 234.11 Kcal / 978.58 KJ			Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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	
	11.20 g	16.10 g	7.44 g	3.69 g	15.07 g	6.78 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	1.05 g	16.00 g	7.73 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.50 g	1.90 g	1.40 g	21.22 g	19.99 g	0.24 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	21.09 g	19.99 g	0.01 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g	g	g	g		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
(05100) Káliumszegény	Tízórai	7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1												
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Köles , Uborkasaláta												
	Energia: 831.87 Kcal / 3,477.22 KJ		Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ		Energia: 803.91 Kcal / 3,360.34 KJ		Energia: 679.86 Kcal / 2,841.81 KJ		Energia: 1,526.18 Kcal / 6,379.43 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.61 g	35.86 g	5.51 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	38.76 g	35.06 g	6.16 g	27.79 g	33.62 g	11.01 g	41.91 g	93.17 g	13.91 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	92.64 g	0.00 g	9.55 g	156.34 g	17.99 g	2.33 g	82.34 g	0.04 g	3.38 g	69.03 g	0.01 g	2.31 g	128.43 g	6.01 g	6.18 g	g	g	g
	1,3,9		1,(3)		1,3,9		1,7,9		1,3,9									
	(05102) Káliumszegény 4-6	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL	Vaniliás puding, Diétás pékáru BL											
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ		Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ		Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ		Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ		Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ								
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	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	4.52 g	5.28 g	2.91 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	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	23.21 g	18.18 g	0.10 g	g	g	g
1		1		1		1,7,(12)		1										
(05102) Káliumszegény 4-6		Tízórai	Tej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Herba tea	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
		Energia: 398.99 Kcal / 1,667.78 KJ		Energia: 132.15 Kcal / 552.39 KJ		Energia: 202.53 Kcal / 846.58 KJ		Energia: 234.11 Kcal / 978.58 KJ		Energia: 159.15 Kcal / 665.25 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
	7.83 g	14.62 g	6.63 g	1.86 g	7.54 g	3.39 g	7.07 g	10.04 g	3.55 g	1.05 g	16.00 g	7.73 g	2.78 g	10.19 g	3.07 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

			Szénhidrát	Cukor	Só	14.02 g	13.39 g	0.12 g	20.89 g	10.04 g	0.37 g	21.09 g	19.99 g	0.01 g	13.82 g	13.39 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g				
			57.25 g	1.90 g	1.27 g																						
			7	1,7,10,(12)			1,7			1,7			1														
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs		Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérfocsi, Rakott cukkini bulgarral			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Köles, Uborkasaláta															
	Energia: 503.10 Kcal / 2,102.96 KJ		Energia: 494.34 Kcal / 2,066.34 KJ			Energia: 488.40 Kcal / 2,041.51 KJ			Energia: 679.86 Kcal / 2,841.81 KJ			Energia: 847.22 Kcal / 3,541.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	18.48 g	20.09 g	3.01 g	14.94 g	8.02 g	1.44 g	22.25 g	19.63 g	3.37 g	27.79 g	33.62 g	11.01 g	22.74 g	49.40 g	7.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.51 g	0.00 g	5.22 g	89.42 g	14.34 g	1.24 g	55.15 g	0.02 g	1.74 g	69.03 g	0.01 g	2.31 g	77.06 g	2.41 g	3.43 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			1,3,9	1,(3)			1,3,9			1,7,9			1,3,9														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL															
	Energia: 131.20 Kcal / 548.42 KJ		Energia: 106.89 Kcal / 446.80 KJ			Energia: 92.60 Kcal / 387.07 KJ			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ			Energia: 79.57 Kcal / 332.60 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	2.79 g	13.16 g	4.19 g	2.43 g	10.64 g	3.28 g	4.69 g	7.30 g	2.16 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	2.27 g	2.64 g	1.46 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
0.25 g	0.00 g	0.94 g	0.23 g	0.00 g	0.56 g	1.93 g	2.20 g	0.57 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	11.61 g	9.09 g	0.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			1	1			1			1,7,(12)			1														
Tízórai	fahéjas csiga-TündérManna, Tej		Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél, Herba tea			Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kakaó			Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Herba tea			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea															
	Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ		Energia: 335.13 Kcal / 1,400.84 KJ			Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ			Energia: 336.77 Kcal / 1,407.70 KJ			Energia: 347.51 Kcal / 1,452.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	7.80 g	14.60 g	6.63 g	8.26 g	11.63 g	4.93 g	12.66 g	10.76 g	3.59 g	6.31 g	12.73 g	5.84 g	9.68 g	12.52 g	3.69 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

(05103) Káliumszegé ny7-14

Tízórai



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

																		g	g	g	g	g	g																																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																	
57.20 g			1.90 g			1.27 g			48.84 g			19.99 g			0.31 g			48.78 g			9.99 g			0.45 g			48.73 g			19.99 g			0.08 g			48.51 g			19.99 g			0.78 g																	
7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1,7			1																																												
Ebéd																		Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs, Görögdinnye						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma, Diétás pékáru BL, ebédhez						Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral						Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Uborkasaláta, Köles																	
																		Energia: 660.36 Kcal / 2,760.30 KJ						Energia: 796.91 Kcal / 3,331.08 KJ						Energia: 587.84 Kcal / 2,457.17 KJ						Energia: 639.81 Kcal / 2,674.41 KJ						Energia: 1,046.89 Kcal / 4,376.00 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							
																		23.44 g		25.08 g		3.68 g		25.19 g		15.04 g		2.76 g		26.31 g		24.95 g		4.17 g		26.91 g		31.27 g		10.58 g		29.85 g		54.12 g		8.77 g		g		g		g							
																		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
83.99 g		0.00 g		1.61 g		138.23 g		16.99 g		2.12 g		63.86 g		0.03 g		4.21 g		65.12 g		0.01 g		1.69 g		108.69 g		3.61 g		7.92 g		g		g		g																									
1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,7,9			1,7,9			1,3,9																																												
Uzsonna																		Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding, Diétás pékáru BL																	
																		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ						Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ						Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ						Energia: 179.74 Kcal / 751.31 KJ						Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
																		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
																		9.69 g		16.97 g		5.38 g		9.15 g		13.19 g		4.00 g		12.64 g		8.19 g		2.40 g		8.13 g		2.33 g		0.92 g		10.03 g		6.01 g		2.95 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		28.23 g		0.00 g		0.86 g		30.95 g		4.40 g		0.88 g		31.34 g		2.40 g		0.09 g		51.05 g		18.18 g		0.18 g		g		g		g																									
1			1			1			1,7,(12)			1,7,(12)			1																																												
Tízórai																		fahéjas csiga-TündérManna, Tej						Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél, Herba tea						Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kakaó						Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Herba tea						Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea																	
																		Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ						Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ						Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ						Energia: 234.11 Kcal / 978.58 KJ						Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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							
																		11.20 g		16.10 g		7.44 g		3.69 g		15.07 g		6.78 g		10.57 g		18.53 g		6.26 g		1.05 g		16.00 g		7.73 g		5.55 g		20.38 g		6.13 g		g		g		g							
																		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							

(05104) Káliumszegé ny 15-18



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	62.50 g	1.90 g	1.40 g	21.22 g	19.99 g	0.24 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	21.09 g	19.99 g	0.01 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	
	7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1									
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs, Görögdinnye			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma, Diétás pékáru BL, ebédhez			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Uborkasaláta, Köles									
	Energia: 894.12 Kcal / 3,737.42 KJ			Energia: 875.79 Kcal / 3,660.80 KJ			Energia: 803.91 Kcal / 3,360.34 KJ			Energia: 679.86 Kcal / 2,841.81 KJ			Energia: 1,526.18 Kcal / 6,379.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	34.61 g	36.26 g	5.51 g	27.69 g	15.71 g	2.82 g	38.76 g	35.06 g	6.16 g	27.79 g	33.62 g	11.01 g	41.91 g	93.17 g	13.91 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	
105.64 g	0.00 g	9.57 g	153.84 g	17.99 g	2.33 g	82.34 g	0.04 g	3.38 g	69.03 g	0.01 g	2.31 g	128.43 g	6.01 g	6.18 g	g	g	g	g	g	g		
1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,7,9			1,3,9										
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL									
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	23.21 g	18.18 g	0.10 g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1,7,(12)			1										
(05110) OM,kókuszb, must,szój,svi lv,banánM	fahéjas csiga-TündérManna, Tej			Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Herba tea			Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kakaó			Magyaros vajkrém, Herba tea, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea									
	Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ			Energia: 235.76 Kcal / 985.48 KJ			Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ			Energia: 234.11 Kcal / 978.58 KJ			Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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	
	11.20 g	16.10 g	7.44 g	3.60 g	15.05 g	6.78 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	1.05 g	16.00 g	7.73 g	5.55 g	20.38 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	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	62.50 g	1.90 g	1.40 g	21.09 g	19.99 g	0.24 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	21.09 g	19.99 g	0.01 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g									
	7			1,7,10,(12)			1,7	1,7			1													
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta											
	Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ			Energia: 823.61 Kcal / 3,442.69 KJ			Energia: 836.15 Kcal / 3,495.11 KJ			Energia: 803.28 Kcal / 3,357.71 KJ			Energia: 1,444.89 Kcal / 6,039.64 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			
	29.31 g	47.20 g	9.53 g	27.09 g	15.11 g	2.82 g	38.77 g	35.06 g	6.16 g	37.35 g	38.10 g	9.59 g	41.61 g	88.63 g	14.33 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	
90.16 g	0.00 g	9.52 g	143.34 g	17.99 g	2.31 g	90.35 g	8.03 g	3.38 g	77.14 g	0.01 g	4.31 g	117.42 g	0.02 g	6.58 g										
1,3,9			1,(3)			1,3,9,15,(12)			1,7,9			1,3,7,9												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Liga margarin, Diétás pékáru BL, Sertés párizsi			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	4.85 g	21.28 g	6.55 g	8.97 g	14.56 g	4.01 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.17 g	0.00 g	1.12 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g	23.21 g	18.18 g	0.10 g										
1			1			1			1,7,(12)			1												
(05112) OM,kók, must,szój, szilv,banánM4-6	fahéjas csiga-TündérManna, Tej			Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Herba tea			Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kakaó			Magyaros vajkrém, Herba tea, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea											
	Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ			Energia: 288.93 Kcal / 1,207.73 KJ			Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 KJ			Energia: 298.79 Kcal / 1,248.94 KJ			Energia: 327.13 Kcal / 1,367.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	7.80 g	14.60 g	6.63 g	7.91 g	6.82 g	2.61 g	12.57 g	10.75 g	3.58 g	6.06 g	8.73 g	3.91 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.20 g	1.90 g	1.27 g	48.52 g	19.99 g	0.31 g	48.77 g	9.99 g	0.45 g	48.53 g	19.99 g	0.08 g	48.40 g	19.99 g	0.58 g										
7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1												



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05112) OM,kók, must,szój,si lv,banánM4-6	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta		
		Energia: 484.18 Kcal / 2,023.87 KJ	Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 KJ	Energia: 499.13 Kcal / 2,086.36 KJ	Energia: 746.31 Kcal / 3,119.58 KJ	Energia: 701.88 Kcal / 2,933.86 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
		17.67 g 20.45 g 4.48 g	22.74 g 13.77 g 2.70 g	23.81 g 19.80 g 3.57 g	36.08 g 34.95 g 9.02 g	22.87 g 34.90 g 6.67 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
56.76 g 0.00 g 1.31 g	94.91 g 14.49 g 1.87 g	55.86 g 3.22 g 3.06 g	71.18 g 0.01 g 3.47 g	72.29 g 0.01 g 6.09 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,(3)	1,3,9,15,(12)	1,7,9	1,3,7,9				
(05113) OM,kók, must,szój,si lv,banánM7-14	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Liga margarin , Diétás pékáru BL, Sertés párizsi	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ	Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ	Energia: 176.00 Kcal / 735.68 KJ	Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.32 g 13.89 g 4.23 g	7.96 g 11.37 g 3.32 g	10.02 g 8.01 g 2.05 g	7.92 g 2.06 g 0.77 g	10.03 g 6.01 g 2.95 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.23 g 0.00 g 1.02 g	28.21 g 0.00 g 0.64 g	29.57 g 0.00 g 0.64 g	31.23 g 2.40 g 0.09 g	51.05 g 18.18 g 0.18 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,7,(12)	1				
(05113) OM,kók, must,szój,si lv,banánM7-14	Tízórai	fahéjas csiga- TündérManna, Tej	Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Herba tea	Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kakaó	Magyaros vajkrém, Herba tea, Diétás pékáru BL	Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea		
		Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ	Energia: 334.51 Kcal / 1,398.25 KJ	Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ	Energia: 336.77 Kcal / 1,407.70 KJ	Energia: 347.51 Kcal / 1,452.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.80 g 14.60 g 6.63 g	8.21 g 11.62 g 4.93 g	12.66 g 10.76 g 3.59 g	6.31 g 12.73 g 5.84 g	9.68 g 12.52 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
57.20 g 1.90 g 1.27 g	48.76 g 19.99 g 0.31 g	48.78 g 9.99 g 0.45 g	48.73 g 19.99 g 0.08 g	48.51 g 19.99 g 0.78 g	g g g	g g g		
7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1				



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05113) OM,kók, must,szój,szi lv,banánM7- 14	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta		
		Energia: 720.85 Kcal / 3,013.15 KJ	Energia: 744.73 Kcal / 3,112.97 KJ	Energia: 607.18 Kcal / 2,538.01 KJ	Energia: 763.23 Kcal / 3,190.30 KJ	Energia: 903.05 Kcal / 3,774.75 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		24.61 g 36.11 g 7.71 g	24.59 g 14.44 g 2.76 g	26.32 g 24.95 g 4.17 g	36.47 g 35.75 g 9.16 g	27.85 g 47.93 g 8.72 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	73.47 g 0.00 g 1.31 g	127.73 g 16.99 g 2.10 g	68.67 g 4.83 g 4.21 g	73.23 g 0.01 g 3.69 g	87.87 g 0.02 g 7.71 g	g g g	g g g	
	1,3,9	1,(3)	1,3,9,15,(12)	1,7,9	1,3,7,9			
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Liga margarin, Diétás pékáru BL, Sertés párizsi	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ	Energia: 244.56 Kcal / 1,022.26 KJ	Energia: 179.74 Kcal / 751.31 KJ	Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
9.69 g 16.97 g 5.38 g		9.15 g 13.19 g 4.00 g	12.24 g 8.15 g 2.10 g	8.13 g 2.33 g 0.92 g	10.03 g 6.01 g 2.95 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28.26 g 0.00 g 1.44 g	28.23 g 0.00 g 0.86 g	30.27 g 0.00 g 0.87 g	31.34 g 2.40 g 0.09 g	51.05 g 18.18 g 0.18 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,7,(12)	1				
(05114) OM,kók, must,szój,szi lv,banánM15- 18	Tízórai	fahéjas csiga- TündérManna, Tej	Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Herba tea	Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kakaó	Magyaros vajkrém, Herba tea, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea		
		Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ	Energia: 235.76 Kcal / 985.48 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 234.11 Kcal / 978.58 KJ	Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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
		11.20 g 16.10 g 7.44 g	3.60 g 15.05 g 6.78 g	10.57 g 18.53 g 6.26 g	1.05 g 16.00 g 7.73 g	5.55 g 20.38 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
62.50 g 1.90 g 1.40 g	21.09 g 19.99 g 0.24 g	31.27 g 14.99 g 0.60 g	21.09 g 19.99 g 0.01 g	20.83 g 19.99 g 1.00 g	g g g	g g g		
7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1				



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05114) OM,kók, must,szój,szi lv,banáM15- 18	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu	Magyaros csipetkeleves , Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Céklasaláta		
		Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ	Energia: 823.61 Kcal / 3,442.69 KJ	Energia: 836.15 Kcal / 3,495.11 KJ	Energia: 803.28 Kcal / 3,357.71 KJ	Energia: 1,444.89 Kcal / 6,039.64 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.31 g 47.20 g 9.53 g	27.09 g 15.11 g 2.82 g	38.77 g 35.06 g 6.16 g	37.35 g 38.10 g 9.59 g	41.61 g 88.63 g 14.33 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90.16 g 0.00 g 9.52 g	143.34 g 17.99 g 2.31 g	90.35 g 8.03 g 3.38 g	77.14 g 0.01 g 4.31 g	117.42 g 0.02 g 6.58 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,(3)	1,3,9,15,(12)	1,7,9	1,3,7,9				
(05117) Fehérjeszeg (60g)kálium,f oszf4-6	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Liga margarin, Diétás pékáru BL, Sertés párizsi	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ	Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ	Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.57 g 26.32 g 8.38 g	4.85 g 21.28 g 6.55 g	8.97 g 14.56 g 4.01 g	5.46 g 2.83 g 1.54 g	4.52 g 5.28 g 2.91 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.49 g 0.00 g 1.88 g	0.45 g 0.00 g 1.11 g	3.17 g 0.00 g 1.12 g	4.76 g 3.00 g 0.02 g	23.21 g 18.18 g 0.10 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,7,(12)	1				
(05117) Fehérjeszeg (60g)kálium,f oszf4-6	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.09 g 14.46 g 5.35 g	3.02 g 23.44 g 6.68 g	0.46 g 16.89 g 4.17 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	5.55 g 20.38 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
70.27 g 13.89 g 1.00 g	20.68 g 19.99 g 0.50 g	44.04 g 31.97 g 0.21 g	24.07 g 19.98 g 0.64 g	20.81 g 19.98 g 1.00 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05117) Fehérjeszeg (60g)kálium,f oszfor4-6	Tízórai	1	1	1	1	1		
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 844.49 Kcal / 3,529.97 KJ	Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ	Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63 KJ	Energia: 929.40 Kcal / 3,884.89 KJ	Energia: 681.23 Kcal / 2,847.54 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
		33.31 g 36.73 g 5.32 g	25.62 g 24.35 g 4.51 g	29.00 g 31.70 g 5.88 g	33.79 g 33.01 g 7.26 g	32.26 g 23.56 g 6.02 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	94.80 g 0.54 g 5.81 g	136.89 g 14.99 g 2.36 g	84.18 g 18.03 g 5.43 g	123.18 g 3.00 g 4.18 g	82.96 g 8.71 g 8.43 g	g g g	g g g	
	9	15	1	1,9				
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ	Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
6.01 g 26.36 g 8.39 g		4.85 g 21.28 g 6.55 g	9.37 g 14.60 g 4.31 g	0.48 g 0.64 g 0.00 g	0.08 g 0.30 g 0.04 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
1.54 g 6.24 g 1.90 g	0.45 g 0.00 g 1.11 g	3.85 g 4.40 g 1.13 g	8.91 g 3.02 g 0.01 g	6.48 g 3.00 g 0.00 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05120) Hűv.OM,árpa ,PP,köm.,hal, csirke,pul	Tízórai	Tej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 318.26 Kcal / 1,330.33 KJ	Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ	Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ	Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	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 2024.06.10. - 2024.06.16.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	17.09	19.62	6.61	3.69	15.07	6.78	10.57	18.53	6.26	1.53	16.12	7.73	5.55	20.38	6.13						
	17.95	0.00	1.45	21.22	19.99	0.24	31.27	14.99	0.60	22.27	19.98	0.01	20.81	19.98	1.00						
	1,7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1								
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Köles			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Rakott cukkini, Pírított kenyérkocka			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta								
	Energia: 1,023.65 Kcal / 4,278.86 KJ			Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ			Energia: 1,002.92 Kcal / 4,192.21 KJ			Energia: 975.40 Kcal / 4,077.17 KJ			Energia: 1,360.08 Kcal / 5,685.13 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
	31.36	64.18	12.47	28.09	15.51	2.82	36.77	55.20	13.29	31.24	31.54	8.86	39.13	79.38	12.70						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.25	0.01	7.31	156.34	17.99	2.33	89.17	0.04	3.39	141.06	0.00	16.89	118.96	1.02	5.81							
1,3			1,(3)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL								
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.01	26.36	8.39	4.85	21.28	6.55	9.37	14.60	4.31	5.86	3.08	1.54	4.52	5.28	2.91						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.54	6.24	1.90	0.45	0.00	1.11	3.85	4.40	1.13	10.26	3.00	0.03	23.21	18.18	0.10							
1			1			1			1,7,(12)			1									



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05122) Hűv.OMárpa, PP,köm,hal,c sirk,pul4-6	Tízórai	Tej, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ	Energia: 289.34 Kcal / 1,209.44 KJ	Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 KJ	Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ	Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.78 g 11.29 g 3.75 g	7.95 g 6.83 g 2.61 g	12.57 g 10.75 g 3.58 g	6.30 g 8.79 g 3.91 g	8.31 g 10.92 g 3.11 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	39.61 g 0.00 g 0.88 g	48.57 g 19.99 g 0.31 g	48.77 g 9.99 g 0.45 g	42.52 g 13.39 g 0.08 g	41.79 g 13.39 g 0.58 g	g g g	g g g	
	1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1			
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Köles	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Rakott cukkini, Pirított kenyérkocka	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta		
		Energia: 719.05 Kcal / 3,005.63 KJ	Energia: 635.50 Kcal / 2,656.39 KJ	Energia: 571.85 Kcal / 2,390.33 KJ	Energia: 557.05 Kcal / 2,328.47 KJ	Energia: 662.12 Kcal / 2,767.66 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
		20.29 g 38.58 g 7.23 g	23.34 g 14.01 g 2.70 g	20.88 g 29.61 g 7.80 g	18.03 g 17.44 g 4.98 g	21.15 g 32.06 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
72.45 g 0.00 g 4.65 g	102.71 g 14.49 g 1.88 g	55.18 g 0.02 g 3.04 g	81.61 g 0.00 g 9.48 g	70.43 g 0.51 g 3.21 g	g g g	g g g		
1,3	1,(3)	1,3,7,9	1,7,9	1,3,7				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL			
	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ	Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ	Energia: 204.24 Kcal / 853.72 KJ	Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 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	
	8.54 g 13.91 g 4.24 g	7.96 g 11.37 g 3.32 g	10.42 g 8.05 g 2.35 g	8.32 g 2.31 g 0.77 g	10.03 g 6.01 g 2.95 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

28.76 g	3.12 g	1.03 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	36.73 g	2.40 g	0.10 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1,7,(12)			1									

Tízórai	Tej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 335.77 Kcal / 1,403.52 KJ			Energia: 335.13 Kcal / 1,400.84 KJ			Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ			Energia: 320.49 Kcal / 1,339.65 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17.48 g	11.57 g	3.84 g	8.26 g	11.63 g	4.93 g	12.66 g	10.76 g	3.59 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	9.68 g	12.52 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
40.03 g	0.00 g	1.09 g	48.84 g	19.99 g	0.31 g	48.78 g	9.99 g	0.45 g	43.02 g	13.39 g	0.08 g	41.90 g	13.39 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1									

Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Köles			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Tejszínes kardiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Rakott cukkini, Píritott kenyérfocika			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta								
	Energia: 789.37 Kcal / 3,299.57 KJ			Energia: 791.42 Kcal / 3,308.14 KJ			Energia: 675.93 Kcal / 2,825.39 KJ			Energia: 684.25 Kcal / 2,860.17 KJ			Energia: 830.13 Kcal / 3,469.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.92 g	43.82 g	8.29 g	25.34 g	14.74 g	2.76 g	24.76 g	34.66 g	8.42 g	22.15 g	21.51 g	6.16 g	25.07 g	43.71 g	7.47 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.67 g	0.00 g	5.20 g	137.48 g	16.99 g	2.12 g	65.89 g	0.03 g	4.17 g	100.02 g	0.00 g	11.76 g	81.91 g	0.61 g	3.82 g	g	g	g	g	g	g	
1,3			1,(3)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7									

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL								
	Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ			Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.02 g	17.00 g	5.39 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	8.53 g	2.58 g	0.92 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.05 g	4.68 g	1.45 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	36.84 g	2.40 g	0.10 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g						
1			1			1			1,7,(12)			1								

Tízórai			Tej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
Energia: 318.26 Kcal / 1,330.33 KJ			Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ			Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ			Energia: 276.63 Kcal / 1,156.31 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
17.09 g	19.62 g	6.61 g	3.69 g	15.07 g	6.78 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.95 g	0.00 g	1.45 g	21.22 g	19.99 g	0.24 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	18.87 g	16.58 g	0.01 g	17.41 g	16.58 g	1.00 g									
1,7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1											

Ebéd			Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Köles			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Tejszínes karioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Rakott cukkini, Pirított kenyérkocka			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta								
Energia: 994.51 Kcal / 4,157.05 KJ			Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ			Energia: 1,002.92 Kcal / 4,192.21 KJ			Energia: 946.72 Kcal / 3,957.29 KJ			Energia: 1,322.91 Kcal / 5,529.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
30.77 g	61.80 g	12.31 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	36.77 g	55.20 g	13.29 g	30.67 g	29.89 g	8.63 g	38.52 g	78.30 g	12.56 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.80 g	0.00 g	6.31 g	156.34 g	17.99 g	2.33 g	89.17 g	0.04 g	3.39 g	138.08 g	0.00 g	16.47 g	112.82 g	0.82 g	5.69 g									
1,3			1,(3)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7											

Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL								
Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	5.86 g	3.08 g	1.54 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	10.26 g	3.00 g	0.03 g	23.21 g	18.18 g	0.10 g									
	1			1			1			1,7,(12)			1											

(05200) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok parM	Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrémm, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
		Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ			Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ			Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ			Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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
		11.20 g	16.10 g	7.44 g	3.69 g	15.07 g	6.78 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g									
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.50 g	1.90 g	1.40 g	21.22 g	19.99 g	0.24 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	22.29 g	19.99 g	0.01 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g									
		7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1											
		Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Görögdinnye			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta										
			Energia: 827.48 Kcal / 3,458.87 KJ			Energia: 1,120.96 Kcal / 4,685.61 KJ			Energia: 811.22 Kcal / 3,390.90 KJ			Energia: 1,003.14 Kcal / 4,193.13 KJ			Energia: 787.73 Kcal / 3,292.71 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
32.31 g	35.56 g		5.44 g	27.50 g	25.20 g	4.32 g	31.15 g	33.83 g	5.46 g	38.00 g	38.28 g	9.61 g	36.21 g	24.15 g	6.47 g										
Szénhidrát	Cukor		Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
93.41 g	0.50 g		9.49 g	191.74 g	22.99 g	2.48 g	94.40 g	19.03 g	5.47 g	125.23 g	3.01 g	4.25 g	103.97 g	7.01 g	5.07 g										
9,(1)			1,3			9			1,7,9			7													



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05200) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok parM	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ	Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ	Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.01 g 26.36 g 8.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.85 g 21.28 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.37 g 14.60 g 4.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.86 g 3.08 g 1.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.52 g 5.28 g 2.91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 1.54 g 6.24 g 1.90 g	Szénhidrát Cukor Só 0.45 g 0.00 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 3.85 g 4.40 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 10.26 g 3.00 g 0.03 g	Szénhidrát Cukor Só 23.21 g 18.18 g 0.10 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1,7,(12)	1			
(05202) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM4-6	Tízórai	Tej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ	Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ	Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 KJ	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ	Energia: 327.13 Kcal / 1,367.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.80 g 14.60 g 6.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.69 g 15.07 g 6.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.57 g 10.75 g 3.58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.30 g 8.79 g 3.91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.31 g 10.92 g 3.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 57.20 g 1.90 g 1.27 g	Szénhidrát Cukor Só 21.22 g 19.99 g 0.24 g	Szénhidrát Cukor Só 48.77 g 9.99 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 49.13 g 19.99 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 48.40 g 19.99 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1			
(05202) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM4-6	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret , Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 431.95 Kcal / 1,805.55 KJ	Energia: 1,120.96 Kcal / 4,685.61 KJ	Energia: 472.32 Kcal / 1,974.30 KJ	Energia: 573.40 Kcal / 2,396.81 KJ	Energia: 459.40 Kcal / 1,920.29 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.44 g 14.28 g 2.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.50 g 25.20 g 4.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.19 g 17.84 g 2.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.18 g 22.08 g 5.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.72 g 13.73 g 3.71 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 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g			g			g			g			g			g																													
57.81 g			0.30 g			1.52 g			191.74 g			22.99 g			2.48 g			60.96 g			10.89 g			3.08 g			70.72 g			1.51 g			2.48 g			62.75 g			2.91 g			2.87 g																																						
9									1,3									9									1,7,9									7																																												
Uzsonna									Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek									Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka									Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL									Vaníliás puding, Diétás pékáru BL																																			
									Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ									Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ									Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ									Energia: 204.24 Kcal / 853.72 KJ									Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 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																				
									8.54 g			13.91 g			4.24 g			4.85 g			21.28 g			6.55 g			10.42 g			8.05 g			2.35 g			8.32 g			2.31 g			0.77 g			10.03 g			6.01 g			2.95 g			g			g			g																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
28.76 g			3.12 g			1.03 g			0.45 g			0.00 g			1.11 g			30.25 g			4.40 g			0.65 g			36.73 g			2.40 g			0.10 g			51.05 g			18.18 g			0.18 g			g			g			g			g																										
1									1									1									1,7,(12)									1																																												
Tízórai									Tej, fahéjas csiga-TündérManna									Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika									Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																			
									Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ									Energia: 335.13 Kcal / 1,400.84 KJ									Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ									Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ									Energia: 347.51 Kcal / 1,452.59 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																				
									7.80 g			14.60 g			6.63 g			8.26 g			11.63 g			4.93 g			12.66 g			10.76 g			3.59 g			6.67 g			12.82 g			5.84 g			9.68 g			12.52 g			3.69 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																				
57.20 g			1.90 g			1.27 g			48.84 g			19.99 g			0.31 g			48.78 g			9.99 g			0.45 g			49.63 g			19.99 g			0.08 g			48.51 g			19.99 g			0.78 g			g			g			g			g																										
7									1,7,10,(12)									1,7									1,7									1																																												
Ebéd									Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs									Alföldi gulyásleves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Görögdinnye									Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta									Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez									Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																																			
									Energia: 595.36 Kcal / 2,488.60 KJ									Energia: 834.04 Kcal / 3,486.29 KJ									Energia: 553.51 Kcal / 2,313.67 KJ									Energia: 781.44 Kcal / 3,266.42 KJ									Energia: 512.72 Kcal / 2,143.17 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																				



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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	21.23 g	24.40 g	3.60 g	17.74 g	16.57 g	2.75 g	19.81 g	21.41 g	3.41 g	27.71 g	27.23 g	6.83 g	20.90 g	15.10 g	4.02 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.93 g	0.30 g	1.53 g	150.25 g	20.09 g	1.63 g	69.56 g	11.22 g	3.91 g	105.11 g	3.01 g	3.02 g	71.63 g	4.20 g	3.25 g									
	9			1,3			9			1,7,9			7											
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL											
	Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ			Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.02 g	17.00 g	5.39 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	8.53 g	2.58 g	0.92 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.05 g	4.68 g	1.45 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	36.84 g	2.40 g	0.10 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g										
1			1			1			1,7,(12)			1												
Tízórai	Tej, fahéjas csiga- TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ			Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ			Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ			Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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
	11.20 g	16.10 g	7.44 g	3.69 g	15.07 g	6.78 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.50 g	1.90 g	1.40 g	21.22 g	19.99 g	0.24 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	22.29 g	19.99 g	0.01 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g										
7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1												
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Görögdinnye			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret , Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Uborkasaláta											
	Energia: 827.48 Kcal / 3,458.87 KJ			Energia: 1,055.58 Kcal / 4,412.32 KJ			Energia: 811.22 Kcal / 3,390.90 KJ			Energia: 1,003.14 Kcal / 4,193.13 KJ			Energia: 750.56 Kcal / 3,137.34 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					



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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																																					
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																													
32.31 g			35.56 g			5.44 g			23.56 g			22.60 g			3.74 g			31.15 g			33.83 g			5.46 g			38.00 g			38.28 g			9.61 g			35.60 g			23.07 g			6.33 g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
93.41 g			0.50 g			9.49 g			185.35 g			22.99 g			2.22 g			94.40 g			19.03 g			5.47 g			125.23 g			3.01 g			4.25 g			97.83 g			6.81 g			4.95 g			g			g			g		
9,(1)			1,3			9			1,7,9			7																																									
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding, Diétás pékáru BL																											
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ						Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ						Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ															
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír											
		6.01 g		26.36 g		8.39 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		9.37 g		14.60 g		4.31 g		5.86 g		3.08 g		1.54 g		4.52 g		5.28 g		2.91 g		g		g		g		g		g													
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
1.54 g		6.24 g		1.90 g		0.45 g		0.00 g		1.11 g		3.85 g		4.40 g		1.13 g		10.26 g		3.00 g		0.03 g		23.21 g		18.18 g		0.10 g		g		g		g		g		g															
1		1		1		1,7,(12)		1																																													
Tízórai		Tej, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																											
		Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ						Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ						Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ						Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ						Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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											
		11.20 g		16.10 g		7.44 g		3.69 g		15.07 g		6.78 g		10.57 g		18.53 g		6.26 g		1.53 g		16.12 g		7.73 g		5.55 g		20.38 g		6.13 g		g		g		g		g		g													
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
62.50 g		1.90 g		1.40 g		21.22 g		19.99 g		0.24 g		31.27 g		14.99 g		0.60 g		22.29 g		19.99 g		0.01 g		20.83 g		19.99 g		1.00 g		g		g		g		g		g															
7		1,7,10,(12)		1,7		1,7		1,7		1																																											
Ebéd		Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye						Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini rizzsel						Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Hajdina köret, Uborkasaláta																											
		Energia: 861.36 Kcal / 3,600.48 KJ						Energia: 1,032.87 Kcal / 4,317.40 KJ						Energia: 875.58 Kcal / 3,659.92 KJ						Energia: 665.01 Kcal / 2,779.74 KJ						Energia: 797.11 Kcal / 3,331.92 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											

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																																					
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																													
32.85 g			43.01 g			6.95 g			24.06 g			24.77 g			4.23 g			32.79 g			37.16 g			7.42 g			24.35 g			27.59 g			8.12 g			33.01 g			34.21 g			5.99 g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
84.54 g			0.50 g			8.17 g			174.46 g			23.49 g			2.47 g			101.27 g			19.03 g			5.52 g			79.67 g			0.00 g			16.96 g			88.15 g			6.03 g			9.27 g			g			g			g		
9,(1)									1,7,9									1,7,9																																			
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding, Diétás pékáru BL																										
			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ						Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ						Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
			6.01 g		26.36 g		8.39 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		9.37 g		14.60 g		4.31 g		5.86 g		3.08 g		1.54 g		4.52 g		5.28 g		2.91 g		g		g		g		g		g												
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
1.54 g		6.24 g		1.90 g		0.45 g		0.00 g		1.11 g		3.85 g		4.40 g		1.13 g		10.26 g		3.00 g		0.03 g		23.21 g		18.18 g		0.10 g		g		g		g		g		g															
1						1						1						1,7,(12)						1																													
Tízórai			Tej, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Kakaó, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL																										
			Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ						Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ						Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 KJ						Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ						Energia: 327.13 Kcal / 1,367.40 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
			7.80 g		14.60 g		6.63 g		3.69 g		15.07 g		6.78 g		12.57 g		10.75 g		3.58 g		6.30 g		8.79 g		3.91 g		8.31 g		10.92 g		3.11 g		g		g		g		g		g												
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
57.20 g		1.90 g		1.27 g		21.22 g		19.99 g		0.24 g		48.77 g		9.99 g		0.45 g		49.13 g		19.99 g		0.08 g		48.40 g		19.99 g		0.58 g		g		g		g		g		g															
7						1,7,10,(12)						1,7						1,7						1																													
Ebéd			Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt , Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye						Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret , Káposztasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini rizzsel						Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Hajdina köret, Uborkasaláta																										
			Energia: 448.88 Kcal / 1,876.32 KJ						Energia: 1,032.87 Kcal / 4,317.40 KJ						Energia: 523.91 Kcal / 2,189.94 KJ						Energia: 383.07 Kcal / 1,601.23 KJ						Energia: 712.17 Kcal / 2,976.87 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																								
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
17.71 g	18.00 g	3.06 g	24.06 g	24.77 g	4.23 g	17.35 g	21.47 g	4.92 g	14.14 g	15.19 g	4.56 g	31.30 g	31.20 g	5.65 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
53.37 g	0.30 g	0.86 g	174.46 g	23.49 g	2.47 g	64.49 g	10.89 g	3.11 g	53.37 g	0.30 g	0.86 g	174.46 g	23.49 g	2.47 g	64.49 g	10.89 g	3.11 g	53.37 g	0.30 g	0.86 g	174.46 g	23.49 g	2.47 g	
9			1,7,9						1,7,9															
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL									
			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 204.24 Kcal / 853.72 KJ			Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
			8.54 g	13.91 g	4.24 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	8.32 g	2.31 g	0.77 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
28.76 g	3.12 g	1.03 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	36.73 g	2.40 g	0.10 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1,7,(12)			1												
Tízórai			Tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrémmel, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
			Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ			Energia: 335.13 Kcal / 1,400.84 KJ			Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ			Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ			Energia: 347.51 Kcal / 1,452.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
			7.80 g	14.60 g	6.63 g	8.26 g	11.63 g	4.93 g	12.66 g	10.76 g	3.59 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	9.68 g	12.52 g	3.69 g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
57.20 g	1.90 g	1.27 g	48.84 g	19.99 g	0.31 g	48.78 g	9.99 g	0.45 g	49.63 g	19.99 g	0.08 g	48.51 g	19.99 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g	g	g		
7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1												
Ebéd			Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérbélső, Rakott cukkini rizzsel			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Hajdina köret, Uborkasaláta									
			Energia: 615.69 Kcal / 2,573.58 KJ			Energia: 781.18 Kcal / 3,265.33 KJ			Energia: 593.46 Kcal / 2,480.66 KJ			Energia: 468.49 Kcal / 1,958.29 KJ			Energia: 732.05 Kcal / 3,059.97 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			

(05213)
TO,szárnyas,
rúp,bur,hüv,
mogyM 7-14



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>21.55 g</td><td>28.86 g</td><td>4.50 g</td><td>15.68 g</td><td>16.30 g</td><td>2.70 g</td><td>20.69 g</td><td>23.85 g</td><td>4.86 g</td><td>17.31 g</td><td>18.72 g</td><td>5.65 g</td><td>31.72 g</td><td>31.81 g</td><td>5.71 g</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></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>66.60 g</td><td>0.30 g</td><td>0.73 g</td><td>139.87 g</td><td>20.39 g</td><td>1.63 g</td><td>73.09 g</td><td>11.22 g</td><td>3.91 g</td><td>57.50 g</td><td>0.00 g</td><td>11.81 g</td><td>78.71 g</td><td>3.61 g</td><td>6.86 g</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="6">9</td><td colspan="6">1,7,9</td><td colspan="6">1,7,9</td><td colspan="6"></td> </tr> </table>																						Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21.55 g	28.86 g	4.50 g	15.68 g	16.30 g	2.70 g	20.69 g	23.85 g	4.86 g	17.31 g	18.72 g	5.65 g	31.72 g	31.81 g	5.71 g							Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	66.60 g	0.30 g	0.73 g	139.87 g	20.39 g	1.63 g	73.09 g	11.22 g	3.91 g	57.50 g	0.00 g	11.81 g	78.71 g	3.61 g	6.86 g							9						1,7,9						1,7,9																																																																																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																					
21.55 g	28.86 g	4.50 g	15.68 g	16.30 g	2.70 g	20.69 g	23.85 g	4.86 g	17.31 g	18.72 g	5.65 g	31.72 g	31.81 g	5.71 g																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																					
66.60 g	0.30 g	0.73 g	139.87 g	20.39 g	1.63 g	73.09 g	11.22 g	3.91 g	57.50 g	0.00 g	11.81 g	78.71 g	3.61 g	6.86 g																																																																																																																																																																																																																																																																																											
9						1,7,9						1,7,9																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<table border="1"> <tr> <td colspan="6">Uzsonna</td><td colspan="6">Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek</td><td colspan="6">Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL</td><td colspan="6">Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka</td><td colspan="6">Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL</td><td colspan="6">Vaníliás puding, Diétás pékáru BL</td><td colspan="6"></td><td colspan="6"></td> </tr> <tr> <td colspan="6">Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ</td><td colspan="6">Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ</td><td colspan="6">Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ</td><td colspan="6">Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ</td><td colspan="6">Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ</td><td colspan="6">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td><td colspan="6">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>10.02 g</td><td>17.00 g</td><td>5.39 g</td><td>9.15 g</td><td>13.19 g</td><td>4.00 g</td><td>12.64 g</td><td>8.19 g</td><td>2.40 g</td><td>8.53 g</td><td>2.58 g</td><td>0.92 g</td><td>10.03 g</td><td>6.01 g</td><td>2.95 g</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></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><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>29.05 g</td><td>4.68 g</td><td>1.45 g</td><td>28.23 g</td><td>0.00 g</td><td>0.86 g</td><td>30.95 g</td><td>4.40 g</td><td>0.88 g</td><td>36.84 g</td><td>2.40 g</td><td>0.10 g</td><td>51.05 g</td><td>18.18 g</td><td>0.18 g</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="6">1</td><td colspan="6">1</td><td colspan="6">1</td><td colspan="6">1,7,(12)</td><td colspan="6">1</td><td colspan="6"></td><td colspan="6"></td> </tr> </table>																						Uzsonna						Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding, Diétás pékáru BL																		Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ						Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ						Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ						Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ						Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10.02 g	17.00 g	5.39 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	8.53 g	2.58 g	0.92 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g																						Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	29.05 g	4.68 g	1.45 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	36.84 g	2.40 g	0.10 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g																						1						1						1						1,7,(12)						1																	
Uzsonna						Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding, Diétás pékáru BL																																																																																																																																																																																																																																																																											
Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ						Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ						Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ						Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ						Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																																																																																																																																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																						
10.02 g	17.00 g	5.39 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	8.53 g	2.58 g	0.92 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																						
29.05 g	4.68 g	1.45 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	36.84 g	2.40 g	0.10 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1						1						1						1,7,(12)						1																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <tr> <td colspan="6">Tízórai</td><td colspan="6">Tej, fahéjas csiga-TündérManna</td><td colspan="6">Herba tea, Sült húskrémm, Diétás pékáru BL, Salátalevél</td><td colspan="6">Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL</td><td colspan="6">Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika</td><td colspan="6">Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL</td><td colspan="6"></td><td colspan="6"></td> </tr> <tr> <td colspan="6">Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ</td><td colspan="6">Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ</td><td colspan="6">Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ</td><td colspan="6">Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ</td><td colspan="6">Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 KJ</td><td colspan="6">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td><td colspan="6">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>11.20 g</td><td>16.10 g</td><td>7.44 g</td><td>3.69 g</td><td>15.07 g</td><td>6.78 g</td><td>10.57 g</td><td>18.53 g</td><td>6.26 g</td><td>1.53 g</td><td>16.12 g</td><td>7.73 g</td><td>5.55 g</td><td>20.38 g</td><td>6.13 g</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></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><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>62.50 g</td><td>1.90 g</td><td>1.40 g</td><td>21.22 g</td><td>19.99 g</td><td>0.24 g</td><td>31.27 g</td><td>14.99 g</td><td>0.60 g</td><td>22.29 g</td><td>19.99 g</td><td>0.01 g</td><td>20.83 g</td><td>19.99 g</td><td>1.00 g</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="6">7</td><td colspan="6">1,7,10,(12)</td><td colspan="6">1,7</td><td colspan="6">1,7</td><td colspan="6">1</td><td colspan="6"></td><td colspan="6"></td> </tr> </table>																						Tízórai						Tej, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea, Sült húskrémm, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																		Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ						Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ						Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ						Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ						Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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	11.20 g	16.10 g	7.44 g	3.69 g	15.07 g	6.78 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g																						Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	62.50 g	1.90 g	1.40 g	21.22 g	19.99 g	0.24 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	22.29 g	19.99 g	0.01 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g																						7						1,7,10,(12)						1,7						1,7						1																	
Tízórai						Tej, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea, Sült húskrémm, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																																																																																																																																																																																																																																																											
Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ						Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ						Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ						Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ						Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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																																																																																																																																																																																																																																																																						
11.20 g	16.10 g	7.44 g	3.69 g	15.07 g	6.78 g	10.57 g	18.53 g	6.26 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																						
62.50 g	1.90 g	1.40 g	21.22 g	19.99 g	0.24 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	22.29 g	19.99 g	0.01 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g																																																																																																																																																																																																																																																																																											
7						1,7,10,(12)						1,7						1,7						1																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <tr> <td colspan="6">Ebéd</td><td colspan="6">Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt , Párolt rizs</td><td colspan="6">Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye</td><td colspan="6">Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret , Káposztasaláta</td><td colspan="6">Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérbocok, Rakott cukkini rizzsel</td><td colspan="6">Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Hajdina köret, Uborkasaláta</td><td colspan="6"></td><td colspan="6"></td> </tr> <tr> <td colspan="6">Energia: 861.36 Kcal / 3,600.48 KJ</td><td colspan="6">Energia: 985.10 Kcal / 4,117.72 KJ</td><td colspan="6">Energia: 875.58 Kcal / 3,659.92 KJ</td><td colspan="6">Energia: 644.71 Kcal / 2,694.89 KJ</td><td colspan="6">Energia: 771.78 Kcal / 3,226.04 KJ</td><td colspan="6">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td><td colspan="6">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> </tr> </table>																						Ebéd						Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt , Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye						Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret , Káposztasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérbocok, Rakott cukkini rizzsel						Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Hajdina köret, Uborkasaláta																		Energia: 861.36 Kcal / 3,600.48 KJ						Energia: 985.10 Kcal / 4,117.72 KJ						Energia: 875.58 Kcal / 3,659.92 KJ						Energia: 644.71 Kcal / 2,694.89 KJ						Energia: 771.78 Kcal / 3,226.04 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																																																																																																															
Ebéd						Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt , Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye						Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret , Káposztasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérbocok, Rakott cukkini rizzsel						Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Hajdina köret, Uborkasaláta																																																																																																																																																																																																																																																																											
Energia: 861.36 Kcal / 3,600.48 KJ						Energia: 985.10 Kcal / 4,117.72 KJ						Energia: 875.58 Kcal / 3,659.92 KJ						Energia: 644.71 Kcal / 2,694.89 KJ						Energia: 771.78 Kcal / 3,226.04 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																																																																																																																																																																																					



(05214)
TO,szárnyas,
rúp,ur,hüv,
mogyM15-18



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																																		
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																										
32.85 g			43.01 g			6.95 g			20.81 g			22.26 g			3.67 g			32.79 g			37.16 g			7.42 g			23.89 g			25.95 g			7.89 g			32.57 g			33.03 g			5.85 g								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
84.54 g			0.50 g			8.17 g			171.52 g			23.39 g			2.21 g			101.27 g			19.03 g			5.52 g			78.62 g			0.00 g			16.54 g			84.97 g			6.02 g			8.27 g								
9,(1)									1,7,9									1,7,9																																
Uzsonna						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding, Diétás pékáru BL																				
						Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ						Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ						Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ								
						Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
						6.01 g			26.36 g			8.39 g			4.85 g			21.28 g			6.55 g			9.37 g			14.60 g			4.31 g			5.86 g			3.08 g			1.54 g			4.52 g			5.28 g			2.91 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
1.54 g			6.24 g			1.90 g			0.45 g			0.00 g			1.11 g			3.85 g			4.40 g			1.13 g			10.26 g			3.00 g			0.03 g			23.21 g			18.18 g			0.10 g								
1						1						1						1,7,(12)						1																										
Tízórai						Tej, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																				
						Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ						Energia: 236.79 Kcal / 989.78 KJ						Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 KJ						Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ						Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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		
						11.20 g			16.10 g			7.44 g			3.69 g			15.07 g			6.78 g			10.57 g			18.53 g			6.26 g			1.53 g			16.12 g			7.73 g			5.55 g			20.38 g			6.13 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
62.50 g			1.90 g			1.40 g			21.22 g			19.99 g			0.24 g			31.27 g			14.99 g			0.60 g			22.29 g			19.99 g			0.01 g			20.83 g			19.99 g			1.00 g								
7						1,7,10,(12)						1,7						1,7						1																										
Ebéd						Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye						Tejszínes kardiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez						Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																				
						Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43						Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89						Energia: 934.12 Kcal / 3,904.62						Energia: 1,010.12 Kcal /						Energia: 1,449.65 Kcal /						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ								
						Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		

(05220) Méz-dió-kesudió-OM-zab-rozsM



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	Kj			Kj			Kj			4,222.30 Kj			6,059.54 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	g	g	g	g	g	g		
	29.31 g	47.20 g	9.53 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	40.92 g	38.59 g	8.15 g	38.55 g	38.40 g	9.62 g	41.33 g	88.63 g	14.33 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	
	90.16 g	0.00 g	9.52 g	156.34 g	17.99 g	2.33 g	104.71 g	15.03 g	4.20 g	126.16 g	3.01 g	4.35 g	119.24 g	6.01 g	6.37 g								
	1,3,9			1,(3)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9										
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL										
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 Kj			Energia: 94.87 Kcal / 396.56 Kj			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	5.86 g	3.08 g	1.54 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	10.26 g	3.00 g	0.03 g	23.21 g	18.18 g	0.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,7,(12)			1										
Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 Kj			Energia: 289.34 Kcal / 1,209.44 Kj			Energia: 343.15 Kcal / 1,434.37 Kj			Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 Kj			Energia: 327.13 Kcal / 1,367.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	7.80 g	14.60 g	6.63 g	7.95 g	6.83 g	2.61 g	12.57 g	10.75 g	3.58 g	6.30 g	8.79 g	3.91 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
57.20 g	1.90 g	1.27 g	48.57 g	19.99 g	0.31 g	48.77 g	9.99 g	0.45 g	49.13 g	19.99 g	0.08 g	48.40 g	19.99 g	0.58 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1										
(05222) Méz-dióM 4-6	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta										
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
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	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	Energia: 484.18 Kcal / 2,023.87 KJ			Energia: 635.50 Kcal / 2,656.39 KJ			Energia: 573.15 Kcal / 2,395.77 KJ			Energia: 849.73 Kcal / 3,551.87 KJ			Energia: 703.78 Kcal / 2,941.80 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
	17.67 g	20.45 g	4.48 g	23.34 g	14.01 g	2.70 g	25.22 g	23.54 g	5.67 g	36.68 g	35.10 g	9.04 g	22.76 g	34.90 g	6.67 g	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
	56.76 g	0.00 g	1.31 g	102.71 g	14.49 g	1.88 g	64.50 g	8.01 g	3.40 g	95.69 g	1.51 g	3.49 g	73.02 g	2.41 g	6.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1,3,9			1,(3)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL											
	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 204.24 Kcal / 853.72 KJ			Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 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
	8.54 g	13.91 g	4.24 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	8.32 g	2.31 g	0.77 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g	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	
	28.76 g	3.12 g	1.03 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	36.73 g	2.40 g	0.10 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1,7,(12)			1											
(05223) Méz-dióM 7-14	Tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ			Energia: 335.13 Kcal / 1,400.84 KJ			Energia: 343.35 Kcal / 1,435.20 KJ			Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ			Energia: 347.51 Kcal / 1,452.59 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
	7.80 g	14.60 g	6.63 g	8.26 g	11.63 g	4.93 g	12.66 g	10.76 g	3.59 g	6.67 g	12.82 g	5.84 g	9.68 g	12.52 g	3.69 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	57.20 g	1.90 g	1.27 g	48.84 g	19.99 g	0.31 g	48.78 g	9.99 g	0.45 g	49.63 g	19.99 g	0.08 g	48.51 g	19.99 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1											
Ebéd																								



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05223) MészdióM 7-14	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Tejszínes karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 720.85 Kcal / 3,013.15 Kj	Energia: 791.42 Kcal / 3,308.14 Kj	Energia: 665.21 Kcal / 2,780.58 Kj	Energia: 970.07 Kcal / 4,054.89 Kj	Energia: 905.91 Kcal / 3,786.70 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.61 g 36.11 g 7.71 g	25.34 g 14.74 g 2.76 g	27.60 g 27.58 g 5.65 g	37.67 g 36.05 g 9.19 g	27.68 g 47.93 g 8.72 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73.47 g 0.00 g 1.31 g	137.48 g 16.99 g 2.12 g	75.96 g 8.02 g 4.67 g	122.25 g 3.01 g 3.73 g	88.96 g 3.61 g 7.58 g	g g g	g g g		
	1,3,9	1,(3)	1,3,7,9	1,7,9	1,3,7,9			
(05224) MészdióM 15-18	Tízórai	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 Kj	Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 Kj	Energia: 207.98 Kcal / 869.36 Kj	Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 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
		10.02 g 17.00 g 5.39 g	9.15 g 13.19 g 4.00 g	12.64 g 8.19 g 2.40 g	8.53 g 2.58 g 0.92 g	10.03 g 6.01 g 2.95 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.05 g 4.68 g 1.45 g	28.23 g 0.00 g 0.86 g	30.95 g 4.40 g 0.88 g	36.84 g 2.40 g 0.10 g	51.05 g 18.18 g 0.18 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1,7,(12)	1			
(05224) MészdióM 15-18	Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrémm, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 Kj	Energia: 236.79 Kcal / 989.78 Kj	Energia: 334.86 Kcal / 1,399.71 Kj	Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 Kj	Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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
		11.20 g 16.10 g 7.44 g	3.69 g 15.07 g 6.78 g	10.57 g 18.53 g 6.26 g	1.53 g 16.12 g 7.73 g	5.55 g 20.38 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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	62.50 g	1.90 g	1.40 g	21.22 g	19.99 g	0.24 g	31.27 g	14.99 g	0.60 g	22.29 g	19.99 g	0.01 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g									
	7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1											
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Tejszínes karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta											
	Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ			Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ			Energia: 934.12 Kcal / 3,904.62 KJ			Energia: 1,010.12 Kcal / 4,222.30 KJ			Energia: 1,449.65 Kcal / 6,059.54 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
	29.31 g	47.20 g	9.53 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	40.92 g	38.59 g	8.15 g	38.55 g	38.40 g	9.62 g	41.33 g	88.63 g	14.33 g	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
90.16 g	0.00 g	9.52 g	156.34 g	17.99 g	2.33 g	104.71 g	15.03 g	4.20 g	126.16 g	3.01 g	4.35 g	119.24 g	6.01 g	6.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,3,9			1,(3)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL											
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 94.87 Kcal / 396.56 KJ			Energia: 160.49 Kcal / 670.85 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
	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	5.86 g	3.08 g	1.54 g	4.57 g	5.28 g	2.91 g	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
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	10.26 g	3.00 g	0.03 g	23.50 g	18.18 g	0.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,7,(12)			1											
Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült húskrémmel, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ			Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ			Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.97 g	9.72 g	8.40 g							0.97 g	9.72 g	8.40 g				g	g	g	g	g	g	g	g	g

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																																														
6.98 g			17.98 g			4.52 g			3.02 g			23.44 g			6.68 g			0.46 g			16.89 g			4.17 g			Szénhidrát			Cukor			Só			5.55 g			20.38 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											
25.72 g			11.99 g			1.05 g			20.68 g			19.99 g			0.50 g			44.04 g			31.97 g			0.21 g			24.07 g			19.98 g			0.64 g			20.81 g			19.98 g			1.00 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																																																														
Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye						Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini rizssel						Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta																																						
Energia: 844.49 Kcal / 3,529.97 KJ						Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ						Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63 KJ						Energia: 706.93 Kcal / 2,954.97 KJ						Energia: 708.26 Kcal / 2,960.53 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											
33.31 g			36.73 g			5.32 g			25.62 g			24.35 g			4.51 g			29.00 g			31.70 g			5.88 g			24.90 g			27.66 g			8.14 g			29.37 g			30.52 g			6.54 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
94.80 g			0.54 g			5.81 g			136.89 g			14.99 g			2.36 g			84.18 g			18.03 g			5.43 g			89.33 g			0.00 g			16.95 g			76.69 g			10.71 g			8.54 g			g			g			g											
9			15			1			1			1,7,9			15,(12)																																															
Uzsonna																																																														
Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL																																						
Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 181.50 Kcal / 758.67 KJ						Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ						Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																										
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
6.01 g			26.36 g			8.39 g			4.85 g			21.28 g			6.55 g			9.06 g			14.58 g			4.01 g			0.48 g			0.64 g			0.00 g			0.08 g			0.30 g			0.04 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
1.54 g			6.24 g			1.90 g			0.45 g			0.00 g			1.11 g			3.30 g			0.00 g			1.12 g			8.91 g			3.02 g			0.01 g			6.48 g			3.00 g			0.00 g			g			g			g											
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Tízórai																																																														
Rizstej, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL																																						
Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ						Energia: 335.48 Kcal / 1,402.31 KJ						Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ						Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ						Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																										

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.04 g	10.21 g	2.35 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.87 g	8.03 g	0.61 g	48.31 g	19.99 g	0.33 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	41.79 g	13.39 g	0.58 g						
	1			1			1			1			1								
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini rizzsel			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta								
	Energia: 477.42 Kcal / 1,995.62 Kj			Energia: 484.03 Kcal / 2,023.25 Kj			Energia: 426.87 Kcal / 1,784.32 Kj			Energia: 404.03 Kcal / 1,688.85 Kj			Energia: 529.67 Kcal / 2,214.02 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
	17.70 g	19.35 g	2.77 g	13.10 g	12.91 g	2.34 g	14.91 g	17.14 g	3.09 g	14.41 g	15.23 g	4.57 g	26.16 g	25.68 g	5.68 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.87 g	0.32 g	2.23 g	76.95 g	12.59 g	1.24 g	52.32 g	10.17 g	2.96 g	52.12 g	0.00 g	9.52 g	46.91 g	5.04 g	4.99 g							
9			15			1			1,7,9			15,(12)									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL								
	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 Kj			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 Kj			Energia: 231.96 Kcal / 969.59 Kj			Energia: 178.40 Kcal / 745.71 Kj			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.54 g	13.91 g	4.24 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g	5.98 g	1.18 g	0.04 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.76 g	3.12 g	1.03 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.62 g	0.00 g	0.64 g	35.19 g	1.51 g	0.09 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g							
1			1			1			1			1									





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap							
(05308) TTOM,szója, citrus,uborka ,OMM7-14	Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL, Paprika, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 KJ		Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 KJ		Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ		Energia: 335.00 Kcal / 1,400.30 KJ		Energia: 320.49 Kcal / 1,339.65 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
	10.74 g	10.49 g	2.44 g	7.77 g	18.31 g	5.05 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	6.89 g	10.54 g	8.44 g	9.68 g	12.52 g	3.69 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.29 g	8.03 g	0.82 g	48.41 g	19.99 g	0.46 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	53.10 g	19.98 g	0.72 g	41.90 g	13.39 g	0.78 g
	1		1		1		1		1						
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini rizzsel	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta									
	Energia: 580.90 Kcal / 2,428.16 KJ		Energia: 663.47 Kcal / 2,773.30 KJ		Energia: 494.84 Kcal / 2,068.43 KJ		Energia: 493.65 Kcal / 2,063.46 KJ		Energia: 577.04 Kcal / 2,412.03 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	21.51 g	23.03 g	3.31 g	16.30 g	15.90 g	2.85 g	17.97 g	20.25 g	3.67 g	17.64 g	18.76 g	5.66 g	27.03 g	26.85 g	5.91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.61 g	0.32 g	2.70 g	111.17 g	14.35 g	1.55 g	59.09 g	10.41 g	3.66 g	63.30 g	0.00 g	11.80 g	55.05 g	6.87 g	5.83 g	
9		15		1		1,7,9		15,(12)							
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL										
Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ		Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ		Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 KJ		Energia: 182.47 Kcal / 762.72 KJ		Energia: 164.48 Kcal / 687.53 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	





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

10.02 g	17.00 g	5.39 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.29 g	8.16 g	2.10 g	5.98 g	1.27 g	0.04 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.05 g	4.68 g	1.45 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.35 g	0.00 g	0.87 g	35.97 g	2.27 g	0.09 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1											

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

Tízórai

	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 Kj	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 Kj	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj	Energia: 173.46 Kcal / 725.06 Kj	Energia: 276.63 Kcal / 1,156.31 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
	6.96 g 17.49 g 4.46 g	3.02 g 23.44 g 6.68 g	0.40 g 16.40 g 4.11 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	5.55 g 20.38 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
	21.70 g 9.95 g 1.05 g	20.68 g 19.99 g 0.50 g	36.62 g 26.54 g 0.21 g	20.67 g 16.58 g 0.64 g	17.41 g 16.58 g 1.00 g	g g g	g g g
1		1		1			

Ebéd

	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini rizzsel	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta		
	Energia: 816.38 Kcal / 3,412.47 Kj	Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 Kj	Energia: 726.95 Kcal / 3,038.65 Kj	Energia: 678.25 Kcal / 2,835.09 Kj	Energia: 682.76 Kcal / 2,853.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	32.81 g 34.48 g 5.16 g	25.62 g 24.35 g 4.51 g	28.43 g 31.04 g 5.79 g	24.33 g 26.01 g 7.90 g	28.97 g 29.50 g 6.42 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
	93.22 g 0.53 g 5.38 g	136.89 g 14.99 g 2.36 g	81.94 g 18.02 g 5.21 g	86.35 g 0.00 g 16.53 g	73.09 g 10.61 g 7.54 g	g g g	g g g
9		15		1		1,7,9	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05309) TTOM,szója, citrus,uborka ,OMM15-18	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 342.21 Kcal / 1,430.44 KJ	Energia: 181.50 Kcal / 758.67 KJ	Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.01 g 26.36 g 8.39 g	4.94 g 35.28 g 10.35 g	9.06 g 14.58 g 4.01 g	0.48 g 0.64 g 0.00 g	0.08 g 0.30 g 0.04 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
1.54 g 6.24 g 1.90 g	0.82 g 0.00 g 1.31 g	3.30 g 0.00 g 1.12 g	8.91 g 3.02 g 0.01 g	6.48 g 3.00 g 0.00 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05310) Tej,OM,cm, sz ój,ban,marha	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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
		1.09 g 14.46 g 5.35 g	3.02 g 23.44 g 6.68 g	0.46 g 16.89 g 4.17 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	5.55 g 20.38 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
70.27 g 13.89 g 1.00 g	20.68 g 19.99 g 0.50 g	44.04 g 31.97 g 0.21 g	24.07 g 19.98 g 0.64 g	20.83 g 19.99 g 1.00 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
Ebéd	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ	Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ	Energia: 869.76 Kcal / 3,635.60 KJ	Energia: 993.75 Kcal / 4,153.88 KJ	Energia: 1,401.48 Kcal / 5,858.19 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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	29.31 g	47.20 g	9.53 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	39.28 g	35.26 g	6.19 g	37.84 g	37.89 g	8.83 g	38.40 g	88.30 g	13.98 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	90.16 g	0.00 g	9.52 g	156.34 g	17.99 g	2.33 g	97.84 g	15.03 g	4.15 g	124.17 g	3.00 g	4.31 g	110.93 g	8.21 g	5.32 g										
	1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL												
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.48 g	0.64 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	8.91 g	3.02 g	0.01 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g											
1			1			1			1			1													
Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL												
	Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ			Energia: 335.48 Kcal / 1,402.31 KJ			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ			Energia: 327.13 Kcal / 1,367.40 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	
	1.06 g	13.52 g	5.23 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.46 g	9.93 g	1.00 g	48.31 g	19.99 g	0.33 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	48.40 g	19.99 g	0.58 g											
1			1			1			1			1													
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta												
	Energia: 484.18 Kcal / 2,023.87			Energia: 635.50 Kcal / 2,656.39			Energia: 521.55 Kcal / 2,180.08			Energia: 826.49 Kcal / 3,454.73			Energia: 670.85 Kcal / 2,804.15			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						

(05312)
Tej,OM,cm, sz
ój,ban,marha
4-6



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		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
		17.67 g	20.45 g	4.48 g	23.34 g	14.01 g	2.70 g	24.06 g	19.91 g	3.58 g	35.91 g	34.06 g	8.50 g	20.69 g	34.81 g	6.46 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.76 g	0.00 g	1.31 g	102.71 g	14.49 g	1.88 g	60.97 g	8.01 g	3.37 g	93.12 g	1.50 g	3.27 g	67.09 g	3.99 g	5.30 g				g	g	g
		1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9								
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL									
	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 Kj	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 Kj					Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 178.40 Kcal / 745.71 Kj			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.54 g	13.91 g	4.24 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.98 g	1.18 g	0.04 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	28.76 g	3.12 g	1.03 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	35.19 g	1.51 g	0.09 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	
		1			1			1			1			1								
(05313) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 7-14	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Kakaó rizstejéből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 Kj	Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 Kj					Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 Kj			Energia: 347.51 Kcal / 1,452.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.06 g	13.52 g	5.23 g	7.77 g	18.31 g	5.05 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.68 g	12.52 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	
	62.46 g	9.93 g	1.00 g	48.41 g	19.99 g	0.46 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	48.51 g	19.99 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g	
		1			1			1			1											
Ebéd																						



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05313) Tej,OM,cm,sz új,ban,marha 7-14	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 720.85 Kcal / 3,013.15 KJ	Energia: 791.42 Kcal / 3,308.14 KJ	Energia: 625.26 Kcal / 2,613.59 KJ	Energia: 942.68 Kcal / 3,940.40 KJ	Energia: 867.38 Kcal / 3,625.65 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	Fehérje Zsír T.Zsír
		24.61 g 36.11 g 7.71 g	25.34 g 14.74 g 2.76 g	26.71 g 25.13 g 4.19 g	36.77 g 34.94 g 8.57 g	25.33 g 47.67 g 8.44 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73.47 g 0.00 g 1.31 g	137.48 g 16.99 g 2.12 g	72.42 g 8.02 g 4.67 g	118.93 g 3.00 g 3.49 g	82.31 g 5.37 g 6.84 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,(3)	1,3,9	1,9	1,3,9				
(05314) Tej,OM,cm,sz új,ban,marha 15-18	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ	Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ	Energia: 182.47 Kcal / 762.72 KJ	Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.02 g 17.00 g 5.39 g	9.15 g 13.19 g 4.00 g	12.64 g 8.19 g 2.40 g	5.98 g 1.27 g 0.04 g	5.58 g 0.97 g 0.07 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.05 g 4.68 g 1.45 g	28.23 g 0.00 g 0.86 g	30.95 g 4.40 g 0.88 g	35.97 g 2.27 g 0.09 g	33.08 g 2.40 g 0.08 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05314) Tej,OM,cm,sz új,ban,marha 15-18	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 405.48 Kcal / 1,694.91 KJ	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 KJ	Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ	Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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
		1.07 g 13.97 g 5.29 g	3.02 g 23.44 g 6.68 g	0.40 g 16.40 g 4.11 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	5.55 g 20.38 g 6.13 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66.25 g	11.85 g	1.00 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	36.62 g	26.54 g	0.21 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1											
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ			Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ			Energia: 869.76 Kcal / 3,635.60 KJ			Energia: 968.21 Kcal / 4,047.12 KJ			Energia: 1,401.48 Kcal / 5,858.19 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
	29.31 g	47.20 g	9.53 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	39.28 g	35.26 g	6.19 g	37.31 g	36.42 g	8.70 g	38.40 g	88.30 g	13.98 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.16 g	0.00 g	9.52 g	156.34 g	17.99 g	2.33 g	97.84 g	15.03 g	4.15 g	121.55 g	3.00 g	3.90 g	110.93 g	8.21 g	5.32 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL								
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.48 g	0.64 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	8.91 g	3.02 g	0.01 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									
Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Zala felvágott, Diétás pékáru BL, Liga margarin, Herba tea, Diétás pékáru BL								

(05315)
Tej,szója,citr.,
kókusz,zab,





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

OM,ban

	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ			Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ			Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ			Energia: 181.19 Kcal / 757.37 KJ			Energia: 500.78 Kcal / 2,093.26 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
	6.98 g	17.98 g	4.52 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	0.64 g	14.26 g	3.81 g	11.10 g	40.76 g	12.26 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
	25.72 g	11.99 g	1.05 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	12.02 g	9.99 g	0.30 g	21.66 g	19.99 g	2.00 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1								
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ			Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ			Energia: 869.76 Kcal / 3,635.60 KJ			Energia: 993.75 Kcal / 4,153.88 KJ			Energia: 1,401.48 Kcal / 5,858.19 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
	29.31 g	47.20 g	9.53 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	39.28 g	35.26 g	6.19 g	37.84 g	37.89 g	8.83 g	38.40 g	88.30 g	13.98 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
90.16 g	0.00 g	9.52 g	156.34 g	17.99 g	2.33 g	97.84 g	15.03 g	4.15 g	124.17 g	3.00 g	4.31 g	110.93 g	8.21 g	5.32 g	g	g	g	g	g	g	
	1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9								
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaníliás köleskrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL								
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 116.51 Kcal / 487.01 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	1.24 g	0.77 g	0.11 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	25.39 g	10.79 g	0.01 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1								



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05317) Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ban4-6	Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Herba tea		
		Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ	Energia: 335.48 Kcal / 1,402.31 KJ	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ	Energia: 236.33 Kcal / 987.86 KJ	Energia: 327.13 Kcal / 1,367.40 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
		9.04 g 10.21 g 2.35 g	7.04 g 12.45 g 3.38 g	0.46 g 16.89 g 4.17 g	5.86 g 7.87 g 1.95 g	8.31 g 10.92 g 3.11 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	44.87 g 8.03 g 0.61 g	48.31 g 19.99 g 0.33 g	44.04 g 31.97 g 0.21 g	35.03 g 5.99 g 0.23 g	48.40 g 19.99 g 0.58 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 484.18 Kcal / 2,023.87 KJ	Energia: 635.50 Kcal / 2,656.39 KJ	Energia: 917.58 Kcal / 3,835.48 KJ	Energia: 826.49 Kcal / 3,454.73 KJ	Energia: 670.85 Kcal / 2,804.15 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
		17.67 g 20.45 g 4.48 g	23.34 g 14.01 g 2.70 g	40.05 g 35.41 g 6.20 g	35.91 g 34.06 g 8.50 g	20.69 g 34.81 g 6.46 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
56.76 g 0.00 g 1.31 g	102.71 g 14.49 g 1.88 g	108.51 g 23.02 g 4.95 g	93.12 g 1.50 g 3.27 g	67.09 g 3.99 g 5.30 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,(3)	1,3,9	1,9	1,3,9				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás köleskrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			
	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ	Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ	Energia: 213.70 Kcal / 893.27 KJ	Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	8.54 g 13.91 g 4.24 g	7.96 g 11.37 g 3.32 g	10.42 g 8.05 g 2.35 g	6.36 g 1.24 g 0.10 g	5.58 g 0.91 g 0.06 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.76 g	3.12 g	1.03 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	43.43 g	5.40 g	0.09 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

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

Tízórai

Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea									
Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 KJ			Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 KJ			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ			Energia: 254.71 Kcal / 1,064.69 KJ			Energia: 347.51 Kcal / 1,452.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
10.74 g	10.49 g	2.44 g	7.77 g	18.31 g	5.05 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	5.98 g	7.90 g	1.95 g	9.68 g	12.52 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	
45.29 g	8.03 g	0.82 g	48.41 g	19.99 g	0.46 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	39.39 g	9.99 g	0.23 g	48.51 g	19.99 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta									
Energia: 720.85 Kcal / 3,013.15 KJ			Energia: 791.42 Kcal / 3,308.14 KJ			Energia: 625.26 Kcal / 2,613.59 KJ			Energia: 942.68 Kcal / 3,940.40 KJ			Energia: 867.38 Kcal / 3,625.65 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
24.61 g	36.11 g	7.71 g	25.34 g	14.74 g	2.76 g	26.71 g	25.13 g	4.19 g	36.77 g	34.94 g	8.57 g	25.33 g	47.67 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
73.47 g	0.00 g	1.31 g	137.48 g	16.99 g	2.12 g	72.42 g	8.02 g	4.67 g	118.93 g	3.00 g	3.49 g	82.31 g	5.37 g	6.84 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9									



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05318) Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ban7-14	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaniliás köleskrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ	Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ	Energia: 235.43 Kcal / 984.10 KJ	Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.02 g 17.00 g 5.39 g	9.15 g 13.19 g 4.00 g	12.64 g 8.19 g 2.40 g	6.55 g 1.37 g 0.12 g	5.58 g 0.97 g 0.07 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
29.05 g 4.68 g 1.45 g	28.23 g 0.00 g 0.86 g	30.95 g 4.40 g 0.88 g	48.33 g 8.09 g 0.09 g	33.08 g 2.40 g 0.08 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1			
(05319) Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ba15-18	Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Herba tea		
		Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 KJ	Energia: 181.19 Kcal / 757.37 KJ	Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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
		6.98 g 17.98 g 4.52 g	3.02 g 23.44 g 6.68 g	0.40 g 16.40 g 4.11 g	0.64 g 14.26 g 3.81 g	5.55 g 20.38 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		
25.72 g 11.99 g 1.05 g	20.68 g 19.99 g 0.50 g	36.62 g 26.54 g 0.21 g	12.02 g 9.99 g 0.30 g	20.83 g 19.99 g 1.00 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1			
(05319) Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ba15-18	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves , Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ	Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ	Energia: 869.76 Kcal / 3,635.60 KJ	Energia: 968.21 Kcal / 4,047.12 KJ	Energia: 1,401.48 Kcal / 5,858.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																								
			29.31 g	47.20 g	9.53 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	39.28 g	35.26 g	6.19 g	37.31 g	36.42 g	8.70 g	38.40 g	88.30 g	13.98 g	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	
			90.16 g	0.00 g	9.52 g	156.34 g	17.99 g	2.33 g	97.84 g	15.03 g	4.15 g	121.55 g	3.00 g	3.90 g	110.93 g	8.21 g	5.32 g							
			1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaníliás köleskrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL											
	Energia: 275.05 Kcal / 1,149.71 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 116.51 Kcal / 487.01 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.50 g	26.40 g	8.40 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	1.24 g	0.77 g	0.11 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.88 g	12.48 g	1.92 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	25.39 g	10.79 g	0.01 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1												
(05320) TM,kakaóMs összeg	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ			Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ			Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ			Energia: 187.63 Kcal / 784.29 KJ			Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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
	1.09 g	14.46 g	5.35 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.15 g	15.91 g	4.04 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g	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
70.27 g	13.89 g	1.00 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	41.13 g	32.97 g	0.20 g	24.09 g	19.99 g	0.64 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1												
Ebéd																								



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05320) TM,kakaóMs összeg	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves , Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ	Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ	Energia: 869.76 Kcal / 3,635.60 KJ	Energia: 993.75 Kcal / 4,153.88 KJ	Energia: 1,401.48 Kcal / 5,858.19 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
		29.31 g 47.20 g 9.53 g	28.09 g 15.51 g 2.82 g	39.28 g 35.26 g 6.19 g	37.84 g 37.89 g 8.83 g	38.40 g 88.30 g 13.98 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90.16 g 0.00 g 9.52 g	156.34 g 17.99 g 2.33 g	97.84 g 15.03 g 4.15 g	124.17 g 3.00 g 4.31 g	110.93 g 8.21 g 5.32 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,(3)	1,3,9	1,9	1,3,9				
(05322) TM,kakaóMs összeg4-6	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ	Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.01 g 26.36 g 8.39 g	4.85 g 21.28 g 6.55 g	9.37 g 14.60 g 4.31 g	0.48 g 0.64 g 0.00 g	0.08 g 0.30 g 0.04 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
1.54 g 6.24 g 1.90 g	0.45 g 0.00 g 1.11 g	3.85 g 4.40 g 1.13 g	8.91 g 3.02 g 0.01 g	6.48 g 3.00 g 0.00 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05322) TM,kakaóMs összeg4-6	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ	Energia: 335.48 Kcal / 1,402.31 KJ	Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ	Energia: 324.35 Kcal / 1,355.78 KJ	Energia: 327.13 Kcal / 1,367.40 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
		1.06 g 13.52 g 5.23 g	7.04 g 12.45 g 3.38 g	5.62 g 9.01 g 2.10 g	6.24 g 10.39 g 8.44 g	8.31 g 10.92 g 3.11 g	g g g	g g g





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
62.46 g			9.93 g			1.00 g			48.31 g			19.99 g			0.33 g			55.48 g			22.09 g			0.18 g			51.33 g			19.99 g			0.72 g			48.40 g			19.99 g			0.58 g											
1									1												1									1																							
Ebéd			Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye						Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez						Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																										
			Energia: 484.18 Kcal / 2,023.87 KJ						Energia: 635.50 Kcal / 2,656.39 KJ						Energia: 521.55 Kcal / 2,180.08 KJ						Energia: 826.49 Kcal / 3,454.73 KJ						Energia: 670.85 Kcal / 2,804.15 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										
			17.67 g		20.45 g		4.48 g		23.34 g		14.01 g		2.70 g		24.06 g		19.91 g		3.58 g		35.91 g		34.06 g		8.50 g		20.69 g		34.81 g		6.46 g		g		g		g		g		g		g										
			Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
56.76 g		0.00 g		1.31 g		102.71 g		14.49 g		1.88 g		60.97 g		8.01 g		3.37 g		93.12 g		1.50 g		3.27 g		67.09 g		3.99 g		5.30 g		g		g		g		g		g		g													
1,3,9									1,(3)												1,3,9									1,9									1,3,9														
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL																										
			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ						Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ						Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ						Energia: 178.40 Kcal / 745.71 KJ						Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv										
			8.54 g		13.91 g		4.24 g		7.96 g		11.37 g		3.32 g		10.42 g		8.05 g		2.35 g		5.98 g		1.18 g		0.04 g		5.58 g		0.91 g		0.06 g		g		g		g		g		g		g										
			Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
28.76 g		3.12 g		1.03 g		28.21 g		0.00 g		0.64 g		30.25 g		4.40 g		0.65 g		35.19 g		1.51 g		0.09 g		31.84 g		1.80 g		0.08 g		g		g		g		g		g		g													
1									1												1									1																							
Tízórai			Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna						Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL																										
			Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ						Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 KJ						Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ						Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ						Energia: 347.51 Kcal / 1,452.59 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										

**(05323)
TM,kakaóMs
őszeg7-14**



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

																					g	g	g	g	g	g									
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															
1.06 g	13.52 g	5.23 g	7.77 g	18.31 g	5.05 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.68 g	12.52 g	3.69 g																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
62.46 g	9.93 g	1.00 g	48.41 g	19.99 g	0.46 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	51.63 g	19.99 g	0.72 g	48.51 g	19.99 g	0.78 g																					
1			1			1			1																										
Ebéd																																			
Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																							
Energia: 720.85 Kcal / 3,013.15 KJ			Energia: 791.42 Kcal / 3,308.14 KJ			Energia: 625.26 Kcal / 2,613.59 KJ			Energia: 942.68 Kcal / 3,940.40 KJ			Energia: 867.38 Kcal / 3,625.65 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
24.61 g	36.11 g	7.71 g	25.34 g	14.74 g	2.76 g	26.71 g	25.13 g	4.19 g	36.77 g	34.94 g	8.57 g	25.33 g	47.67 g	8.44 g																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
73.47 g	0.00 g	1.31 g	137.48 g	16.99 g	2.12 g	72.42 g	8.02 g	4.67 g	118.93 g	3.00 g	3.49 g	82.31 g	5.37 g	6.84 g																					
1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9																							
Uzsonna																																			
Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL																							
Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 182.47 Kcal / 762.72 KJ			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
10.02 g	17.00 g	5.39 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.98 g	1.27 g	0.04 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
29.05 g	4.68 g	1.45 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	35.97 g	2.27 g	0.09 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g																					
1			1			1			1			1																							



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05324) TM,kakaóMs összeg15-18	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL		
		Energia: 405.48 Kcal / 1,694.91 KJ	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ	Energia: 281.13 Kcal / 1,175.12 KJ	Energia: 187.63 Kcal / 784.29 KJ	Energia: 419.26 Kcal / 1,752.51 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
		1.07 g 13.97 g 5.29 g	3.02 g 23.44 g 6.68 g	0.14 g 15.59 g 4.00 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	5.64 g 34.38 g 9.93 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
	66.25 g 11.85 g 1.00 g	20.68 g 19.99 g 0.50 g	34.20 g 27.37 g 0.20 g	24.09 g 19.99 g 0.64 g	21.20 g 19.99 g 1.20 g	g g g	g g g	
		1	1	1	1			
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Karfiollevés, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ	Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ	Energia: 869.76 Kcal / 3,635.60 KJ	Energia: 968.21 Kcal / 4,047.12 KJ	Energia: 1,401.48 Kcal / 5,858.19 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
		29.31 g 47.20 g 9.53 g	28.09 g 15.51 g 2.82 g	39.28 g 35.26 g 6.19 g	37.31 g 36.42 g 8.70 g	38.40 g 88.30 g 13.98 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90.16 g 0.00 g 9.52 g	156.34 g 17.99 g 2.33 g	97.84 g 15.03 g 4.15 g	121.55 g 3.00 g 3.90 g	110.93 g 8.21 g 5.32 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,(3)	1,3,9	1,9	1,3,9				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ	Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.48 g	0.64 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	8.91 g	3.02 g	0.01 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g									
	1			1			1			1			1											

(05330)
Tej,szója,zab
,cm,par,fokh,
OM

Tízórai		Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 Kj		Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 Kj			Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 Kj			Energia: 187.63 Kcal / 784.29 Kj			Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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
1.09 g	14.46 g	5.35 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g	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
70.27 g	13.89 g	1.00 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	24.09 g	19.99 g	0.64 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,3,9		1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9												
Ebéd		Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta									
Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 Kj		Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 Kj			Energia: 895.85 Kcal / 3,744.65 Kj			Energia: 993.75 Kcal / 4,153.88 Kj			Energia: 1,401.48 Kcal / 5,858.19 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
29.31 g	47.20 g	9.53 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	41.47 g	37.13 g	6.02 g	37.84 g	37.89 g	8.83 g	38.40 g	88.30 g	13.98 g	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
90.16 g	0.00 g	9.52 g	156.34 g	17.99 g	2.33 g	98.57 g	15.03 g	4.17 g	124.17 g	3.00 g	4.31 g	110.93 g	8.21 g	5.32 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,3,9		1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9												



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05330) Tej,szója,zab ,cm,par,fokh, OM	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ	Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.01 g 26.36 g 8.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.85 g 21.28 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.37 g 14.60 g 4.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.48 g 0.64 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.08 g 0.30 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 1.54 g 6.24 g 1.90 g	Szénhidrát Cukor Só 0.45 g 0.00 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 3.85 g 4.40 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 8.91 g 3.02 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 6.48 g 3.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
(05332) Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 4-6	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ	Energia: 335.48 Kcal / 1,402.31 KJ	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ	Energia: 187.63 Kcal / 784.29 KJ	Energia: 327.13 Kcal / 1,367.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.06 g 13.52 g 5.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.04 g 12.45 g 3.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.83 g 9.67 g 2.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.97 g 9.72 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.31 g 10.92 g 3.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 62.46 g 9.93 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 48.31 g 19.99 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só 57.43 g 21.42 g 0.19 g	Szénhidrát Cukor Só 24.09 g 19.99 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 48.40 g 19.99 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1				
Ebéd		Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 484.18 Kcal / 2,023.87 KJ	Energia: 635.50 Kcal / 2,656.39 KJ	Energia: 501.29 Kcal / 2,095.39 KJ	Energia: 1,097.17 Kcal / 4,586.17 KJ	Energia: 670.85 Kcal / 2,804.15 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																												
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
17.67 g			20.45 g			4.48 g			23.34 g			14.01 g			2.70 g			22.88 g			18.62 g			3.05 g			38.44 g			38.04 g			8.85 g			20.69 g			34.81 g			6.46 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
56.76 g			0.00 g			1.31 g			102.71 g			14.49 g			1.88 g			60.34 g			8.01 g			3.35 g			148.68 g			4.50 g			4.33 g			67.09 g			3.99 g			5.30 g		
1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,3,9			1,9			1,3,9																													
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL																		
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ						Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ						Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ						Energia: 178.40 Kcal / 745.71 KJ						Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		
		8.54 g		13.91 g		4.24 g		7.96 g		11.37 g		3.32 g		10.42 g		8.05 g		2.35 g		5.98 g		1.18 g		0.04 g		5.58 g		0.91 g		0.06 g		g		g		g		g		g				
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só				
28.76 g		3.12 g		1.03 g		28.21 g		0.00 g		0.64 g		30.25 g		4.40 g		0.65 g		35.19 g		1.51 g		0.09 g		31.84 g		1.80 g		0.08 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		1						
Tízórai		Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																		
		Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ						Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 KJ						Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ						Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ						Energia: 347.51 Kcal / 1,452.59 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		
		1.06 g		13.52 g		5.23 g		7.77 g		18.31 g		5.05 g		5.83 g		9.67 g		2.19 g		6.36 g		10.42 g		8.44 g		9.68 g		12.52 g		3.69 g		g		g		g		g		g				
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só				
62.46 g		9.93 g		1.00 g		48.41 g		19.99 g		0.46 g		57.43 g		21.42 g		0.19 g		51.63 g		19.99 g		0.72 g		48.51 g		19.99 g		0.78 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		1						
Ebéd		Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye						Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez						Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																		

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





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		Energia: 720.85 Kcal / 3,013.15 Kj			Energia: 791.42 Kcal / 3,308.14 Kj			Energia: 608.26 Kcal / 2,542.53 Kj			Energia: 942.68 Kcal / 3,940.40 Kj			Energia: 867.38 Kcal / 3,625.65 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
Uzsonna		24.61 g	36.11 g	7.71 g	25.34 g	14.74 g	2.76 g	27.76 g	23.43 g	3.78 g	36.77 g	34.94 g	8.57 g	25.33 g	47.67 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g
		73.47 g	0.00 g	1.31 g	137.48 g	16.99 g	2.12 g	71.38 g	8.02 g	4.66 g	118.93 g	3.00 g	3.49 g	82.31 g	5.37 g	6.84 g	g	g	g	g	g	g
		1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9								
		<p>Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek</p> <p>Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL</p> <p>Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka</p> <p>Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL</p> <p>Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL</p>																				
Tízórai		10.02 g	17.00 g	5.39 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.98 g	1.27 g	0.04 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g	g	g	g	g	g	g
		29.05 g	4.68 g	1.45 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	35.97 g	2.27 g	0.09 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1								
		<p>Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna</p> <p>Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél</p> <p>Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL</p> <p>Herba tea, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika</p> <p>Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL</p>																				
(05334) Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 15-18		1.09 g	14.46 g	5.35 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g	g	g	g	g	g	g
		70.27 g	13.89 g	1.00 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	24.09 g	19.99 g	0.64 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1								
		<p>Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 Kj</p> <p>Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 Kj</p> <p>Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 Kj</p> <p>Energia: 187.63 Kcal / 784.29 Kj</p> <p>Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 Kj</p>																				



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05334) Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 15-18	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves , Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 1,285.61 Kcal / 5,373.85 KJ	Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ	Energia: 895.85 Kcal / 3,744.65 KJ	Energia: 968.21 Kcal / 4,047.12 KJ	Energia: 1,401.48 Kcal / 5,858.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 36.11 g 56.74 g 10.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.09 g 15.51 g 2.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41.47 g 37.13 g 6.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37.31 g 36.42 g 8.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38.40 g 88.30 g 13.98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 156.04 g 0.00 g 11.50 g	Szénhidrát Cukor Só 156.34 g 17.99 g 2.33 g	Szénhidrát Cukor Só 98.57 g 15.03 g 4.17 g	Szénhidrát Cukor Só 121.55 g 3.00 g 3.90 g	Szénhidrát Cukor Só 110.93 g 8.21 g 5.32 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,3,9	1,(3)	1,3,9	1,9	1,3,9		
(05335) Tej-,szója-,bú zafehérjeM	Tízórai	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ	Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.01 g 26.36 g 8.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.85 g 21.28 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.37 g 14.60 g 4.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.48 g 0.64 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.08 g 0.30 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 1.54 g 6.24 g 1.90 g	Szénhidrát Cukor Só 0.45 g 0.00 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 3.85 g 4.40 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 8.91 g 3.02 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 6.48 g 3.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
		Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru		
Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ	Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ	Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

1.09 g	14.46 g	5.35 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.78 g	22.38 g	6.53 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
70.27 g	13.89 g	1.00 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	95.84 g	33.77 g	0.90 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta										
	Energia: 846.61 Kcal / 3,538.83 KJ			Energia: 1,016.47 Kcal / 4,248.84 KJ			Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 KJ			Energia: 940.99 Kcal / 3,933.34 KJ			Energia: 716.50 Kcal / 2,994.97 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		
	33.60 g	36.69 g	5.60 g	25.92 g	17.29 g	3.24 g	28.82 g	31.84 g	5.52 g	33.76 g	33.15 g	7.12 g	33.26 g	23.29 g	5.98 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
94.51 g	0.51 g	8.72 g	185.14 g	22.99 g	2.41 g	92.67 g	18.99 g	5.45 g	127.03 g	3.06 g	4.19 g	91.32 g	7.01 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g			
9									9														

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Búzamentes ÉM pékáru			Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Búzamentes ÉM pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Búzamentes ÉM pékáru										
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g			
15									15														

Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru								

(05337)
Tej-,szója-,bú
zafehérjeM 4-





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

6

Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ			Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 KJ			Energia: 478.78 Kcal / 2,001.30 KJ			Energia: 474.34 Kcal / 1,982.74 KJ			Energia: 477.12 Kcal / 1,994.36 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
1.06 g	13.52 g	5.23 g	5.12 g	12.72 g	3.54 g	7.34 g	10.28 g	2.46 g	7.96 g	11.66 g	8.80 g	10.03 g	12.19 g	3.47 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.46 g	9.93 g	1.00 g	47.68 g	20.39 g	0.60 g	82.35 g	22.89 g	0.80 g	78.20 g	20.79 g	1.34 g	75.27 g	20.79 g	1.20 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Energia: 478.48 Kcal / 2,000.05 KJ			Energia: 667.18 Kcal / 2,788.81 KJ			Energia: 493.48 Kcal / 2,062.75 KJ			Energia: 617.28 Kcal / 2,580.23 KJ			Energia: 409.89 Kcal / 1,713.34 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17.84 g	19.32 g	2.91 g	14.06 g	9.12 g	1.66 g	17.27 g	19.52 g	3.36 g	19.63 g	18.52 g	4.03 g	17.63 g	13.27 g	3.42 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
57.71 g	0.31 g	3.67 g	129.52 g	18.69 g	1.30 g	60.94 g	10.87 g	3.01 g	92.73 g	3.04 g	2.26 g	53.70 g	2.91 g	4.35 g	g	g	g	g	g	g

9

9

Uzsonna

Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 398.18 Kcal / 1,664.39 KJ			Energia: 386.24 Kcal / 1,614.48 KJ			Energia: 323.37 Kcal / 1,351.69 KJ			Energia: 308.85 Kcal / 1,290.99 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.62 g	14.18 g	4.40 g	9.68 g	12.64 g	3.68 g	12.14 g	9.32 g	2.71 g	7.70 g	2.45 g	0.40 g	7.30 g	2.18 g	0.42 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
28.13 g	3.52 g	1.30 g	55.08 g	0.80 g	1.26 g	57.12 g	5.20 g	1.27 g	60.81 g	1.07 g	0.71 g	58.71 g	2.60 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g

15



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05338) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 7- 14	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 Kj	Energia: 541.79 Kcal / 2,264.68 Kj	Energia: 478.78 Kcal / 2,001.30 Kj	Energia: 476.30 Kcal / 1,990.93 Kj	Energia: 497.50 Kcal / 2,079.55 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 1.06 g 13.52 g 5.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9.49 g 19.58 g 5.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7.34 g 10.28 g 2.46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.08 g 11.69 g 8.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11.40 g 13.79 g 4.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 62.46 g 9.93 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 75.28 g 20.79 g 1.08 g	Szénhidrát Cukor Só 82.35 g 22.89 g 0.80 g	Szénhidrát Cukor Só 78.50 g 20.79 g 1.34 g	Szénhidrát Cukor Só 75.38 g 20.79 g 1.40 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 582.17 Kcal / 2,433.47 Kj	Energia: 763.94 Kcal / 3,193.27 Kj	Energia: 563.00 Kcal / 2,353.34 Kj	Energia: 709.90 Kcal / 2,967.38 Kj	Energia: 455.75 Kcal / 1,905.04 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 21.67 g 22.99 g 3.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 16.80 g 11.00 g 2.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 18.30 g 23.24 g 3.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23.91 g 22.77 g 4.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 18.54 g 14.41 g 3.64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 71.42 g 0.31 g 4.45 g	Szénhidrát Cukor Só 146.29 g 20.09 g 1.59 g	Szénhidrát Cukor Só 68.75 g 11.19 g 3.70 g	Szénhidrát Cukor Só 101.96 g 3.04 g 2.76 g	Szénhidrát Cukor Só 61.51 g 4.20 g 5.14 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóuborka, Búzamentes ÉM pékáru	Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Búzamentes ÉM pékáru	Vaníliás puding rizstejjel, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 460.21 Kcal / 1,923.68 Kj	Energia: 419.50 Kcal / 1,753.51 Kj	Energia: 399.25 Kcal / 1,668.87 Kj	Energia: 324.93 Kcal / 1,358.21 Kj	Energia: 314.47 Kcal / 1,314.48 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 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 2024.06.10. - 2024.06.16.

11.74 g	18.27 g	5.75 g	10.87 g	14.46 g	4.36 g	14.36 g	9.46 g	2.76 g	7.70 g	2.54 g	0.40 g	7.30 g	2.24 g	0.43 g	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
55.92 g	5.48 g	2.07 g	55.10 g	0.80 g	1.48 g	57.82 g	5.20 g	1.50 g	60.97 g	1.20 g	0.71 g	59.95 g	3.20 g	0.70 g						

15

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

Tízórai

Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Búzamentes ÉM pékáru, Karamellás rizstej, Liga margarin			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru								
Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 Kj			Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 Kj			Energia: 571.76 Kcal / 2,389.96 Kj			Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 Kj			Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
1.09 g	14.46 g	5.35 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.37 g	17.59 g	4.40 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.78 g	22.38 g	6.53 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
70.27 g	13.89 g	1.00 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	88.91 g	28.17 g	0.90 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 846.61 Kcal / 3,538.83 Kj			Energia: 958.52 Kcal / 4,006.61 Kj			Energia: 768.92 Kcal / 3,214.09 Kj			Energia: 915.02 Kcal / 3,824.78 Kj			Energia: 679.35 Kcal / 2,839.68 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
33.60 g	36.69 g	5.60 g	22.30 g	14.78 g	2.68 g	28.43 g	31.22 g	5.45 g	33.30 g	31.69 g	7.00 g	32.65 g	22.22 g	5.86 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.51 g	0.51 g	8.72 g	180.07 g	22.99 g	2.17 g	91.67 g	18.99 g	5.24 g	124.20 g	3.06 g	3.78 g	85.18 g	6.81 g	7.43 g	g	g	g	g	g	g

9

9



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05339) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 15-18	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, kigyóuborka, Búzamentes ÉM pékáru	Vanília növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Búzamentes ÉM pékáru	Vanília puding rizstejjel, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ	Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 KJ	Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 13.24 g 28.36 g 8.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12.08 g 23.28 g 6.95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 16.60 g 16.60 g 4.71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7.71 g 2.64 g 0.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7.31 g 2.30 g 0.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 56.25 g 7.04 g 2.60 g	Szénhidrát Cukor Só 55.16 g 0.80 g 1.81 g	Szénhidrát Cukor Só 58.56 g 5.20 g 1.83 g	Szénhidrát Cukor Só 61.12 g 1.33 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 61.19 g 3.80 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		15						
(05340) TTM,hal,mar h,COM,kör,s zegf	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 1.09 g 14.46 g 5.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.02 g 23.44 g 6.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.46 g 16.89 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.97 g 9.72 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5.55 g 20.38 g 6.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 70.27 g 13.89 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 20.68 g 19.99 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só 44.04 g 31.97 g 0.21 g	Szénhidrát Cukor Só 24.07 g 19.98 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 20.81 g 19.98 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1		1		1		1
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros kariolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			
	Energia: 844.49 Kcal / 3,529.97 KJ	Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ	Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63 KJ	Energia: 929.40 Kcal / 3,884.89 KJ	Energia: 681.23 Kcal / 2,847.54 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	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

33.31 g	36.73 g	5.32 g	25.62 g	24.35 g	4.51 g	29.00 g	31.70 g	5.88 g	33.79 g	33.01 g	7.26 g	32.26 g	23.56 g	6.02 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
94.80 g	0.54 g	5.81 g	136.89 g	14.99 g	2.36 g	84.18 g	18.03 g	5.43 g	123.18 g	3.00 g	4.18 g	82.96 g	8.71 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9	15					1	1,9																

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL											
Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1	1					1	1					1											

Tízórai

Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ			Energia: 335.48 Kcal / 1,402.31 KJ			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ			Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.06 g	13.52 g	5.23 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g	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
62.46 g	9.93 g	1.00 g	48.31 g	19.99 g	0.33 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	20.81 g	19.98 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1														

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros kariolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 477.42 Kcal / 1,995.62			Energia: 484.04 Kcal / 2,023.29			Energia: 426.87 Kcal / 1,784.32			Energia: 517.46 Kcal / 2,162.98			Energia: 604.49 Kcal / 2,526.77			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		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	
		17.70 g	19.35 g	2.77 g	13.11 g	12.93 g	2.35 g	14.91 g	17.15 g	3.09 g	19.42 g	18.33 g	4.11 g	30.85 g	21.34 g	5.45 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		57.87 g	0.32 g	2.23 g	76.97 g	12.60 g	1.26 g	52.33 g	10.17 g	2.96 g	68.12 g	1.50 g	2.24 g	70.53 g	8.09 g	8.12 g							
		9	15			1			1,9														
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL												
	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 Kj	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 Kj			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	8.54 g	13.91 g	4.24 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.76 g	3.12 g	1.03 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1	1			1			1			1											
(05343) TTM,hal,mar h,COM,kör,sz egf-7-14	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejéből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
	Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 Kj	Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 Kj			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 Kj			Energia: 320.49 Kcal / 1,339.65 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		
	1.06 g	13.52 g	5.23 g	7.77 g	18.31 g	5.05 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.68 g	12.52 g	3.69 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
	62.46 g	9.93 g	1.00 g	48.41 g	19.99 g	0.46 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	41.90 g	13.39 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1												
Ebéd																							



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05343) TTM,hal,mar h,COM,kör,sz egf-7-14	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 580.90 Kcal / 2,428.16 KJ	Energia: 663.48 Kcal / 2,773.35 KJ	Energia: 494.84 Kcal / 2,068.43 KJ	Energia: 713.31 Kcal / 2,981.64 KJ	Energia: 439.19 Kcal / 1,835.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21.51 g 23.03 g 3.31 g	16.32 g 15.90 g 2.86 g	17.98 g 20.26 g 3.67 g	24.33 g 22.74 g 5.10 g	17.94 g 14.68 g 3.68 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	71.61 g 0.32 g 2.70 g	111.19 g 14.36 g 1.56 g	59.10 g 10.41 g 3.66 g	101.75 g 3.00 g 2.75 g	57.36 g 5.66 g 5.16 g	g g g	g g g	
	9	15	1	1,9				
	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ	Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ	Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ	Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
10.02 g 17.00 g 5.39 g		9.15 g 13.19 g 4.00 g	12.64 g 8.19 g 2.40 g	5.58 g 1.02 g 0.04 g	5.58 g 0.97 g 0.07 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
29.05 g 4.68 g 1.45 g	28.23 g 0.00 g 0.86 g	30.95 g 4.40 g 0.88 g	30.47 g 2.27 g 0.08 g	33.08 g 2.40 g 0.08 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05344) TTM,hal,mar h,COM,kör,sz egf 15-18	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 405.48 Kcal / 1,694.91 KJ	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ	Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 KJ	Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ	Energia: 276.63 Kcal / 1,156.31 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
		1.07 g 13.97 g 5.29 g	3.02 g 23.44 g 6.68 g	0.40 g 16.40 g 4.11 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	5.55 g 20.38 g 6.13 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát																					Cukor																					Só																				
1							1							1							1																																									
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye						Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez						Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																																					
	Energia: 816.38 Kcal / 3,412.47 KJ						Energia: 814.73 Kcal / 3,405.57 KJ						Energia: 726.95 Kcal / 3,038.65 KJ						Energia: 903.86 Kcal / 3,778.13 KJ						Energia: 655.73 Kcal / 2,740.95 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																													
	32.81 g	34.48 g	5.16 g	21.50 g	21.64 g	3.87 g	28.43 g	31.04 g	5.79 g	33.26 g	31.54 g	7.13 g	31.86 g	22.54 g	5.90 g																																															
	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																													
93.22 g	0.53 g	5.38 g	130.27 g	14.89 g	2.11 g	81.94 g	18.02 g	5.21 g	120.56 g	3.00 g	3.77 g	79.36 g	8.61 g	7.43 g																																																
9						15						1						1,9																																												
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL																																					
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ						Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ						Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																													
	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g																																															
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																													
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g																																																
1						1						1						1						1																																						
Tízórai	Herba tea, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea, Sült húskrém, Zsemle, Salátalevél						Kakaó rizstejből, Liga margarin, Zsemle						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Zsemle, Paprika						Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Zsemle																																					
	Energia: 382.26 Kcal / 1,597.85 KJ						Energia: 579.52 Kcal / 2,422.39 KJ						Energia: 606.52 Kcal / 2,535.25 KJ						Energia: 458.94 Kcal / 1,918.37 KJ						Energia: 562.63 Kcal / 2,351.79 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																													

(05350) Tej-, naraforgóolaj M

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
		1.00 g	11.60 g	5.00 g	12.37 g	24.14 g	6.94 g	9.81 g	17.59 g	4.43 g	10.32 g	10.42 g	8.66 g	14.90 g	21.08 g	6.39 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66.60 g	21.89 g	1.00 g	77.39 g	19.99 g	0.62 g	100.75 g	31.97 g	0.33 g	80.78 g	19.98 g	0.76 g	77.54 g	19.99 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1											
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Zsemle, Görögdinnye			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Zsemle			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta											
	Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ		Energia: 952.22 Kcal / 3,980.28 KJ			Energia: 869.76 Kcal / 3,635.60 KJ			Energia: 1,060.11 Kcal / 4,431.26 KJ			Energia: 1,401.48 Kcal / 5,858.19 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	
	29.31 g	47.20 g	9.53 g	36.29 g	15.91 g	3.05 g	39.28 g	35.26 g	6.19 g	46.04 g	38.29 g	9.06 g	38.40 g	88.30 g	13.98 g	g	g	g	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,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Jégcsapretek, Zsemle	Sertés párizsi, Liga margarin, Zsemle			Szendvics sonka, Liga margarin, Zsemle, kígyóborka			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Zsemle			Vaníliás puding rizstejjel, Zsemle											
	Energia: 539.86 Kcal / 2,256.61 KJ		Energia: 485.58 Kcal / 2,029.72 KJ			Energia: 457.00 Kcal / 1,910.26 KJ			Energia: 317.73 Kcal / 1,328.11 KJ			Energia: 301.29 Kcal / 1,259.39 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	
	15.36 g	27.06 g	8.65 g	14.20 g	21.98 g	6.81 g	18.72 g	15.30 g	4.57 g	9.83 g	1.34 g	0.26 g	9.43 g	1.00 g	0.30 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	
1		1			1			1			1											





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
(05352) Tej, napraforgóol ajM 4-6	Tízórai	Herba tea, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Zsemle, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Zsemle	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Zsemle, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Zsemle														
		Energia: 382.26 Kcal / 1,597.85 KJ		Energia: 330.07 Kcal / 1,379.69 KJ		Energia: 338.31 Kcal / 1,414.14 KJ		Energia: 291.92 Kcal / 1,220.23 KJ		Energia: 321.72 Kcal / 1,344.79 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	
		1.00 g	11.60 g	5.00 g	6.18 g	12.07 g	3.47 g	4.97 g	9.29 g	2.28 g	5.38 g	10.01 g	8.53 g	7.45 g	10.54 g	3.20 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	66.60 g	21.89 g	1.00 g	48.68 g	19.99 g	0.31 g	57.80 g	21.42 g	0.17 g	45.09 g	13.39 g	0.70 g	48.77 g	19.99 g	0.56 g					
	1			1			1			1										
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Zsemle, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Zsemle	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta														
		Energia: 484.18 Kcal / 2,023.87 KJ		Energia: 668.68 Kcal / 2,795.08 KJ		Energia: 521.55 Kcal / 2,180.08 KJ		Energia: 859.67 Kcal / 3,593.42 KJ		Energia: 670.85 Kcal / 2,804.15 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		17.67 g	20.45 g	4.48 g	27.44 g	14.21 g	2.81 g	24.06 g	19.91 g	3.58 g	40.01 g	34.26 g	8.61 g	20.69 g	34.81 g	6.46 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.76 g	0.00 g	1.31 g	106.70 g	12.99 g	1.92 g	60.97 g	8.01 g	3.37 g	97.11 g	0.00 g	3.31 g	67.09 g	3.99 g	5.30 g						
1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9								
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Jégcsapretek, Zsemle	Sertés párizsi, Liga margarin , Zsemle	Szendvics sonka, Liga margarin , Zsemle, kigyóuborka	Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Zsemle	Vaniliás puding rizstejjel, Zsemle															
	Energia: 269.92 Kcal / 1,128.27 KJ		Energia: 242.78 Kcal / 1,014.82 KJ		Energia: 230.84 Kcal / 964.91 KJ		Energia: 172.99 Kcal / 723.10 KJ		Energia: 153.45 Kcal / 641.42 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		
	7.68 g	13.53 g	4.33 g	7.10 g	10.99 g	3.41 g	9.56 g	7.67 g	2.44 g	5.12 g	0.80 g	0.13 g	4.72 g	0.53 g	0.15 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
29.13 g	3.12 g	1.01 g	28.58 g	0.00 g	0.62 g	30.62 g	4.40 g	0.63 g	35.56 g	1.51 g	0.07 g	32.21 g	1.80 g	0.06 g						





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
	Uzsonna	1	1	1	1	1													
(05353) Tej-, napraforgóol ajM 7-14	Tízórai	Herba tea, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Zsemle, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Zsemle	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Zsemle, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Zsemle													
		Energia: 382.26 Kcal / 1,597.85 KJ	Energia: 386.39 Kcal / 1,615.11 KJ	Energia: 338.31 Kcal / 1,414.14 KJ	Energia: 293.88 Kcal / 1,228.42 KJ	Energia: 342.10 Kcal / 1,429.98 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
		1.00 g	11.60 g	5.00 g	6.91 g	17.93 g	5.14 g	4.97 g	9.29 g	2.28 g	5.50 g	10.04 g	8.53 g	8.82 g	12.14 g	3.78 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66.60 g	21.89 g	1.00 g	48.78 g	19.99 g	0.44 g	57.80 g	21.42 g	0.17 g	45.39 g	13.39 g	0.70 g	48.88 g	19.99 g	0.76 g	g	g	g	
				1	1	1	1	1											
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Zsemle, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Zsemle	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta													
		Energia: 720.85 Kcal / 3,013.15 KJ	Energia: 721.18 Kcal / 3,014.53 KJ	Energia: 625.26 Kcal / 2,613.59 KJ	Energia: 872.44 Kcal / 3,646.80 KJ	Energia: 867.38 Kcal / 3,625.65 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
24.61 g		36.11 g	7.71 g	28.84 g	14.79 g	2.86 g	26.71 g	25.13 g	4.19 g	40.27 g	34.99 g	8.67 g	25.33 g	47.67 g	8.44 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
73.47 g	0.00 g	1.31 g	116.96 g	13.99 g	2.14 g	72.42 g	8.02 g	4.67 g	98.41 g	0.00 g	3.51 g	82.31 g	5.37 g	6.84 g	g	g	g		
			1,3,9	1,(3)	1,3,9	1,9	1,3,9		1,3,9										



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05353) Tej-, napraforgóol ajM 7-14	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Jégcsapretek, Zsemle	Sertés párizsi , Liga margarin, Zsemle	Szendvics sonka, Liga margarin, Zsemle, kigyóuborka	Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Zsemle	Vaníliás puding rizstejjel, Zsemle		
		Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ	Energia: 264.10 Kcal / 1,103.94 KJ	Energia: 243.85 Kcal / 1,019.29 KJ	Energia: 177.06 Kcal / 740.11 KJ	Energia: 159.07 Kcal / 664.91 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.16 g 16.62 g 5.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.29 g 12.81 g 4.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.78 g 7.81 g 2.49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.12 g 0.89 g 0.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.72 g 0.59 g 0.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 29.42 g 4.68 g 1.43 g	Szénhidrát Cukor Só 28.60 g 0.00 g 0.84 g	Szénhidrát Cukor Só 31.32 g 4.40 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 36.34 g 2.27 g 0.07 g	Szénhidrát Cukor Só 33.45 g 2.40 g 0.06 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
(05354) Tej-, napraforgóol ajM 15-18	Tízórai	Herba tea, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Zsemle, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Zsemle	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Zsemle, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Zsemle		
		Energia: 382.26 Kcal / 1,597.85 KJ	Energia: 579.52 Kcal / 2,422.39 KJ	Energia: 571.46 Kcal / 2,388.70 KJ	Energia: 445.29 Kcal / 1,861.31 KJ	Energia: 562.63 Kcal / 2,351.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.00 g 11.60 g 5.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.37 g 24.14 g 6.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.75 g 17.10 g 4.37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.32 g 10.42 g 8.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.90 g 21.08 g 6.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 66.60 g 21.89 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 77.39 g 19.99 g 0.62 g	Szénhidrát Cukor Só 93.33 g 26.54 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só 77.38 g 16.58 g 0.76 g	Szénhidrát Cukor Só 77.54 g 19.99 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1			
Ebéd	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Zsemle, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Zsemle	Magyaros csipetkeleves , Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ	Energia: 952.22 Kcal / 3,980.28 KJ	Energia: 869.76 Kcal / 3,635.60 KJ	Energia: 1,034.57 Kcal / 4,324.50 KJ	Energia: 1,401.48 Kcal / 5,858.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.31 g 47.20 g 9.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36.29 g 15.91 g 3.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39.28 g 35.26 g 6.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45.51 g 36.82 g 8.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38.40 g 88.30 g 13.98 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 2024.06.10. - 2024.06.16.

	90.16 g	0.00 g	9.52 g	164.32 g	14.99 g	2.41 g	97.84 g	15.03 g	4.15 g	129.53 g	0.00 g	3.98 g	110.93 g	8.21 g	5.32 g								
	1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9										
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Jégcsapretek, Zsemle			Sertés párizsi, Liga margarin, Zsemle			Szendvics sonka, Liga margarin, Zsemle, kigyóborka			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Zsemle			Vaníliás puding rizstejjel, Zsemle										
	Energia: 539.86 Kcal / 2,256.61 KJ			Energia: 485.58 Kcal / 2,029.72 KJ			Energia: 457.00 Kcal / 1,910.26 KJ			Energia: 317.73 Kcal / 1,328.11 KJ			Energia: 301.29 Kcal / 1,259.39 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		
	15.36 g	27.06 g	8.65 g	14.20 g	21.98 g	6.81 g	18.72 g	15.30 g	4.57 g	9.83 g	1.34 g	0.26 g	9.43 g	1.00 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
58.25 g	6.24 g	2.02 g	57.16 g	0.00 g	1.23 g	60.56 g	4.40 g	1.25 g	65.62 g	3.02 g	0.13 g	63.19 g	3.00 g	0.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1										
Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ			Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ			Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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		
	6.98 g	17.98 g	4.52 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.55 g	20.38 g	6.13 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
25.72 g	11.99 g	1.05 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1										
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta										
	Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 KJ			Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ			Energia: 869.76 Kcal / 3,635.60 KJ			Energia: 609.33 Kcal / 2,547.00 KJ			Energia: 1,401.48 Kcal / 5,858.19 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		
	33.08 g	35.99 g	5.53 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	39.28 g	35.26 g	6.19 g	25.77 g	28.64 g	7.72 g	38.40 g	88.30 g	13.98 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
g	g	g	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 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
89.21 g			0.00 g			9.56 g			156.34 g			17.99 g			2.33 g			97.84 g			15.03 g			4.15 g			64.94 g			0.00 g			2.21 g			110.93 g			8.21 g			5.32 g			g			g			g											
1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9																																																		
Uzsonna																					Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL																	
																					Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ						Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ						Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
																					Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
																					6.01 g		26.36 g		8.39 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		9.37 g		14.60 g		4.31 g		0.48 g		0.64 g		0.00 g		0.08 g		0.30 g		0.04 g		g		g		g		g		g			
																					Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
1.54 g		6.24 g		1.90 g		0.45 g		0.00 g		1.11 g		3.85 g		4.40 g		1.13 g		8.91 g		3.02 g		0.01 g		6.48 g		3.00 g		0.00 g		g		g		g		g		g																								
1			1			1			1			1			1			1																																												
Tízórai																					Rizstej, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL																	
																					Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ						Energia: 335.48 Kcal / 1,402.31 KJ						Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ						Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ						Energia: 327.13 Kcal / 1,367.40 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	
																					9.04 g		10.21 g		2.35 g		7.04 g		12.45 g		3.38 g		5.83 g		9.67 g		2.19 g		6.24 g		10.39 g		8.44 g		8.31 g		10.92 g		3.11 g		g		g		g		g		g			
																					Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
44.87 g		8.03 g		0.61 g		48.31 g		19.99 g		0.33 g		57.43 g		21.42 g		0.19 g		44.72 g		13.39 g		0.72 g		48.40 g		19.99 g		0.58 g		g		g		g		g		g																								
1			1			1			1			1			1			1																																												
Ebéd																					Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye						Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgarral						Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																	
																					Energia: 430.96 Kcal / 1,801.41 KJ						Energia: 635.50 Kcal / 2,656.39 KJ						Energia: 521.55 Kcal / 2,180.08 KJ						Energia: 349.50 Kcal / 1,460.91 KJ						Energia: 670.85 Kcal / 2,804.15 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
																					Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
																					Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
1			1			1			1			1			1			1																																												

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																							
	18.13 g	14.57 g	2.37 g	23.34 g	14.01 g	2.70 g	24.06 g	19.91 g	3.58 g	14.93 g	15.86 g	4.37 g	20.69 g	34.81 g	6.46 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	56.33 g	0.00 g	1.57 g	102.71 g	14.49 g	1.88 g	60.97 g	8.01 g	3.37 g	38.35 g	0.00 g	1.12 g	67.09 g	3.99 g	5.30 g	g	g	g	g	g	g		
	1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9										
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL										
	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 178.40 Kcal / 745.71 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	8.54 g	13.91 g	4.24 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.98 g	1.18 g	0.04 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.76 g	3.12 g	1.03 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	35.19 g	1.51 g	0.09 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1										
Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 KJ			Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 KJ			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ			Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 KJ			Energia: 347.51 Kcal / 1,452.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	10.74 g	10.49 g	2.44 g	7.77 g	18.31 g	5.05 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.68 g	12.52 g	3.69 g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
45.29 g	8.03 g	0.82 g	48.41 g	19.99 g	0.46 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	48.51 g	19.99 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1										
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérgocka, Rakott cukkini bulgarral			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta										
	Energia: 604.63 Kcal / 2,527.35 KJ			Energia: 791.42 Kcal / 3,308.14 KJ			Energia: 625.26 Kcal / 2,613.59 KJ			Energia: 426.08 Kcal / 1,781.01 KJ			Energia: 867.38 Kcal / 3,625.65 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																													
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír					
22.37 g			24.85 g	3.69 g	25.34 g			14.74 g	2.76 g	26.71 g			25.13 g	4.19 g	18.29 g			19.55 g	5.42 g	25.33 g			47.67 g	8.44 g	g			g	g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
72.18 g			0.00 g	1.59 g	137.48 g			16.99 g	2.12 g	72.42 g			8.02 g	4.67 g	46.18 g			0.00 g	1.34 g	82.31 g			5.37 g	6.84 g	g			g	g
1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9																	
Uzsonna		Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek				Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL				Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka				Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL				Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL											
		Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ				Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ				Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ				Energia: 182.47 Kcal / 762.72 KJ				Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír			
		10.02 g			17.00 g	5.39 g	9.15 g			13.19 g	4.00 g	12.64 g			8.19 g	2.40 g	5.98 g			1.27 g	0.04 g	5.58 g			0.97 g	0.07 g	g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
29.05 g			4.68 g	1.45 g	28.23 g			0.00 g	0.86 g	30.95 g			4.40 g	0.88 g	35.97 g			2.27 g	0.09 g	33.08 g			2.40 g	0.08 g	g			g	g
1			1			1			1			1																	
Tízórai		Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél				Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika				Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
		Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 KJ				Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ				Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 KJ				Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ				Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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			
		6.96 g			17.49 g	4.46 g	3.02 g			23.44 g	6.68 g	0.40 g			16.40 g	4.11 g	0.97 g			9.72 g	8.40 g	5.55 g			20.38 g	6.13 g	g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
21.70 g			9.95 g	1.05 g	20.68 g			19.99 g	0.50 g	36.62 g			26.54 g	0.21 g	20.67 g			16.58 g	0.64 g	20.83 g			19.99 g	1.00 g	g			g	g
1			1			1			1			1			1														
Ebéd		Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs				Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye				Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta				Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgarral				Magyaros csipetkeleves , Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta											
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22				Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89				Energia: 869.76 Kcal / 3,635.60				Energia: 583.79 Kcal / 2,440.24				Energia: 1,401.48 Kcal /				Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír			

(05364)
TM,OM,húv,b
els,citr,
szőlő15-18



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

5,858.19 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
33.08 g	35.99 g	5.53 g	28.09 g	15.51 g	2.82 g	39.28 g	35.26 g	6.19 g	25.24 g	27.17 g	7.59 g	38.40 g	88.30 g	13.98 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89.21 g	0.00 g	9.56 g	156.34 g	17.99 g	2.33 g	97.84 g	15.03 g	4.15 g	62.32 g	0.00 g	1.80 g	110.93 g	8.21 g	5.32 g							
1,3,9			1,(3)			1,3,9			1,9			1,3,9									
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL						
Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 Kj			Energia: 45.90 Kcal / 191.86 Kj			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.48 g	0.64 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	8.91 g	3.02 g	0.01 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g							
1			1			1			1			1									
Tízórai			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						
Energia: 262.36 Kcal / 1,096.66 Kj			Energia: 227.64 Kcal / 951.54 Kj			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 Kj			Energia: 107.58 Kcal / 449.68 Kj			Energia: 210.75 Kcal / 880.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
0.18 g	17.55 g	4.15 g	3.15 g	23.47 g	6.68 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.10 g	9.75 g	8.40 g	5.68 g	20.41 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	
24.64 g	11.99 g	0.20 g	0.68 g	0.00 g	0.50 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	0.83 g	0.00 g	1.00 g							
1			1			1			1			1									
Ebéd			Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Álföldi gulyásleves , Káposztás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlőcukor szórát			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rakott cukkini rizzsel			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta						
Energia: 908.63 Kcal / 3,798.07 Kj			Energia: 938.89 Kcal / 3,924.56 Kj			Energia: 829.73 Kcal / 3,468.27 Kj			Energia: 692.20 Kcal / 2,893.40 Kj			Energia: 1,290.26 Kcal / 5,393.29 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	



(05370)
TOM,cm,para
dicsom,frukt
ózM



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		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
		29.81 g	48.02 g	9.52 g	32.40 g	16.53 g	3.22 g	39.82 g	35.25 g	6.22 g	25.26 g	26.80 g	7.61 g	37.39 g	78.89 g	12.26 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		88.39 g	0.00 g	8.65 g	163.04 g	17.99 g	2.34 g	87.35 g	0.04 g	3.18 g	87.31 g	0.00 g	16.89 g	105.01 g	2.22 g	8.97 g						
		1,3,9			1,3			1,3,15			1,9			1,3,15								
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL								
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 50.76 Kcal / 212.18 KJ			Energia: 22.23 Kcal / 92.92 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	5.05 g	2.65 g	1.45 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	1.62 g	0.00 g	0.02 g	4.68 g	1.20 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,7,15			1,15									
Tízórai		Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL								
		Energia: 293.81 Kcal / 1,228.13 KJ			Energia: 255.18 Kcal / 1,066.65 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 244.04 Kcal / 1,020.09 KJ			Energia: 246.82 Kcal / 1,031.71 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
		5.64 g	10.00 g	2.17 g	7.13 g	12.47 g	3.38 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.32 g	10.41 g	8.44 g	8.39 g	10.94 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.33 g	8.03 g	0.18 g	28.31 g	0.00 g	0.33 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	31.33 g	0.00 g	0.72 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1									
Ebéd		Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves , Káposztás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlőcukor szórat			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini rizzsel			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
		Energia: 521.82 Kcal / 2,181.21 KJ			Energia: 546.82 Kcal / 2,285.71 KJ			Energia: 486.68 Kcal / 2,034.32 KJ			Energia: 396.67 Kcal / 1,658.08 KJ			Energia: 620.29 Kcal / 2,592.81 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(05372)
TOM,cm,para
dicsom,frukt
özM4-6



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																												
Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav																				
17.67 g			25.34 g			5.00 g			18.08 g			8.68 g			1.65 g			23.94 g			19.84 g			3.58 g			14.60 g			14.80 g			4.31 g			19.70 g			31.89 g			5.51 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
55.23 g			0.00 g			3.41 g			97.97 g			14.49 g			1.28 g			52.59 g			0.02 g			2.98 g			51.12 g			0.00 g			9.49 g			62.10 g			1.59 g			4.63 g		
1,3,9			1,3						1,3,9,15			1,9						1,3,15																										
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL																		
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 Kj						Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 Kj						Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj						Energia: 166.71 Kcal / 696.85 Kj						Energia: 154.53 Kcal / 645.94 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						
		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		
		8.54 g		13.91 g		4.24 g		7.96 g		11.37 g		3.32 g		10.42 g		8.05 g		2.35 g		8.06 g		2.06 g		0.77 g		5.58 g		0.91 g		0.06 g		g		g		g		g		g		g		
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só				
28.76 g		3.12 g		1.03 g		28.21 g		0.00 g		0.64 g		30.25 g		4.40 g		0.65 g		28.80 g		0.00 g		0.09 g		30.76 g		0.72 g		0.08 g		g		g		g		g		g		g				
1						1						1						1,7,15						1,15																				
Tízórai		Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöld tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöld tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika						Zöld tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																		
		Energia: 293.81 Kcal / 1,228.13 Kj						Energia: 311.50 Kcal / 1,302.07 Kj						Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj						Energia: 246.00 Kcal / 1,028.28 Kj						Energia: 267.20 Kcal / 1,116.90 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		
		5.64 g		10.00 g		2.17 g		7.86 g		18.33 g		5.05 g		5.64 g		9.65 g		2.17 g		6.44 g		10.44 g		8.44 g		9.76 g		12.54 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				
44.33 g		8.03 g		0.18 g		28.41 g		0.00 g		0.46 g		44.03 g		8.03 g		0.18 g		31.63 g		0.00 g		0.72 g		28.51 g		0.00 g		0.78 g		g		g		g		g		g		g				
1						1						1						1						1																				
Ebéd		Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlőcukor szórat						Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini rizzsel						Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																		
		Energia: 696.99 Kcal / 2,913.42 Kj						Energia: 726.72 Kcal / 3,037.69 Kj						Energia: 588.51 Kcal / 2,459.97 Kj						Energia: 484.81 Kcal / 2,026.51 Kj						Energia: 778.60 Kcal / 3,254.55 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		



(05373)
TOM,cm,para
dicsom,frukt
ózM 7-14



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	24.58 g	34.52 g	7.48 g	21.92 g	10.65 g	2.00 g	26.50 g	25.01 g	4.19 g	17.86 g	18.25 g	5.34 g	23.43 g	43.35 g	7.13 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	
	71.24 g	0.00 g	4.17 g	134.12 g	16.99 g	1.63 g	63.75 g	0.03 g	4.08 g	62.09 g	0.00 g	11.77 g	71.87 g	1.77 g	5.60 g										
	1,3,9			1,3			1,3,9,15			1,9			1,3,15												
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL												
	Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 179.05 Kcal / 748.43 KJ			Energia: 158.70 Kcal / 663.37 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.02 g	17.00 g	5.39 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	9.31 g	2.72 g	1.13 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.05 g	4.68 g	1.45 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	29.13 g	0.00 g	0.10 g	31.64 g	0.96 g	0.08 g											
1			1			1			1,7,15			1,15													
Tízórai	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
	Energia: 241.05 Kcal / 1,007.59 KJ			Energia: 227.51 Kcal / 950.99 KJ			Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 107.44 Kcal / 449.10 KJ			Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	0.16 g	17.06 g	4.09 g	3.13 g	23.46 g	6.68 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.07 g	9.74 g	8.40 g	5.65 g	20.40 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	
20.62 g	9.95 g	0.20 g	0.68 g	0.00 g	0.50 g	20.02 g	9.95 g	0.20 g	4.09 g	0.00 g	0.64 g	0.83 g	0.00 g	1.00 g											
1			1			1			1			1													
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves , Káposztás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Szőlőcukor szórát			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini rizzsel			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta												
	Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ			Energia: 872.24 Kcal / 3,645.96 KJ			Energia: 829.73 Kcal / 3,468.27 KJ			Energia: 666.47 Kcal / 2,785.84 KJ			Energia: 1,253.55 Kcal / 5,239.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	



(05374)
TOM,cm,para
dicsom,frukt
özM 15-18



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31.59 g	43.23 g	6.61 g	25.62 g	24.35 g	4.51 g	29.00 g	31.70 g	5.88 g	25.77 g	28.64 g	7.72 g	29.08 g	30.52 g	6.54 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.44 g	0.54 g	4.46 g	136.89 g	14.99 g	2.36 g	84.18 g	18.03 g	5.43 g	64.94 g	0.00 g	2.21 g	70.50 g	8.71 g	8.33 g						
9			15			1			1,9											

Uzsonna			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL								
Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.84 g	0.52 g	0.11 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	19.89 g	10.79 g	0.00 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g						
1			1			1			1			1								

Tízórai			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
Energia: 83.98 Kcal / 351.04 KJ			Energia: 335.48 Kcal / 1,402.31 KJ			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ			Energia: 397.19 Kcal / 1,660.25 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 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
0.06 g	1.92 g	0.23 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	11.30 g	20.11 g	6.52 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.86 g	8.03 g	0.00 g	48.31 g	19.99 g	0.33 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	42.28 g	13.39 g	1.86 g	41.79 g	13.39 g	0.58 g						
1			1			1			1			1								

Ebéd			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros kariolles, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgarral			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 486.55 Kcal / 2,033.78			Energia: 484.04 Kcal / 2,023.29			Energia: 426.87 Kcal / 1,784.32			Energia: 349.50 Kcal / 1,460.91			Energia: 518.67 Kcal / 2,168.04			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(05502)
TTOM,kókus
z,hüv,hal,csir
ke,ban4-6



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		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		
		16.84 g	22.60 g	3.42 g	13.11 g	12.93 g	2.35 g	14.91 g	17.15 g	3.09 g	14.93 g	15.86 g	4.37 g	26.05 g	25.68 g	5.68 g								
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
		53.69 g	0.32 g	1.55 g	76.97 g	12.60 g	1.26 g	52.33 g	10.17 g	2.96 g	38.35 g	0.00 g	1.12 g	44.44 g	4.24 g	4.91 g								
		9	15			1			1,9															
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL											
	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 Kj	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 Kj					Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 185.46 Kcal / 775.22 Kj			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	8.54 g	13.91 g	4.24 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g			
	28.76 g	3.12 g	1.03 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	37.93 g	5.40 g	0.08 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g			
	1	1			1			1			1													
Tízórai	Rizstej, sós pereg-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Kakaó rizstejéből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 83.98 Kcal / 351.04 Kj	Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 Kj					Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj			Energia: 399.15 Kcal / 1,668.45 Kj			Energia: 320.49 Kcal / 1,339.65 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			
	0.06 g	1.92 g	0.23 g	7.77 g	18.31 g	5.05 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	11.42 g	20.14 g	6.52 g	9.68 g	12.52 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	g	g	g	g	g	g			
	15.86 g	8.03 g	0.00 g	48.41 g	19.99 g	0.46 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	42.58 g	13.39 g	1.86 g	41.90 g	13.39 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g			
		1			1			1			1													
(05503) TTOM,kókus z,hüv,hal,csirke,ban7-14	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs					Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgarral			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Energia: 591.85 Kcal / 2,473.93 Kj			Energia: 663.48 Kcal / 2,773.35 Kj			Energia: 494.84 Kcal / 2,068.43 Kj			Energia: 426.08 Kcal / 1,781.01 Kj			Energia: 560.56 Kcal / 2,343.14 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
20.47 g	26.93 g	4.08 g	16.32 g	15.90 g	2.86 g	17.98 g	20.26 g	3.67 g	18.29 g	19.55 g	5.42 g	26.85 g	26.85 g	5.91 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.59 g	0.32 g	1.89 g	111.19 g	14.36 g	1.56 g	59.10 g	10.41 g	3.66 g	46.18 g	0.00 g	1.34 g	51.33 g	5.66 g	5.70 g									
9			15			1			1,9														

Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 Kj			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 Kj			Energia: 207.19 Kcal / 866.05 Kj			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10.02 g	17.00 g	5.39 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	6.15 g	1.12 g	0.12 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.05 g	4.68 g	1.45 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	42.83 g	8.09 g	0.08 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g									
1			1			1			1			1											

Energia: 104.04 Kcal / 434.89 Kj			Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 Kj			Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj			Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 Kj			Energia: 276.63 Kcal / 1,156.31 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0.07 g	2.37 g	0.29 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.40 g	16.40 g	4.11 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.65 g	9.95 g	0.00 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	36.62 g	26.54 g	0.21 g	18.27 g	16.58 g	1.88 g	17.41 g	16.58 g	1.00 g									
			1			1			1			1											

Ebéd																					
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



(05504)
TTOM,kókus
z,hűv,hal,csir
ke,ba15-18



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05504) TTOM,kókus z,hüv,hal,csir ke,ba15-18	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 834.63 Kcal / 3,488.75 KJ	Energia: 814.73 Kcal / 3,405.57 KJ	Energia: 726.95 Kcal / 3,038.65 KJ	Energia: 583.79 Kcal / 2,440.24 KJ	Energia: 655.28 Kcal / 2,739.07 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
		31.09 g 40.98 g 6.45 g	21.50 g 21.64 g 3.87 g	28.43 g 31.04 g 5.79 g	25.24 g 27.17 g 7.59 g	28.68 g 29.50 g 6.42 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
	84.86 g 0.53 g 4.03 g	130.27 g 14.89 g 2.11 g	81.94 g 18.02 g 5.21 g	62.32 g 0.00 g 1.80 g	66.90 g 8.61 g 7.33 g	g g g	g g g	
	9	15	1	1,9				
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ	Energia: 88.27 Kcal / 368.97 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
6.01 g 26.36 g 8.39 g		4.85 g 21.28 g 6.55 g	9.37 g 14.60 g 4.31 g	0.84 g 0.52 g 0.11 g	0.08 g 0.30 g 0.04 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
1.54 g 6.24 g 1.90 g	0.45 g 0.00 g 1.11 g	3.85 g 4.40 g 1.13 g	19.89 g 10.79 g 0.00 g	6.48 g 3.00 g 0.00 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
(05505) Tej,tojás,szój a,olajM	Tízórai	Rizstej, Baracklevár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó riztejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 301.46 Kcal / 1,260.10 KJ	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ	Energia: 305.20 Kcal / 1,275.74 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 260.79 Kcal / 1,090.10 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
		0.75 g 12.47 g 8.75 g	3.02 g 23.44 g 6.68 g	0.86 g 12.49 g 8.77 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	5.95 g 15.98 g 10.73 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





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																					
1,(12)		1			1			1			1			g		g		g		g	
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 844.49 Kcal / 3,529.97 KJ			Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ			Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63 KJ			Energia: 929.40 Kcal / 3,884.89 KJ			Energia: 680.78 Kcal / 2,845.66 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
	33.31 g	36.73 g	5.32 g	25.62 g	24.35 g	4.51 g	29.00 g	31.70 g	5.88 g	33.79 g	33.01 g	7.26 g	29.08 g	30.52 g	6.54 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.80 g	0.54 g	5.81 g	136.89 g	14.99 g	2.36 g	84.18 g	18.03 g	5.43 g	123.18 g	3.00 g	4.18 g	70.50 g	8.71 g	8.33 g	g	g	g	g	g	g	
9		15			1			1,9													
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vanília növényi túrós krém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vanília puding rizstejjel, Diétás pékáru BL								
	Energia: 238.54 Kcal / 997.10 KJ			Energia: 184.26 Kcal / 770.21 KJ			Energia: 155.68 Kcal / 650.74 KJ			Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.41 g	21.96 g	12.99 g	5.25 g	16.88 g	11.15 g	9.77 g	10.20 g	8.91 g	0.48 g	0.64 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.06 g	6.24 g	2.34 g	2.97 g	0.00 g	1.55 g	6.37 g	4.40 g	1.57 g	8.91 g	3.02 g	0.01 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
1		1			1			1													
Tízórai	Rizstej, Baracklékvár, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült húskrémmel, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL								
	Energia: 301.02 Kcal / 1,258.26 KJ			Energia: 335.48 Kcal / 1,402.31 KJ			Energia: 328.98 Kcal / 1,375.14 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 285.37 Kcal / 1,192.85 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

(05507)
Tej,tojás,szój
a,olajM4-6

Tízórai



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																										
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
5.90 g	7.45 g	4.47 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	6.03 g	7.47 g	4.49 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	8.51 g	8.72 g	5.41 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
51.73 g	13.54 g	0.40 g	48.31 g	19.99 g	0.33 g	58.69 g	21.42 g	0.41 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	43.05 g	13.39 g	0.80 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,(12)			1			1			1			1														
Ebéd			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta														
Energia: 477.42 Kcal / 1,995.62 KJ			Energia: 484.04 Kcal / 2,023.29 KJ			Energia: 426.87 Kcal / 1,784.32 KJ			Energia: 517.46 Kcal / 2,162.98 KJ			Energia: 518.67 Kcal / 2,168.04 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17.70 g	19.35 g	2.77 g	13.11 g	12.93 g	2.35 g	14.91 g	17.15 g	3.09 g	19.42 g	18.33 g	4.11 g	26.05 g	25.68 g	5.68 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
57.87 g	0.32 g	2.23 g	76.97 g	12.60 g	1.26 g	52.33 g	10.17 g	2.96 g	68.12 g	1.50 g	2.24 g	44.44 g	4.24 g	4.91 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
9			15			1			1,9																	
Uzsonna			Soproni felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vanília növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vanília puding rizstejjel, Diétás pékáru BL											
Energia: 260.59 Kcal / 1,089.27 KJ			Energia: 233.45 Kcal / 975.82 KJ			Energia: 221.51 Kcal / 925.91 KJ			Energia: 178.40 Kcal / 745.71 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.74 g	11.71 g	6.54 g	8.16 g	9.17 g	5.62 g	10.62 g	5.85 g	4.65 g	5.98 g	1.18 g	0.04 g	5.58 g	0.91 g	0.06 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
30.02 g	3.12 g	1.25 g	29.47 g	0.00 g	0.86 g	31.51 g	4.40 g	0.87 g	35.19 g	1.51 g	0.09 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1														





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05508) Tej,tojás,szój a,olajM7-14	Tízórai	Rizstej, Baracklevár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL													
	Energia: 301.46 Kcal / 1,260.10 KJ		Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 KJ		Energia: 353.38 Kcal / 1,477.13 KJ		Energia: 299.29 Kcal / 1,251.03 KJ		Energia: 330.15 Kcal / 1,380.03 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	
	0.75 g	12.47 g	8.75 g	7.77 g	18.31 g	5.05 g	6.14 g	9.87 g	6.59 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.99 g	12.72 g	8.09 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	45.51 g	28.19 g	0.64 g	48.41 g	19.99 g	0.46 g	59.34 g	21.42 g	0.57 g	45.02 g	13.39 g	0.72 g	43.81 g	13.39 g	1.16 g	g	g	g	
	1,(12)			1			1			1			1						
	(05508) Tej,tojás,szój a,olajM7-14		Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Budapest ragu, Párolt rizs, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta											
			Energia: 1,320.17 Kcal / 5,518.31 KJ		Energia: 663.48 Kcal / 2,773.35 KJ		Energia: 494.84 Kcal / 2,068.43 KJ		Energia: 713.31 Kcal / 2,981.64 KJ		Energia: 560.56 Kcal / 2,343.14 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
53.08 g			52.88 g	8.14 g	16.32 g	15.90 g	2.86 g	17.98 g	20.26 g	3.67 g	24.33 g	22.74 g	5.10 g	26.85 g	26.85 g	5.91 g	g	g	g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
157.04 g	0.54 g	7.21 g	111.19 g	14.36 g	1.56 g	59.10 g	10.41 g	3.66 g	101.75 g	3.00 g	2.75 g	51.33 g	5.66 g	5.70 g	g	g	g		
9			15			1			1,9										
(05508) Tej,tojás,szój a,olajM7-14		Uzsonna	Soproni felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL												
		Energia: 319.88 Kcal / 1,337.10 KJ		Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 KJ		Energia: 258.92 Kcal / 1,082.29 KJ		Energia: 182.47 Kcal / 762.72 KJ		Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	10.33 g	17.20 g	9.79 g	9.46 g	13.39 g	8.40 g	12.95 g	8.39 g	6.80 g	5.98 g	1.27 g	0.04 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.96 g	4.68 g	1.83 g	30.14 g	0.00 g	1.24 g	32.86 g	4.40 g	1.26 g	35.97 g	2.27 g	0.09 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1											

**(05509)
Tej,tojás,szój
a,olajM15-18**

Tízórai	Rizstej, Baracklevár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó riztejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																			
	Energia: 280.15 Kcal / 1,171.03 KJ			Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ			Energia: 270.14 Kcal / 1,129.19 KJ			Energia: 173.46 Kcal / 725.06 KJ			Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.73 g	11.98 g	8.69 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.80 g	12.00 g	8.71 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.95 g	15.98 g	10.73 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
41.49 g	26.15 g	0.64 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	39.14 g	26.54 g	0.65 g	20.67 g	16.58 g	0.64 g	19.93 g	16.58 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,(12)			1			1			1			1												

Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros kariolles, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																			
	Energia: 816.38 Kcal / 3,412.47 KJ		Energia: 814.73 Kcal / 3,405.57 KJ		Energia: 726.95 Kcal / 3,038.65 KJ		Energia: 903.86 Kcal / 3,778.13 KJ		Energia: 655.28 Kcal / 2,739.07 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
	32.81 g	34.48 g	5.16 g	21.50 g	21.64 g	3.87 g	28.43 g	31.04 g	5.79 g	33.26 g	31.54 g	7.13 g	28.68 g	29.50 g	6.42 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
93.22 g	0.53 g	5.38 g	130.27 g	14.89 g	2.11 g	81.94 g	18.02 g	5.21 g	120.56 g	3.00 g	3.77 g	66.90 g	8.61 g	7.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9			15			1			1,9															



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05509) Tej,tojás,szój a,olajM15-18	Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 238.54 Kcal / 997.10 KJ	Energia: 184.26 Kcal / 770.21 KJ	Energia: 155.68 Kcal / 650.74 KJ	Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.41 g 21.96 g 12.99 g	5.25 g 16.88 g 11.15 g	9.77 g 10.20 g 8.91 g	0.48 g 0.64 g 0.00 g	0.08 g 0.30 g 0.04 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4.06 g 6.24 g 2.34 g	2.97 g 0.00 g 1.55 g	6.37 g 4.40 g 1.57 g	8.91 g 3.02 g 0.01 g	6.48 g 3.00 g 0.00 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1			
(05510) TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par	Tízórai	Rizstej, sós pereg- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 125.35 Kcal / 523.96 KJ	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ	Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ	Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 KJ	Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.09 g 2.86 g 0.35 g	3.02 g 23.44 g 6.68 g	0.46 g 16.89 g 4.17 g	6.05 g 26.44 g 8.38 g	5.55 g 20.38 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
23.67 g 11.99 g 0.00 g	20.68 g 19.99 g 0.50 g	44.04 g 31.97 g 0.21 g	21.67 g 19.98 g 1.88 g	20.81 g 19.98 g 1.00 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1			
(05510) TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 844.49 Kcal / 3,529.97 KJ	Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ	Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63 KJ	Energia: 929.40 Kcal / 3,884.89 KJ	Energia: 681.23 Kcal / 2,847.54 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 2024.06.10. - 2024.06.16.

33.31 g	36.73 g	5.32 g	25.62 g	24.35 g	4.51 g	29.00 g	31.70 g	5.88 g	33.79 g	33.01 g	7.26 g	32.26 g	23.56 g	6.02 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
94.80 g	0.54 g	5.81 g	136.89 g	14.99 g	2.36 g	84.18 g	18.03 g	5.43 g	123.18 g	3.00 g	4.18 g	82.96 g	8.71 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9	15					1	1,9																

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaníliás köleskrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL												
Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 116.51 Kcal / 487.01 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	1.24 g	0.77 g	0.11 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	25.39 g	10.79 g	0.01 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1					1	1					1												

Tízórai

Rizstej, sós pereg-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
Energia: 83.98 Kcal / 351.04 KJ			Energia: 167.60 Kcal / 700.57 KJ			Energia: 202.41 Kcal / 846.07 KJ			Energia: 188.92 Kcal / 789.69 KJ			Energia: 158.80 Kcal / 663.78 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0.06 g	1.92 g	0.23 g	1.52 g	11.72 g	3.34 g	0.30 g	8.94 g	2.15 g	3.03 g	13.22 g	4.19 g	2.78 g	10.19 g	3.07 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.86 g	8.03 g	0.00 g	13.75 g	13.39 g	0.25 g	29.45 g	21.42 g	0.11 g	14.24 g	13.39 g	0.94 g	13.81 g	13.39 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1														

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros kardiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 508.97 Kcal / 2,127.49 KJ			Energia: 484.04 Kcal / 2,023.29 KJ			Energia: 417.89 Kcal / 1,746.78 KJ			Energia: 507.12 Kcal / 2,119.76 KJ			Energia: 397.30 Kcal / 1,660.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(05512)
TM,TO,OM,k
ók,szój,marh,
citr.par4-6



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																																					
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																													
18.20 g			20.49 g			2.90 g			13.11 g			12.93 g			2.35 g			14.87 g			17.12 g			3.09 g			19.03 g			18.29 g			4.10 g			17.14 g			13.51 g			3.45 g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
62.67 g			0.32 g			3.36 g			76.97 g			12.60 g			1.26 g			50.22 g			8.18 g			2.96 g			66.03 g			1.50 g			2.24 g			50.47 g			4.24 g			4.37 g			g			g			g		
9						15						1						1,9																																			
Uzsonna						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Vaníliás köleskrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL																							
						Energia: 134.03 Kcal / 560.25 Kj						Energia: 106.89 Kcal / 446.80 Kj						Energia: 92.60 Kcal / 387.07 Kj						Energia: 58.26 Kcal / 243.53 Kj						Energia: 14.74 Kcal / 61.61 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					
						3.01 g			13.18 g			4.20 g			2.43 g			10.64 g			3.28 g			4.69 g			7.30 g			2.16 g			0.63 g			0.39 g			0.06 g			0.05 g			0.15 g			0.02 g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
0.78 g			3.12 g			0.95 g			0.23 g			0.00 g			0.56 g			1.93 g			2.20 g			0.57 g			12.70 g			5.40 g			0.00 g			3.25 g			1.50 g			0.00 g			g			g			g		
1						1						1						1						1																													
Tízórai						Rizstej, sós pereg-TündérManna						Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																							
						Energia: 83.98 Kcal / 351.04 Kj						Energia: 223.96 Kcal / 936.15 Kj						Energia: 202.41 Kcal / 846.07 Kj						Energia: 224.36 Kcal / 937.82 Kj						Energia: 179.18 Kcal / 748.97 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					
						0.06 g			1.92 g			0.23 g			2.26 g			17.59 g			5.01 g			0.30 g			8.94 g			2.15 g			4.52 g			16.33 g			5.34 g			4.15 g			11.79 g			3.65 g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
15.86 g			8.03 g			0.00 g			13.85 g			13.39 g			0.38 g			29.45 g			21.42 g			0.11 g			14.57 g			13.39 g			1.36 g			13.93 g			13.39 g			0.70 g			g			g			g		
1						1						1						1																																			
Ebéd						Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye						Magyaros kardiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez						Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																							
						Energia: 582.36 Kcal / 2,434.26						Energia: 660.37 Kcal / 2,760.35						Energia: 496.93 Kcal / 2,077.17						Energia: 702.97 Kcal / 2,938.41						Energia: 439.19 Kcal / 1,835.81						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj											
						Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv					
						g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g					

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	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
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	21.35 g	23.95 g	3.41 g	16.27 g	15.88 g	2.86 g	17.89 g	20.20 g	3.67 g	23.94 g	22.70 g	5.09 g	17.94 g	14.68 g	3.68 g						
	70.06 g	0.32 g	3.88 g	110.54 g	14.36 g	1.55 g	59.84 g	11.41 g	3.66 g	99.66 g	3.00 g	2.75 g	57.36 g	5.66 g	5.16 g						
	9			15			1			1,9											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás köleskrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL								
	Energia: 168.92 Kcal / 706.09 Kj			Energia: 128.21 Kcal / 535.92 Kj			Energia: 106.78 Kcal / 446.34 Kj			Energia: 88.46 Kcal / 369.76 Kj			Energia: 21.76 Kcal / 90.96 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
	4.49 g	16.27 g	5.35 g	3.62 g	12.46 g	3.96 g	7.01 g	7.45 g	2.29 g	0.94 g	0.59 g	0.08 g	0.05 g	0.23 g	0.03 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.07 g	4.68 g	1.38 g	0.25 g	0.00 g	0.78 g	2.80 g	3.30 g	0.80 g	19.25 g	8.09 g	0.00 g	4.79 g	2.25 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									
Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 Kj			Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 Kj			Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.09 g	14.46 g	5.35 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.55 g	20.38 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	
70.27 g	13.89 g	1.00 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.81 g	19.98 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1									
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								

(05515)
Tej,tojás,szój
a,parad.M





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05515) Tej,tojás,szój a,parad.M	Ebéd	Energia: 844.49 Kcal / 3,529.97 KJ		Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ		Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63 KJ		Energia: 929.40 Kcal / 3,884.89 KJ		Energia: 681.23 Kcal / 2,847.54 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
		33.31 g	36.73 g	5.32 g	25.62 g	24.35 g	4.51 g	29.00 g	31.70 g	5.88 g	33.79 g	33.01 g	7.26 g	32.26 g	23.56 g	6.02 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	94.80 g	0.54 g	5.81 g	136.89 g	14.99 g	2.36 g	84.18 g	18.03 g	5.43 g	123.18 g	3.00 g	4.18 g	82.96 g	8.71 g	8.43 g	g	g	g	
	9	15		1	1,9														
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka		Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL		Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL									
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ		Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ		Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ		Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ		Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.48 g	0.64 g	0.00 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	8.91 g	3.02 g	0.01 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g		
1	1		1	1		1	1												
(05517) Tej,tojás,szój a,parad.M4-6	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna		Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		Kakaó rizstejéből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika		Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
		Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ		Energia: 167.60 Kcal / 700.57 KJ		Energia: 202.41 Kcal / 846.07 KJ		Energia: 107.21 Kcal / 448.14 KJ		Energia: 158.80 Kcal / 663.78 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
		1.06 g	13.52 g	5.23 g	1.52 g	11.72 g	3.34 g	0.30 g	8.94 g	2.15 g	0.49 g	4.86 g	4.20 g	2.78 g	10.19 g	3.07 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.46 g	9.93 g	1.00 g	13.75 g	13.39 g	0.25 g	29.45 g	21.42 g	0.11 g	15.44 g	13.39 g	0.32 g	13.81 g	13.39 g	0.50 g	g	g	g		
	1		1	1		1	1												
Ebéd																			



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05517) Tej,tojás,szój a,parad.M4-6	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 508.97 Kcal / 2,127.49 KJ	Energia: 484.04 Kcal / 2,023.29 KJ	Energia: 417.89 Kcal / 1,746.78 KJ	Energia: 507.12 Kcal / 2,119.76 KJ	Energia: 397.30 Kcal / 1,660.71 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
		18.20 g 20.49 g 2.90 g	13.11 g 12.93 g 2.35 g	14.87 g 17.12 g 3.09 g	19.03 g 18.29 g 4.10 g	17.14 g 13.51 g 3.45 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.67 g 0.32 g 3.36 g	76.97 g 12.60 g 1.26 g	50.22 g 8.18 g 2.96 g	66.03 g 1.50 g 2.24 g	50.47 g 4.24 g 4.37 g	g g g	g g g		
9	15	1	1,9					
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 134.03 Kcal / 560.25 KJ	Energia: 106.89 Kcal / 446.80 KJ	Energia: 92.60 Kcal / 387.07 KJ	Energia: 22.96 Kcal / 95.97 KJ	Energia: 14.74 Kcal / 61.61 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
		3.01 g 13.18 g 4.20 g	2.43 g 10.64 g 3.28 g	4.69 g 7.30 g 2.16 g	0.25 g 0.33 g 0.00 g	0.05 g 0.15 g 0.02 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.78 g 3.12 g 0.95 g	0.23 g 0.00 g 0.56 g	1.93 g 2.20 g 0.57 g	4.46 g 1.51 g 0.00 g	3.25 g 1.50 g 0.00 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, Baracklekvár, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru	Herba tea, Sült húskrém, Élesztőmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru		
		Energia: 547.04 Kcal / 2,286.63 KJ	Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ	Energia: 469.90 Kcal / 1,964.18 KJ	Energia: 611.66 Kcal / 2,556.74 KJ	Energia: 551.42 Kcal / 2,304.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

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
7.89 g	11.61 g	8.80 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	13.68 g	24.04 g	13.38 g	13.18 g	17.98 g	11.13 g	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
96.53 g	36.98 g	1.34 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	77.58 g	20.78 g	1.34 g	78.90 g	20.78 g	3.02 g	78.04 g	20.78 g	2.14 g						

(12)

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini bulgurral			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta								
Energia: 862.74 Kcal / 3,606.25 KJ			Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ			Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63 KJ			Energia: 618.90 Kcal / 2,587.00 KJ			Energia: 676.02 Kcal / 2,825.76 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
31.59 g	43.23 g	6.61 g	25.62 g	24.35 g	4.51 g	29.00 g	31.70 g	5.88 g	26.09 g	28.88 g	7.76 g	29.36 g	30.52 g	6.54 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.44 g	0.54 g	4.46 g	136.89 g	14.99 g	2.36 g	84.18 g	18.03 g	5.43 g	67.71 g	0.06 g	2.21 g	68.68 g	2.72 g	8.54 g	g	g	g	g	g	g
9			15			1			1,9											

Uzsonna

Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru, Jégcsapretek			Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru			Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru, Salátalevél			Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Élesztőmentes pékáru			Vaníliás puding, Élesztőmentes pékáru								
Energia: 529.17 Kcal / 2,211.93 KJ			Energia: 433.81 Kcal / 1,813.33 KJ			Energia: 442.64 Kcal / 1,850.24 KJ			Energia: 336.53 Kcal / 1,406.70 KJ			Energia: 307.55 Kcal / 1,285.56 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
13.64 g	23.96 g	13.39 g	14.52 g	12.72 g	9.17 g	16.69 g	12.18 g	9.01 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.30 g	2.01 g	0.41 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.77 g	7.04 g	3.04 g	59.28 g	0.80 g	2.19 g	60.53 g	0.80 g	2.26 g	63.62 g	3.82 g	0.71 g	58.82 g	2.60 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05527) Tej,toj,alm,N olaj,borsó,cit ,his4-6	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Baracklekvár, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru	Herba tea, Sült húskrém, Élesztőmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru													
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ		Energia: 312.91 Kcal / 1,307.96 KJ		Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ		Energia: 319.48 Kcal / 1,335.43 KJ		Energia: 289.36 Kcal / 1,209.52 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
		3.91 g	5.80 g	4.40 g	5.13 g	12.72 g	3.54 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	6.84 g	12.02 g	6.69 g	6.59 g	8.99 g	5.57 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.63 g	19.29 g	0.67 g	41.10 g	13.79 g	0.60 g	42.19 g	13.79 g	0.67 g	42.85 g	13.79 g	1.51 g	42.42 g	13.79 g	1.07 g	g	g	g	
	(12)																		
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini bulgurral	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta													
		Energia: 518.10 Kcal / 2,165.66 KJ		Energia: 484.04 Kcal / 2,023.29 KJ		Energia: 417.89 Kcal / 1,746.78 KJ		Energia: 344.90 Kcal / 1,441.68 KJ		Energia: 395.18 Kcal / 1,651.85 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
		17.34 g	23.74 g	3.55 g	13.11 g	12.93 g	2.35 g	14.87 g	17.12 g	3.09 g	14.73 g	15.96 g	4.38 g	15.66 g	16.99 g	3.71 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.49 g	0.32 g	2.68 g	76.97 g	12.60 g	1.26 g	50.22 g	8.18 g	2.96 g	37.92 g	0.04 g	1.12 g	43.51 g	1.84 g	4.40 g	g	g	g		
9		15		1		1,9													
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru, Jégcsapretek	Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru	Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru, Salátalevél	Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Élesztőmentes pékáru	Vaníliás puding, Élesztőmentes pékáru														
	Energia: 264.59 Kcal / 1,105.99		Energia: 216.91 Kcal / 906.68 KJ		Energia: 221.33 Kcal / 925.16 KJ		Energia: 168.27 Kcal / 703.37 KJ		Energia: 153.78 Kcal / 642.80 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
6.82 g	11.98 g	6.70 g	7.26 g	6.36 g	4.59 g	8.35 g	6.09 g	4.51 g	3.86 g	1.33 g	0.20 g	3.65 g	1.01 g	0.21 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			
29.39 g	3.52 g	1.52 g	29.64 g	0.40 g	1.10 g	30.27 g	0.40 g	1.13 g	31.81 g	1.91 g	0.35 g	29.41 g	1.30 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g			
Tízórai			Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 Kj			Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 Kj			Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 Kj			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj			Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
1.09 g	14.46 g	5.35 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.55 g	20.38 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			
70.27 g	13.89 g	1.00 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.81 g	19.98 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1														
Ebéd			Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 844.49 Kcal / 3,529.97 Kj			Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 Kj			Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63 Kj			Energia: 929.40 Kcal / 3,884.89 Kj			Energia: 681.23 Kcal / 2,847.54 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			
33.31 g	36.73 g	5.32 g	25.62 g	24.35 g	4.51 g	29.00 g	31.70 g	5.88 g	33.79 g	33.01 g	7.26 g	32.26 g	23.56 g	6.02 g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
94.80 g	0.54 g	5.81 g	136.89 g	14.99 g	2.36 g	84.18 g	18.03 g	5.43 g	123.18 g	3.00 g	4.18 g	82.96 g	8.71 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g			
9			15			1			1,9														

(05530)
TM,TO,szój,
mogyM



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05530) TM,TO,szój, mogyM	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ	Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.01 g 26.36 g 8.39 g	4.85 g 21.28 g 6.55 g	9.37 g 14.60 g 4.31 g	0.48 g 0.64 g 0.00 g	0.08 g 0.30 g 0.04 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
1.54 g 6.24 g 1.90 g	0.45 g 0.00 g 1.11 g	3.85 g 4.40 g 1.13 g	8.91 g 3.02 g 0.01 g	6.48 g 3.00 g 0.00 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1			
(05532) TM,TO,szója, mogyM4-6	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ	Energia: 167.60 Kcal / 700.57 KJ	Energia: 202.41 Kcal / 846.07 KJ	Energia: 107.21 Kcal / 448.14 KJ	Energia: 158.80 Kcal / 663.78 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
		1.06 g 13.52 g 5.23 g	1.52 g 11.72 g 3.34 g	0.30 g 8.94 g 2.15 g	0.49 g 4.86 g 4.20 g	2.78 g 10.19 g 3.07 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.46 g 9.93 g 1.00 g	13.75 g 13.39 g 0.25 g	29.45 g 21.42 g 0.11 g	15.44 g 13.39 g 0.32 g	13.81 g 13.39 g 0.50 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1				
(05532) TM,TO,szója, mogyM4-6	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 508.97 Kcal / 2,127.49 KJ	Energia: 484.04 Kcal / 2,023.29 KJ	Energia: 417.89 Kcal / 1,746.78 KJ	Energia: 507.12 Kcal / 2,119.76 KJ	Energia: 397.30 Kcal / 1,660.71 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

18.20 g	20.49 g	2.90 g	13.11 g	12.93 g	2.35 g	14.87 g	17.12 g	3.09 g	19.03 g	18.29 g	4.10 g	17.14 g	13.51 g	3.45 g	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
62.67 g	0.32 g	3.36 g	76.97 g	12.60 g	1.26 g	50.22 g	8.18 g	2.96 g	66.03 g	1.50 g	2.24 g	50.47 g	4.24 g	4.37 g						
9			15			1			1,9											

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL								
	Energia: 134.03 Kcal / 560.25 KJ			Energia: 106.89 Kcal / 446.80 KJ			Energia: 92.60 Kcal / 387.07 KJ			Energia: 22.96 Kcal / 95.97 KJ			Energia: 14.74 Kcal / 61.61 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
	3.01 g	13.18 g	4.20 g	2.43 g	10.64 g	3.28 g	4.69 g	7.30 g	2.16 g	0.25 g	0.33 g	0.00 g	0.05 g	0.15 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.78 g	3.12 g	0.95 g	0.23 g	0.00 g	0.56 g	1.93 g	2.20 g	0.57 g	4.46 g	1.51 g	0.00 g	3.25 g	1.50 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL, Salátalevél, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ			Energia: 309.15 Kcal / 1,292.25 KJ			Energia: 202.41 Kcal / 846.07 KJ			Energia: 133.57 Kcal / 558.32 KJ			Energia: 179.18 Kcal / 748.97 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
	1.06 g	13.52 g	5.23 g	3.12 g	23.46 g	6.68 g	0.30 g	8.94 g	2.15 g	0.72 g	7.29 g	6.30 g	4.15 g	11.79 g	3.65 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	
62.46 g	9.93 g	1.00 g	20.93 g	19.99 g	0.50 g	29.45 g	21.42 g	0.11 g	16.39 g	13.39 g	0.48 g	13.93 g	13.39 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

(05533)
TM,TO,szója,
mogyM7-14

Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Energia: 582.36 Kcal / 2,434.26 KJ			Energia: 660.37 Kcal / 2,760.35 KJ			Energia: 496.93 Kcal / 2,077.17 KJ			Energia: 702.97 Kcal / 2,938.41 KJ			Energia: 439.19 Kcal / 1,835.81 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
21.35 g	23.95 g	3.41 g	16.27 g	15.88 g	2.86 g	17.89 g	20.20 g	3.67 g	23.94 g	22.70 g	5.09 g	17.94 g	14.68 g	3.68 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.06 g	0.32 g	3.88 g	110.54 g	14.36 g	1.55 g	59.84 g	11.41 g	3.66 g	99.66 g	3.00 g	2.75 g	57.36 g	5.66 g	5.16 g	g	g	g	g	g	g
9			15			1			1,9											

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL															
	Energia: 168.92 Kcal / 706.09 KJ	Energia: 128.21 Kcal / 535.92 KJ	Energia: 106.78 Kcal / 446.34 KJ	Energia: 35.50 Kcal / 148.39 KJ	Energia: 21.76 Kcal / 90.96 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		
	4.49 g	16.27 g	5.35 g	3.62 g	12.46 g	3.96 g	7.01 g	7.45 g	2.29 g	0.37 g	0.49 g	0.00 g	0.05 g	0.23 g	0.03 g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.07 g	4.68 g	1.38 g	0.25 g	0.00 g	0.78 g	2.80 g	3.30 g	0.80 g	6.89 g	2.27 g	0.00 g	4.79 g	2.25 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

(05540)
TOM,marg,O
M,hüv,cm,his
zt

Tízórai	Rizstej, sós pereg-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Zala felvágott, Diétás pékáru BL															
	Energia: 125.35 Kcal / 523.96 KJ	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ	Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ	Energia: 321.03 Kcal / 1,341.91 KJ	Energia: 260.79 Kcal / 1,090.10 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		
	0.09 g	2.86 g	0.35 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	6.45 g	22.04 g	12.98 g	5.95 g	15.98 g	10.73 g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.67 g	11.99 g	0.00 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	24.19 g	19.98 g	2.32 g	23.33 g	19.98 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05540) TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta		
		Energia: 862.74 Kcal / 3,606.25 KJ	Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ	Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63 KJ	Energia: 609.33 Kcal / 2,547.00 KJ	Energia: 676.02 Kcal / 2,825.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 31.59 g 43.23 g 6.61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.62 g 24.35 g 4.51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.00 g 31.70 g 5.88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.77 g 28.64 g 7.72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.36 g 30.52 g 6.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 86.44 g 0.54 g 4.46 g	Szénhidrát Cukor Só 136.89 g 14.99 g 2.36 g	Szénhidrát Cukor Só 84.18 g 18.03 g 5.43 g	Szénhidrát Cukor Só 64.94 g 0.00 g 2.21 g	Szénhidrát Cukor Só 68.68 g 2.72 g 8.54 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		9	15	1	1,9			
(05542) TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt4-6	Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 238.54 Kcal / 997.10 KJ	Energia: 184.26 Kcal / 770.21 KJ	Energia: 152.01 Kcal / 635.40 KJ	Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.41 g 21.96 g 12.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.25 g 16.88 g 11.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.46 g 10.18 g 8.61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.48 g 0.64 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.08 g 0.30 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 4.06 g 6.24 g 2.34 g	Szénhidrát Cukor Só 2.97 g 0.00 g 1.55 g	Szénhidrát Cukor Só 5.82 g 0.00 g 1.56 g	Szénhidrát Cukor Só 8.91 g 3.02 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 6.48 g 3.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
(05542) TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt4-6	Tízórai	Rizstej, sós pereg- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsszós, Zala felvágott, Diétás pékáru BL		
		Energia: 83.98 Kcal / 351.04 KJ	Energia: 167.60 Kcal / 700.57 KJ	Energia: 133.47 Kcal / 557.90 KJ	Energia: 174.17 Kcal / 728.03 KJ	Energia: 144.05 Kcal / 602.13 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 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																					
	0.06 g	1.92 g	0.23 g	1.52 g	11.72 g	3.34 g	0.31 g	6.72 g	4.43 g	3.23 g	11.02 g	6.49 g	2.98 g	7.99 g	5.37 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.86 g	8.03 g	0.00 g	13.75 g	13.39 g	0.25 g	17.31 g	8.03 g	0.32 g	15.50 g	13.39 g	1.16 g	15.07 g	13.39 g	0.72 g						
	1			1			1			1											
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta								
	Energia: 518.10 Kcal / 2,165.66 KJ			Energia: 484.04 Kcal / 2,023.29 KJ			Energia: 417.89 Kcal / 1,746.78 KJ			Energia: 339.16 Kcal / 1,417.69 KJ			Energia: 395.18 Kcal / 1,651.85 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
	17.34 g	23.74 g	3.55 g	13.11 g	12.93 g	2.35 g	14.87 g	17.12 g	3.09 g	14.54 g	15.82 g	4.36 g	15.66 g	16.99 g	3.71 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.49 g	0.32 g	2.68 g	76.97 g	12.60 g	1.26 g	50.22 g	8.18 g	2.96 g	36.26 g	0.00 g	1.12 g	43.51 g	1.84 g	4.40 g							
9			15			1			1,9												
Uzsonna	Soproni felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL								
	Energia: 119.28 Kcal / 498.59 KJ			Energia: 92.14 Kcal / 385.15 KJ			Energia: 76.02 Kcal / 317.76 KJ			Energia: 22.96 Kcal / 95.97 KJ			Energia: 14.74 Kcal / 61.61 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
	3.21 g	10.98 g	6.50 g	2.63 g	8.44 g	5.58 g	4.74 g	5.09 g	4.31 g	0.25 g	0.33 g	0.00 g	0.05 g	0.15 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
2.04 g	3.12 g	1.17 g	1.49 g	0.00 g	0.78 g	2.92 g	0.00 g	0.78 g	4.46 g	1.51 g	0.00 g	3.25 g	1.50 g	0.00 g							
1			1			1			1			1									
Tízórai	Rizstej, sós pereg-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 125.35 Kcal / 523.96 KJ			Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ			Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(05560) TTOM, narans,marha, szója, burg

Tízórai



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

M

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																											
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír			
0.09 g			2.86 g	0.35 g	3.02 g			23.44 g	6.68 g	0.46 g			16.89 g	4.17 g	0.97 g			9.72 g	8.40 g	5.55 g			20.38 g	6.13 g			
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só			
23.67 g			11.99 g	0.00 g	20.68 g			19.99 g	0.50 g	44.04 g			31.97 g	0.21 g	24.07 g			19.98 g	0.64 g	20.81 g			19.98 g	1.00 g			
1				1				1				1															
Ebéd			Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karioleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérgocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Párolt rizs, Uborkasaláta												
			Energia: 812.76 Kcal / 3,397.34 KJ			Energia: 648.29 Kcal / 2,709.85 KJ			Energia: 568.81 Kcal / 2,377.63 KJ			Energia: 929.40 Kcal / 3,884.89 KJ			Energia: 785.50 Kcal / 3,283.39 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
			33.00 g			36.55 g	5.30 g	21.00 g			15.57 g	3.07 g	27.29 g			32.02 g	5.63 g	33.79 g			33.01 g	7.26 g	34.02 g			25.18 g	5.10 g
			Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
87.71 g			0.05 g	5.80 g	103.56 g			18.59 g	2.36 g	42.44 g			15.11 g	3.50 g	123.18 g			3.00 g	4.18 g	104.46 g			6.51 g	9.30 g			
9				1				1,9																			
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL												
			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
			Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
			6.01 g			26.36 g	8.39 g	4.85 g			21.28 g	6.55 g	9.37 g			14.60 g	4.31 g	0.48 g			0.64 g	0.00 g	0.08 g			0.30 g	0.04 g
			Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
1.54 g			6.24 g	1.90 g	0.45 g			0.00 g	1.11 g	3.85 g			4.40 g	1.13 g	8.91 g			3.02 g	0.01 g	6.48 g			3.00 g	0.00 g			
1				1				1				1				1											





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05562) TTOM, narans,marh a,szója,burg M4-6	Tízórai	Rizstej, sós pereg-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																
		Energia: 83.98 Kcal / 351.04 KJ		Energia: 167.60 Kcal / 700.57 KJ			Energia: 202.41 Kcal / 846.07 KJ			Energia: 107.21 Kcal / 448.14 KJ			Energia: 158.80 Kcal / 663.78 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
		0.06 g	1.92 g	0.23 g	1.52 g	11.72 g	3.34 g	0.30 g	8.94 g	2.15 g	0.49 g	4.86 g	4.20 g	2.78 g	10.19 g	3.07 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15.86 g	8.03 g	0.00 g	13.75 g	13.39 g	0.25 g	29.45 g	21.42 g	0.11 g	15.44 g	13.39 g	0.32 g	13.81 g	13.39 g	0.50 g							
	1			1			1			1												
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Párolt rizs, Uborkasaláta																
		Energia: 489.93 Kcal / 2,047.91 KJ		Energia: 357.47 Kcal / 1,494.22 KJ			Energia: 291.81 Kcal / 1,219.77 KJ			Energia: 507.12 Kcal / 2,119.76 KJ			Energia: 472.38 Kcal / 1,974.55 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.01 g	20.38 g	2.89 g	10.78 g	7.99 g	1.56 g	13.64 g	17.35 g	2.91 g	19.03 g	18.29 g	4.10 g	18.41 g	14.68 g	2.79 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58.42 g	0.03 g	3.35 g	59.26 g	14.65 g	1.25 g	20.16 g	6.08 g	1.57 g	66.03 g	1.50 g	2.24 g	65.95 g	2.66 g	5.00 g								
9			1			1,9																
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vanília növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vanília puding rizstejjel, Diétás pékáru BL																	
	Energia: 134.03 Kcal / 560.25 KJ		Energia: 106.89 Kcal / 446.80 KJ			Energia: 92.60 Kcal / 387.07 KJ			Energia: 22.96 Kcal / 95.97 KJ			Energia: 14.74 Kcal / 61.61 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	
	3.01 g	13.18 g	4.20 g	2.43 g	10.64 g	3.28 g	4.69 g	7.30 g	2.16 g	0.25 g	0.33 g	0.00 g	0.05 g	0.15 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		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	0.78 g	3.12 g	0.95 g	0.23 g	0.00 g	0.56 g	1.93 g	2.20 g	0.57 g	4.46 g	1.51 g	0.00 g	3.25 g	1.50 g	0.00 g									
	1			1			1			1			1											
Tízórai	Rizstej, sós pereg-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 83.98 Kcal / 351.04 KJ			Energia: 223.96 Kcal / 936.15 KJ			Energia: 202.41 Kcal / 846.07 KJ			Energia: 133.57 Kcal / 558.32 KJ			Energia: 179.18 Kcal / 748.97 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
	0.06 g	1.92 g	0.23 g	2.26 g	17.59 g	5.01 g	0.30 g	8.94 g	2.15 g	0.72 g	7.29 g	6.30 g	4.15 g	11.79 g	3.65 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
15.86 g	8.03 g	0.00 g	13.85 g	13.39 g	0.38 g	29.45 g	21.42 g	0.11 g	16.39 g	13.39 g	0.48 g	13.93 g	13.39 g	0.70 g										
	1			1			1			1			1											
Ebéd	Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros kardiolleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérbak, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Párolt rizs, Uborkasaláta											
	Energia: 563.32 Kcal / 2,354.68 KJ			Energia: 505.03 Kcal / 2,111.03 KJ			Energia: 356.84 Kcal / 1,491.59 KJ			Energia: 702.97 Kcal / 2,938.41 KJ			Energia: 522.60 Kcal / 2,184.47 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21.16 g	23.84 g	3.40 g	13.46 g	9.75 g	1.88 g	16.52 g	20.45 g	3.47 g	23.94 g	22.70 g	5.09 g	19.35 g	15.97 g	2.94 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
65.81 g	0.03 g	3.87 g	88.89 g	16.91 g	1.54 g	26.44 g	9.07 g	2.12 g	99.66 g	3.00 g	2.75 g	74.56 g	3.90 g	5.85 g										
	9			1			1,9			1,9			1,9											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL											
	Energia: 168.92 Kcal / 706.09 KJ			Energia: 128.21 Kcal / 535.92 KJ			Energia: 106.78 Kcal / 446.34 KJ			Energia: 35.50 Kcal / 148.39 KJ			Energia: 21.76 Kcal / 90.96 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.49 g	16.27 g	5.35 g	3.62 g	12.46 g	3.96 g	7.01 g	7.45 g	2.29 g	0.37 g	0.49 g	0.00 g	0.05 g	0.23 g	0.03 g										

(05563)
TTOM,
narans,marh
a,szója,burg
M7-14



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.07 g	4.68 g	1.38 g	0.25 g	0.00 g	0.78 g	2.80 g	3.30 g	0.80 g	6.89 g	2.27 g	0.00 g	4.79 g	2.25 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
1	1		1	1		1	1		1	1		1	1							

(05575) Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, sós pereg-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																
		Energia: 80.30 Kcal / 335.65 KJ	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ	Energia: 217.31 Kcal / 908.36 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		0.00 g	0.00 g	0.00 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.55 g	20.38 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
	19.98 g	19.98 g	0.00 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	20.95 g	19.98 g	0.20 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.81 g	19.98 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1									
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Köles	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																
		Energia: 864.92 Kcal / 3,615.37 KJ	Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ	Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63 KJ	Energia: 929.40 Kcal / 3,884.89 KJ	Energia: 681.23 Kcal / 2,847.54 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			
35.06 g		39.98 g	6.17 g	25.62 g	24.35 g	4.51 g	29.00 g	31.70 g	5.88 g	33.79 g	33.01 g	7.26 g	32.26 g	23.56 g	6.02 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
90.80 g	0.54 g	5.80 g	136.89 g	14.99 g	2.36 g	84.18 g	18.03 g	5.43 g	123.18 g	3.00 g	4.18 g	82.96 g	8.71 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g		
9	15		1	1,9																		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05575) Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 273.68 Kcal / 1,143.98 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ	Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ	Energia: 16.92 Kcal / 70.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.45 g 26.40 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.85 g 21.28 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.37 g 14.60 g 4.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.48 g 0.64 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.07 g 0.01 g 0.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 2.59 g 12.48 g 1.92 g	Szénhidrát Cukor Só 0.45 g 0.00 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 3.85 g 4.40 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 8.91 g 3.02 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 4.11 g 1.80 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
(05578) Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M 7-14	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, sós pereg- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 53.80 Kcal / 224.88 KJ	Energia: 223.96 Kcal / 936.15 KJ	Energia: 122.32 Kcal / 511.30 KJ	Energia: 133.57 Kcal / 558.32 KJ	Energia: 179.18 Kcal / 748.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.00 g 0.00 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.26 g 17.59 g 5.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.05 g 7.35 g 1.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.72 g 7.29 g 6.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.15 g 11.79 g 3.65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 13.39 g 13.39 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 13.85 g 13.39 g 0.38 g	Szénhidrát Cukor Só 13.88 g 13.39 g 0.10 g	Szénhidrát Cukor Só 16.39 g 13.39 g 0.48 g	Szénhidrát Cukor Só 13.93 g 13.39 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1				
(05578) Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M 7-14	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Köles	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 598.71 Kcal / 2,502.61 KJ	Energia: 660.37 Kcal / 2,760.35 KJ	Energia: 496.93 Kcal / 2,077.17 KJ	Energia: 702.97 Kcal / 2,938.41 KJ	Energia: 439.19 Kcal / 1,835.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	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 2024.06.10. - 2024.06.16.

22.75 g	26.55 g	4.09 g	16.27 g	15.88 g	2.86 g	17.89 g	20.20 g	3.67 g	23.94 g	22.70 g	5.09 g	17.94 g	14.68 g	3.68 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
66.86 g	0.32 g	3.88 g	110.54 g	14.36 g	1.55 g	59.84 g	11.41 g	3.66 g	99.66 g	3.00 g	2.75 g	57.36 g	5.66 g	5.16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9			15			1			1,9														

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL										
	Energia: 168.92 Kcal / 706.09 KJ			Energia: 128.21 Kcal / 535.92 KJ			Energia: 106.78 Kcal / 446.34 KJ			Energia: 35.50 Kcal / 148.39 KJ			Energia: 12.35 Kcal / 51.62 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		
	4.49 g	16.27 g	5.35 g	3.62 g	12.46 g	3.96 g	7.01 g	7.45 g	2.29 g	0.37 g	0.49 g	0.00 g	0.05 g	0.01 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.07 g	4.68 g	1.38 g	0.25 g	0.00 g	0.78 g	2.80 g	3.30 g	0.80 g	6.89 g	2.27 g	0.00 g	3.02 g	1.35 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1											

Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Herba tea, Sült húskrém, Élesztőmentes pékáru, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Élesztőmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru										
	Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ			Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ			Energia: 625.32 Kcal / 2,613.84 KJ			Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ			Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	14.21 g	19.98 g	4.92 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.69 g	18.89 g	4.57 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.78 g	22.38 g	6.53 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	Szénhidrát	Cukor	Só
80.43 g	12.79 g	1.75 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	98.75 g	32.77 g	0.91 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Élesztőmentes pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta										
	Energia: 844.49 Kcal / 3,529.97			Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31			Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63			Energia: 929.40 Kcal / 3,884.89			Energia: 681.23 Kcal / 2,847.54			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	Só	Szénhidrát	Cukor



(05580)
TM, TO, él, par,
méz, kakaó



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		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
		33.31 g	36.73 g	5.32 g	25.62 g	24.35 g	4.51 g	29.00 g	31.70 g	5.88 g	33.79 g	33.01 g	7.26 g	32.26 g	23.56 g	6.02 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.80 g	0.54 g	5.81 g	136.89 g	14.99 g	2.36 g	84.18 g	18.03 g	5.43 g	123.18 g	3.00 g	4.18 g	82.96 g	8.71 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g
		9			15			1			1,9											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, kigyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Élesztőmentes pékáru			Házi barackos szójajoghurt, Élesztőmentes pékáru									
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 336.53 Kcal / 1,406.70 Kj			Energia: 455.91 Kcal / 1,905.70 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	12.99 g	5.85 g	0.83 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
		56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	63.62 g	3.82 g	0.71 g	81.30 g	27.10 g	0.76 g	g	g	g	g	g	g
		6																				
(05582) TM,TO,él,par, méz,kakaó4- 6	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Herba tea, Sült húskrém, Élesztőmentes pékáru, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Élesztőmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru									
	Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 Kj			Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 Kj			Energia: 347.71 Kcal / 1,453.43 Kj			Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 Kj			Energia: 477.12 Kcal / 1,994.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.12 g	10.48 g	2.51 g	5.12 g	12.72 g	3.54 g	3.91 g	9.94 g	2.35 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g	10.03 g	12.19 g	3.47 g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.24 g	8.43 g	0.88 g	47.68 g	20.39 g	0.60 g	56.80 g	21.82 g	0.46 g	50.70 g	20.39 g	0.99 g	75.27 g	20.79 g	1.20 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.46 g	11.76 g	2.80 g	9.49 g	19.58 g	5.41 g	7.55 g	10.94 g	2.55 g	8.08 g	11.69 g	8.80 g	11.40 g	13.79 g	4.05 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	72.16 g	8.83 g	1.44 g	75.28 g	20.79 g	1.08 g	84.30 g	22.22 g	0.81 g	78.50 g	20.79 g	1.34 g	75.38 g	20.79 g	1.40 g						
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Élesztőmentes pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Élesztőmentes pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 580.90 Kcal / 2,428.16 KJ			Energia: 560.06 Kcal / 2,341.05 KJ			Energia: 494.84 Kcal / 2,068.43 KJ			Energia: 713.31 Kcal / 2,981.64 KJ			Energia: 439.19 Kcal / 1,835.81 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
	21.51 g	23.03 g	3.31 g	15.72 g	15.75 g	2.84 g	17.98 g	20.26 g	3.67 g	24.33 g	22.74 g	5.10 g	17.94 g	14.68 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
	71.61 g	0.32 g	2.70 g	86.68 g	12.86 g	1.54 g	59.10 g	10.41 g	3.66 g	101.75 g	3.00 g	2.75 g	57.36 g	5.66 g	5.16 g						
9			15			1			1,9												
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Élesztőmentes pékáru			Házi barackos szójajoghurt, Élesztőmentes pékáru								
	Energia: 460.21 Kcal / 1,923.68 KJ			Energia: 419.50 Kcal / 1,753.51 KJ			Energia: 399.25 Kcal / 1,668.87 KJ			Energia: 332.46 Kcal / 1,389.68 KJ			Energia: 373.96 Kcal / 1,563.15 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
	11.74 g	18.27 g	5.75 g	10.87 g	14.46 g	4.36 g	14.36 g	9.46 g	2.76 g	7.70 g	2.54 g	0.40 g	10.14 g	3.93 g	0.62 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.92 g	5.48 g	2.07 g	55.10 g	0.80 g	1.48 g	57.82 g	5.20 g	1.50 g	62.84 g	3.07 g	0.71 g	68.15 g	13.95 g	0.73 g						
															6						





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	12.99 g	5.85 g	0.83 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	63.62 g	3.82 g	0.71 g	81.30 g	27.10 g	0.76 g						

6

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

Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL															
Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 Kj		Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 Kj		Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 Kj		Energia: 187.63 Kcal / 784.29 Kj		Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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
1.09 g	14.46 g	5.35 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.55 g	20.38 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
70.27 g	13.89 g	1.00 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	24.09 g	19.99 g	0.64 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1											
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros kardiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta															
Energia: 844.49 Kcal / 3,529.97 Kj		Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 Kj		Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63 Kj		Energia: 929.40 Kcal / 3,884.89 Kj		Energia: 681.23 Kcal / 2,847.54 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
33.31 g	36.73 g	5.32 g	25.62 g	24.35 g	4.51 g	29.00 g	31.70 g	5.88 g	33.79 g	33.01 g	7.26 g	32.26 g	23.56 g	6.02 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.80 g	0.54 g	5.81 g	136.89 g	14.99 g	2.36 g	84.18 g	18.03 g	5.43 g	123.18 g	3.00 g	4.18 g	82.96 g	8.71 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g
9			15			1			1,9											



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05590) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, bara,déliGy	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ	Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.01 g 26.36 g 8.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.85 g 21.28 g 6.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.37 g 14.60 g 4.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.48 g 0.64 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.08 g 0.30 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 1.54 g 6.24 g 1.90 g	Szénhidrát Cukor Só 0.45 g 0.00 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 3.85 g 4.40 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 8.91 g 3.02 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 6.48 g 3.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
(05592) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack4-6	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ	Energia: 335.48 Kcal / 1,402.31 KJ	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ	Energia: 324.35 Kcal / 1,355.78 KJ	Energia: 327.13 Kcal / 1,367.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.06 g 13.52 g 5.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.04 g 12.45 g 3.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.83 g 9.67 g 2.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.24 g 10.39 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.31 g 10.92 g 3.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 62.46 g 9.93 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 48.31 g 19.99 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só 57.43 g 21.42 g 0.19 g	Szénhidrát Cukor Só 51.33 g 19.99 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 48.40 g 19.99 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1				
(05592) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack4-6	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 477.42 Kcal / 1,995.62 KJ	Energia: 484.04 Kcal / 2,023.29 KJ	Energia: 426.87 Kcal / 1,784.32 KJ	Energia: 517.46 Kcal / 2,162.98 KJ	Energia: 397.30 Kcal / 1,660.71 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	17.70 g	19.35 g	2.77 g	13.11 g	12.93 g	2.35 g	14.91 g	17.15 g	3.09 g	19.42 g	18.33 g	4.11 g	17.14 g	13.51 g	3.45 g	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
	57.87 g	0.32 g	2.23 g	76.97 g	12.60 g	1.26 g	52.33 g	10.17 g	2.96 g	68.12 g	1.50 g	2.24 g	50.47 g	4.24 g	4.37 g						
	9			15			1			1,9											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL								
	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 178.40 Kcal / 745.71 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.54 g	13.91 g	4.24 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.98 g	1.18 g	0.04 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.76 g	3.12 g	1.03 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	35.19 g	1.51 g	0.09 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1									
Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ			Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 KJ			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 347.51 Kcal / 1,452.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.06 g	13.52 g	5.23 g	7.77 g	18.31 g	5.05 g	5.83 g	9.67 g	2.19 g	6.36 g	10.42 g	8.44 g	9.68 g	12.52 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
62.46 g	9.93 g	1.00 g	48.41 g	19.99 g	0.46 g	57.43 g	21.42 g	0.19 g	51.63 g	19.99 g	0.72 g	48.51 g	19.99 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1									
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros kariolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 580.90 Kcal / 2,428.16			Energia: 663.48 Kcal / 2,773.35			Energia: 494.84 Kcal / 2,068.43			Energia: 713.31 Kcal / 2,981.64			Energia: 439.19 Kcal / 1,835.81			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		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
		21.51 g	23.03 g	3.31 g	16.32 g	15.90 g	2.86 g	17.98 g	20.26 g	3.67 g	24.33 g	22.74 g	5.10 g	17.94 g	14.68 g	3.68 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		71.61 g	0.32 g	2.70 g	111.19 g	14.36 g	1.56 g	59.10 g	10.41 g	3.66 g	101.75 g	3.00 g	2.75 g	57.36 g	5.66 g	5.16 g						
		9			15			1			1,9											
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL									
	Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 Kj					Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 Kj			Energia: 182.47 Kcal / 762.72 Kj			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.02 g	17.00 g	5.39 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.98 g	1.27 g	0.04 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	29.05 g	4.68 g	1.45 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	35.97 g	2.27 g	0.09 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g							
	1			1			1			1			1									
Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Kakaó rizstejéből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 405.48 Kcal / 1,694.91 Kj	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 Kj					Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 Kj			Energia: 187.63 Kcal / 784.29 Kj			Energia: 290.80 Kcal / 1,215.54 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	
	1.07 g	13.97 g	5.29 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.40 g	16.40 g	4.11 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	66.25 g	11.85 g	1.00 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	36.62 g	26.54 g	0.21 g	24.09 g	19.99 g	0.64 g	20.83 g	19.99 g	1.00 g							
	1			1			1			1			1									
Ebéd																						

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(05594) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack15-18	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta				
		Energia: 816.38 Kcal / 3,412.47 KJ	Energia: 814.73 Kcal / 3,405.57 KJ	Energia: 726.95 Kcal / 3,038.65 KJ	Energia: 903.86 Kcal / 3,778.13 KJ	Energia: 655.73 Kcal / 2,740.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.81 g 34.48 g 5.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21.50 g 21.64 g 3.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.43 g 31.04 g 5.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33.26 g 31.54 g 7.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31.86 g 22.54 g 5.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g		
		Szénhidrát Cukor Só 93.22 g 0.53 g 5.38 g	Szénhidrát Cukor Só 130.27 g 14.89 g 2.11 g	Szénhidrát Cukor Só 81.94 g 18.02 g 5.21 g	Szénhidrát Cukor Só 120.56 g 3.00 g 3.77 g	Szénhidrát Cukor Só 79.36 g 8.61 g 7.43 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
		9	15	1	1,9					
(05600) TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM	Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL				
		Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 227.64 Kcal / 951.54 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 107.58 Kcal / 449.68 KJ	Energia: 210.75 Kcal / 880.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.98 g 17.98 g 4.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.15 g 23.47 g 6.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.18 g 16.86 g 4.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.10 g 9.75 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.68 g 20.41 g 6.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g		
		Szénhidrát Cukor Só 6.98 g 17.98 g 4.52 g	Szénhidrát Cukor Só 3.15 g 23.47 g 6.68 g	Szénhidrát Cukor Só 0.18 g 16.86 g 4.15 g	Szénhidrát Cukor Só 1.10 g 9.75 g 8.40 g	Szénhidrát Cukor Só 5.68 g 20.41 g 6.13 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
		1	1	1	1	1				



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																					
	44.87 g	8.03 g	0.61 g	28.31 g	0.00 g	0.33 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	31.33 g	0.00 g	0.72 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g						
	1			1			1			1			1								
Ebéd	Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini rizzsel			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 532.98 Kcal / 2,227.86 Kj			Energia: 320.10 Kcal / 1,338.02 Kj			Energia: 265.89 Kcal / 1,111.42 Kj			Energia: 396.17 Kcal / 1,655.99 Kj			Energia: 391.25 Kcal / 1,635.43 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.78 g	30.87 g	5.89 g	10.17 g	7.74 g	1.55 g	13.53 g	17.28 g	2.90 g	14.34 g	14.80 g	4.30 g	24.21 g	20.39 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
49.04 g	0.02 g	1.51 g	51.45 g	14.64 g	1.24 g	13.86 g	0.07 g	1.17 g	51.22 g	0.00 g	9.50 g	26.75 g	1.41 g	4.59 g							
	9			1,15			1,9			15											
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL								
	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 Kj			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 Kj			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 Kj			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 Kj			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.54 g	13.91 g	4.24 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	5.57 g	0.91 g	0.06 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.76 g	3.12 g	1.03 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g							
	1			1			1			1			1								
Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 Kj			Energia: 311.49 Kcal / 1,302.03 Kj			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj			Energia: 246.00 Kcal / 1,028.28 Kj			Energia: 267.20 Kcal / 1,116.90 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
	10.74 g	10.49 g	2.44 g	7.85 g	18.33 g	5.05 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.44 g	10.44 g	8.44 g	9.76 g	12.54 g	3.69 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

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

Tízórai



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																					
	45.29 g	8.03 g	0.82 g	28.41 g	0.00 g	0.46 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	31.63 g	0.00 g	0.72 g	28.51 g	0.00 g	0.78 g						
	1		1			1			1			1			1						
Ebéd	Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérfocsi, Rakott cukkini rizzsel			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 651.39 Kcal / 2,722.81 KJ			Energia: 461.43 Kcal / 1,928.78 KJ			Energia: 317.99 Kcal / 1,329.20 KJ			Energia: 484.21 Kcal / 2,024.00 KJ			Energia: 415.23 Kcal / 1,735.66 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
	18.05 g	36.87 g	7.05 g	12.76 g	9.47 g	1.88 g	16.39 g	20.37 g	3.45 g	17.55 g	18.23 g	5.33 g	24.82 g	20.97 g	4.33 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.86 g	0.02 g	1.86 g	79.79 g	16.91 g	1.52 g	17.02 g	0.08 g	1.52 g	62.21 g	0.00 g	11.78 g	30.75 g	1.59 g	5.36 g							
9			1,15			1,9			15												
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL								
	Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ			Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.02 g	17.00 g	5.39 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.58 g	1.02 g	0.04 g	5.58 g	0.97 g	0.07 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.05 g	4.68 g	1.45 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.95 g	4.40 g	0.88 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g							
1			1			1			1			1									
Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 KJ			Energia: 227.50 Kcal / 950.95 KJ			Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 107.44 Kcal / 449.10 KJ			Energia: 210.61 Kcal / 880.35 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
	6.96 g	17.49 g	4.46 g	3.12 g	23.46 g	6.68 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.07 g	9.74 g	8.40 g	5.65 g	20.40 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

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

Tízórai



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

21.70 g																				9.95 g		1.05 g		0.68 g		0.00 g		0.50 g		20.02 g		9.95 g		0.20 g		4.09 g		0.00 g		0.64 g		0.83 g		0.00 g		1.00 g		g		g		g		g		g	
1					1					1					1					1																																					
Ebéd	Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Sertéspörkölt, Párolt rizs					Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Szőlőcukor szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez					Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden, Káposztasaláta édesítőszerrel					Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini rizzsel					Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																																				
	Energia: 933.88 Kcal / 3,903.62 KJ					Energia: 538.27 Kcal / 2,249.97 KJ					Energia: 487.10 Kcal / 2,036.08 KJ					Energia: 665.67 Kcal / 2,782.50 KJ					Energia: 467.60 Kcal / 1,954.57 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																		
	27.05 g	57.56 g	11.39 g			16.75 g	12.65 g	2.51 g			26.52 g	31.25 g	5.53 g			24.21 g	25.32 g	7.48 g			26.14 g	22.15 g	4.47 g																																		
	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														
77.00 g	0.04 g	3.98 g			87.62 g	18.49 g	2.08 g			24.51 g	0.11 g	2.30 g			84.91 g	0.00 g	16.51 g			39.68 g	2.01 g	6.91 g																																			
9					1,15					1,9					15																																										
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL					Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL																																				
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ					Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ					Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ					Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ					Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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																		
	6.01 g	26.36 g	8.39 g			4.85 g	21.28 g	6.55 g			9.37 g	14.60 g	4.31 g			0.08 g	0.39 g	0.00 g			0.08 g	0.30 g	0.04 g																																		
	Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só																			
1.54 g	6.24 g	1.90 g			0.45 g	0.00 g	1.11 g			3.85 g	4.40 g	1.13 g			3.41 g	3.02 g	0.00 g			6.48 g	3.00 g	0.00 g																																			
1					1					1					1					1																																					
Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																				
	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ					Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ					Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ					Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ					Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 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																		
	6.98 g	17.98 g	4.52 g			3.02 g	23.44 g	6.68 g			0.46 g	16.89 g	4.17 g			0.97 g	9.72 g	8.40 g			5.55 g	20.38 g	6.13 g																																		
	Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só																			

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	25.72 g	11.99 g	1.05 g	20.68 g	19.99 g	0.50 g	44.04 g	31.97 g	0.21 g	24.07 g	19.98 g	0.64 g	20.81 g	19.98 g	1.00 g							
	1			1			1			1			1									
Ebéd	Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Körte			Zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta									
	Energia: 948.99 Kcal / 3,966.78 KJ			Energia: 880.44 Kcal / 3,680.24 KJ			Energia: 903.40 Kcal / 3,776.21 KJ			Energia: 948.49 Kcal / 3,964.69 KJ			Energia: 734.35 Kcal / 3,069.58 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	
	26.94 g	58.87 g	11.82 g	23.32 g	23.72 g	3.90 g	24.19 g	54.83 g	11.61 g	35.26 g	26.82 g	7.20 g	30.38 g	30.78 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	
77.31 g	0.01 g	8.10 g	140.58 g	5.00 g	3.31 g	77.29 g	4.00 g	5.64 g	149.93 g	0.00 g	16.91 g	81.38 g	3.22 g	4.13 g	g	g	g	g	g	g		
9,(1)									1,9													
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaníliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL									
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ			Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ			Energia: 22.51 Kcal / 94.09 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.01 g	26.36 g	8.39 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.48 g	0.64 g	0.00 g	0.06 g	0.29 g	0.04 g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.54 g	6.24 g	1.90 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.85 g	4.40 g	1.13 g	8.91 g	3.02 g	0.01 g	4.79 g	1.20 g	0.00 g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1,15										
Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ			Energia: 335.47 Kcal / 1,402.26 KJ			Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ			Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ			Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9.04 g	10.20 g	2.35 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	0.46 g	16.89 g	4.17 g	0.97 g	9.72 g	8.40 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

(05612)
TOM,szój,ku
k,hűv,zel,fok
h,par4-6



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
25.72 g			11.99 g			1.05 g			20.68 g			19.99 g			0.50 g			44.04 g			31.97 g			0.21 g			24.07 g			19.98 g			0.64 g			20.81 g			19.98 g			1.00 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		Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Körte						Zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral						Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta																																				
		Energia: 948.99 Kcal / 3,966.78 Kj						Energia: 880.44 Kcal / 3,680.24 Kj						Energia: 903.40 Kcal / 3,776.21 Kj						Energia: 948.49 Kcal / 3,964.69 Kj						Energia: 734.35 Kcal / 3,069.58 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																				
		26.94 g		58.87 g		11.82 g		23.32 g		23.72 g		3.90 g		24.19 g		54.83 g		11.61 g		35.26 g		26.82 g		7.20 g		30.38 g		30.78 g		6.64 g		g		g		g		g		g																						
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																				
77.31 g		0.01 g		8.10 g		140.58 g		5.00 g		3.31 g		77.29 g		4.00 g		5.64 g		149.93 g		0.00 g		16.91 g		81.38 g		3.22 g		4.13 g		g		g		g		g		g		g																						
9,(1)																																																														
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL																																				
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 Kj						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj						Energia: 185.17 Kcal / 774.01 Kj						Energia: 45.90 Kcal / 191.86 Kj						Energia: 22.51 Kcal / 94.09 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																								
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																				
		6.01 g		26.36 g		8.39 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		9.37 g		14.60 g		4.31 g		0.48 g		0.64 g		0.00 g		0.06 g		0.29 g		0.04 g		g		g		g		g		g																						
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																				
1.54 g		6.24 g		1.90 g		0.45 g		0.00 g		1.11 g		3.85 g		4.40 g		1.13 g		8.91 g		3.02 g		0.01 g		4.79 g		1.20 g		0.00 g		g		g		g		g		g		g																						
1																																																														
Tízórai		Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																				
		Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 Kj						Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 Kj						Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 Kj						Energia: 187.11 Kcal / 782.12 Kj						Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																								
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																				
		6.98 g		17.98 g		4.52 g		3.02 g		23.44 g		6.68 g		0.46 g		16.89 g		4.17 g		0.97 g		9.72 g		8.40 g		5.55 g		20.38 g		6.13 g		g		g		g		g		g																						
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																				
6.98 g		17.98 g		4.52 g		3.02 g		23.44 g		6.68 g		0.46 g		16.89 g		4.17 g		0.97 g		9.72 g		8.40 g		5.55 g		20.38 g		6.13 g		g		g		g		g		g		g																						

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
25.72 g			11.99 g			1.05 g			20.68 g			19.99 g			0.50 g			44.04 g			31.97 g			0.21 g			24.07 g			19.98 g			0.64 g			20.81 g			19.98 g			1.00 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	Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Körte						Zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral						Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta																																					
	Energia: 948.99 Kcal / 3,966.78 KJ						Energia: 880.44 Kcal / 3,680.24 KJ						Energia: 903.40 Kcal / 3,776.21 KJ						Energia: 948.49 Kcal / 3,964.69 KJ						Energia: 734.35 Kcal / 3,069.58 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																					
	26.94 g		58.87 g		11.82 g		23.32 g		23.72 g		3.90 g		24.19 g		54.83 g		11.61 g		35.26 g		26.82 g		7.20 g		30.38 g		30.78 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																					
77.31 g		0.01 g		8.10 g		140.58 g		5.00 g		3.31 g		77.29 g		4.00 g		5.64 g		149.93 g		0.00 g		16.91 g		81.38 g		3.22 g		4.13 g		g		g		g		g		g		g																						
9,(1)						1						1,9						1						1,9																																						
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL																																					
	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 185.17 Kcal / 774.01 KJ						Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ						Energia: 22.51 Kcal / 94.09 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																					
	6.01 g		26.36 g		8.39 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		9.37 g		14.60 g		4.31 g		0.48 g		0.64 g		0.00 g		0.06 g		0.29 g		0.04 g		g		g		g		g		g		g																					
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																					
1.54 g		6.24 g		1.90 g		0.45 g		0.00 g		1.11 g		3.85 g		4.40 g		1.13 g		8.91 g		3.02 g		0.01 g		4.79 g		1.20 g		0.00 g		g		g		g		g		g		g																						
1						1						1						1						1,15																																						
Tízórai	Rizstej, sós pereg-TündérManna						Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea, Bécsi felv , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																																					
	Energia: 125.35 Kcal / 523.96 KJ						Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ						Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ						Energia: 321.55 Kcal / 1,344.08 KJ						Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																					
	0.09 g		2.86 g		0.35 g		3.02 g		23.44 g		6.68 g		0.58 g		12.46 g		8.75 g		6.45 g		22.04 g		12.98 g		5.95 g		15.98 g		10.73 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																					
0.09 g		2.86 g		0.35 g		3.02 g		23.44 g		6.68 g		0.58 g		12.46 g		8.75 g		6.45 g		22.04 g		12.98 g		5.95 g		15.98 g		10.73 g		g		g		g		g		g		g																						

(05640)
TTOM,szója,
hüv,CM,
ban,pálmazsí
rM



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																																											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																										
23.67 g			11.99 g			0.00 g			20.68 g			19.99 g			0.50 g			26.56 g			11.99 g			0.64 g			24.21 g			19.99 g			2.32 g			23.35 g			19.99 g			1.44 g			g			g			g			g			g		
1						1						1						1																																									
Ebéd						Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye						Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta						Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral						Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																													
						Energia: 885.16 Kcal / 3,699.97 KJ						Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ						Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63 KJ						Energia: 948.49 Kcal / 3,964.69 KJ						Energia: 680.78 Kcal / 2,845.66 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													
						33.68 g		45.06 g		6.23 g		25.62 g		24.35 g		4.51 g		29.00 g		31.70 g		5.88 g		35.26 g		26.82 g		7.20 g		29.08 g		30.52 g		6.54 g		g		g		g		g		g															
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
86.45 g		0.54 g		4.48 g		136.89 g		14.99 g		2.36 g		84.18 g		18.03 g		5.43 g		149.93 g		0.00 g		16.91 g		70.50 g		8.71 g		8.33 g		g		g		g		g		g																					
9						15						1						1,9																																									
Uzsonna						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL																													
						Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ						Energia: 184.26 Kcal / 770.21 KJ						Energia: 155.68 Kcal / 650.74 KJ						Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ						Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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													
						6.01 g		26.36 g		8.39 g		5.25 g		16.88 g		11.15 g		9.77 g		10.20 g		8.91 g		0.48 g		0.64 g		0.00 g		0.08 g		0.30 g		0.04 g		g		g		g		g		g															
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
1.54 g		6.24 g		1.90 g		2.97 g		0.00 g		1.55 g		6.37 g		4.40 g		1.57 g		8.91 g		3.02 g		0.01 g		6.48 g		3.00 g		0.00 g		g		g		g		g		g																					
1						1						1						1						1																																			
Tízórai						Rizstej, sós pereg-TündérManna						Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea, Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Herba tea, Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																													
						Energia: 83.98 Kcal / 351.04 KJ						Energia: 335.48 Kcal / 1,402.31 KJ						Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ						Energia: 409.47 Kcal / 1,711.58 KJ						Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
						Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav													

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

			0.06 g	1.92 g	0.23 g	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	7.04 g	12.45 g	3.38 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	11.50 g	17.91 g	8.82 g	8.51 g	8.72 g	5.41 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	
			15.86 g	8.03 g	0.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
			48.31 g	19.99 g	0.33 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	50.15 g	19.99 g	2.08 g	49.66 g	19.99 g	0.80 g													
			1						1						1						1						
Ebéd				Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta											
				Energia: 497.76 Kcal / 2,080.64 KJ			Energia: 484.04 Kcal / 2,023.29 KJ			Energia: 426.87 Kcal / 1,784.32 KJ			Energia: 542.82 Kcal / 2,268.99 KJ			Energia: 518.67 Kcal / 2,168.04 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.88 g	23.51 g	3.23 g	13.11 g	12.93 g	2.35 g	14.91 g	17.15 g	3.09 g	20.34 g	14.82 g	4.07 g	26.05 g	25.68 g	5.68 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
			53.69 g	0.32 g	1.56 g	76.97 g	12.60 g	1.26 g	52.33 g	10.17 g	2.96 g	86.80 g	0.00 g	9.50 g	44.44 g	4.24 g	4.91 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			9	15					1	1,9																	
Uzsonna				Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL											
				Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 233.45 Kcal / 975.82 KJ			Energia: 221.51 Kcal / 925.91 KJ			Energia: 178.40 Kcal / 745.71 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.54 g	13.91 g	4.24 g	8.16 g	9.17 g	5.62 g	10.62 g	5.85 g	4.65 g	5.98 g	1.18 g	0.04 g	5.58 g	0.91 g	0.06 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
			28.76 g	3.12 g	1.03 g	29.47 g	0.00 g	0.86 g	31.51 g	4.40 g	0.87 g	35.19 g	1.51 g	0.09 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1	1					1	1																	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05643) TTOM,szój,h űv,CM,ban,p álmazzsír7-14	Tízórai	Rizstej, sós pereg- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Bécsi felv , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea, Zala felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 83.98 Kcal / 351.04 Kj	Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 Kj	Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj	Energia: 435.83 Kcal / 1,821.77 Kj	Energia: 357.17 Kcal / 1,492.97 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
		0.06 g 1.92 g 0.23 g	7.77 g 18.31 g 5.05 g	5.95 g 9.85 g 6.57 g	11.73 g 20.34 g 10.92 g	9.99 g 12.72 g 8.09 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15.86 g 8.03 g 0.00 g	48.41 g 19.99 g 0.46 g	45.94 g 8.03 g 0.56 g	51.10 g 19.99 g 2.24 g	50.42 g 19.99 g 1.16 g	g g g	g g g	
		1	1	1	1			
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rakott cukkini bulgurral	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 605.30 Kcal / 2,530.15 Kj	Energia: 663.48 Kcal / 2,773.35 Kj	Energia: 494.84 Kcal / 2,068.43 Kj	Energia: 666.88 Kcal / 2,787.56 Kj	Energia: 560.56 Kcal / 2,343.14 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
		21.73 g 28.03 g 3.86 g	16.32 g 15.90 g 2.86 g	17.98 g 20.26 g 3.67 g	25.02 g 18.26 g 5.05 g	26.85 g 26.85 g 5.91 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	
66.60 g 0.32 g 1.90 g	111.19 g 14.36 g 1.56 g	59.10 g 10.41 g 3.66 g	106.52 g 0.00 g 11.78 g	51.33 g 5.66 g 5.70 g	g g g	g g g		
9	15	1	1,9					
Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Vaniliás növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			
	Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj	Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 Kj	Energia: 258.92 Kcal / 1,082.29 Kj	Energia: 182.47 Kcal / 762.72 Kj	Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	10.02 g 17.00 g 5.39 g	9.46 g 13.39 g 8.40 g	12.95 g 8.39 g 6.80 g	5.98 g 1.27 g 0.04 g	5.58 g 0.97 g 0.07 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.05 g	4.68 g	1.45 g	30.14 g	0.00 g	1.24 g	32.86 g	4.40 g	1.26 g	35.97 g	2.27 g	0.09 g	33.08 g	2.40 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

Tízórai

Rizstej, sós pereg-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL													
Energia: 104.04 Kcal / 434.89 KJ	Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ	Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ	Energia: 321.55 Kcal / 1,344.08 KJ	Energia: 261.31 Kcal / 1,092.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír											
0.07 g 2.37 g 0.29 g	3.02 g 23.44 g 6.68 g	0.56 g 11.97 g 8.69 g	6.45 g 22.04 g 12.98 g	5.95 g 15.98 g 10.73 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											
19.65 g 9.95 g 0.00 g	20.68 g 19.99 g 0.50 g	22.54 g 9.95 g 0.64 g	24.21 g 19.99 g 2.32 g	23.35 g 19.99 g 1.44 g	g g g	g g g											
1			1			1			1								

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros kardiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérbocok, Rakott cukkini bulgurral	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta													
Energia: 857.05 Kcal / 3,582.47 KJ	Energia: 814.73 Kcal / 3,405.57 KJ	Energia: 726.95 Kcal / 3,038.65 KJ	Energia: 922.95 Kcal / 3,857.93 KJ	Energia: 655.28 Kcal / 2,739.07 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											
33.18 g 42.81 g 6.07 g	21.50 g 21.64 g 3.87 g	28.43 g 31.04 g 5.79 g	34.73 g 25.35 g 7.07 g	28.68 g 29.50 g 6.42 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											
84.87 g 0.53 g 4.05 g	130.27 g 14.89 g 2.11 g	81.94 g 18.02 g 5.21 g	147.31 g 0.00 g 16.50 g	66.90 g 8.61 g 7.33 g	g g g	g g g											
9			15			1			1,9								

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Vanília növényi túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Vanília puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 184.26 Kcal / 770.21 KJ	Energia: 155.68 Kcal / 650.74 KJ	Energia: 45.90 Kcal / 191.86 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



(05644)
TTOM,szój,h
ív,CM,ban,p
álmazsá15-18



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05700) GM BÚZA,árpa,r ozs,zabment es	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ	Energia: 385.50 Kcal / 1,611.39 KJ	Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 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
		13.24 g 28.36 g 8.79 g	12.08 g 23.28 g 6.95 g	16.60 g 16.60 g 4.71 g	13.09 g 5.08 g 1.94 g	11.75 g 7.28 g 3.31 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
56.25 g 7.04 g 2.60 g	55.16 g 0.80 g 1.81 g	58.56 g 5.20 g 1.83 g	64.97 g 3.80 g 0.73 g	77.92 g 18.98 g 0.80 g	g g g	g g g		
		7,(12)						
(05702) GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM 4-6	Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Kakaó, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ	Energia: 293.33 Kcal / 1,226.12 KJ	Energia: 347.14 Kcal / 1,451.05 KJ	Energia: 306.70 Kcal / 1,282.01 KJ	Energia: 331.12 Kcal / 1,384.08 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
		7.80 g 14.60 g 6.63 g	6.03 g 7.10 g 2.77 g	10.65 g 11.02 g 3.74 g	4.38 g 9.06 g 4.07 g	6.39 g 11.19 g 3.27 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
57.20 g 1.90 g 1.27 g	47.94 g 20.39 g 0.58 g	48.14 g 10.39 g 0.72 g	48.50 g 20.39 g 0.35 g	47.77 g 20.39 g 0.85 g	g g g	g g g		
7	7,10,(12)	7	7					
Ebéd	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Tejfölös karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret , Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 478.50 Kcal / 2,000.13 KJ	Energia: 563.76 Kcal / 2,356.52 KJ	Energia: 485.37 Kcal / 2,028.85 KJ	Energia: 520.62 Kcal / 2,176.19 KJ	Energia: 459.36 Kcal / 1,920.12 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.77 g 19.25 g 2.84 g	13.46 g 8.97 g 1.65 g	15.69 g 18.51 g 3.69 g	19.30 g 18.85 g 4.30 g	19.72 g 13.73 g 3.68 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
57.99 g	0.31 g	3.67 g	105.01 g	17.19 g	1.28 g	62.79 g	10.87 g	3.00 g	68.59 g	1.54 g	2.25 g	62.75 g	2.91 g	5.08 g						
9			7			7,9			7											

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ			Energia: 208.23 Kcal / 870.40 KJ			Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.62 g	14.18 g	4.40 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	6.40 g	2.58 g	0.93 g	8.11 g	6.28 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.13 g	3.52 g	1.30 g	27.58 g	0.40 g	0.91 g	29.62 g	4.80 g	0.92 g	36.10 g	2.80 g	0.37 g	50.42 g	18.58 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
7,(12)																					

Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ			Energia: 339.12 Kcal / 1,417.52 KJ			Energia: 347.34 Kcal / 1,451.88 KJ			Energia: 346.64 Kcal / 1,448.96 KJ			Energia: 351.50 Kcal / 1,469.27 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
	7.80 g	14.60 g	6.63 g	6.34 g	11.90 g	5.09 g	10.74 g	11.03 g	3.75 g	4.75 g	13.09 g	6.00 g	7.76 g	12.79 g	3.85 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.20 g	1.90 g	1.27 g	48.21 g	20.39 g	0.58 g	48.15 g	10.39 g	0.72 g	49.00 g	20.39 g	0.35 g	47.88 g	20.39 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	
7			7,10,(12)			7			7												

Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Tejfölös karioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret , Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 582.19 Kcal / 2,433.55 KJ			Energia: 763.94 Kcal / 3,193.27 KJ			Energia: 560.58 Kcal / 2,343.22 KJ			Energia: 718.02 Kcal / 3,001.32 KJ			Energia: 512.67 Kcal / 2,142.96 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



(05703)
GM,BÚZA,ár
p,rozs,zabM7
-14



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

21.58 g	22.90 g	3.39 g	16.80 g	11.00 g	2.00 g	18.87 g	21.87 g	4.39 g	24.23 g	23.35 g	5.32 g	20.90 g	15.09 g	3.98 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
71.76 g	0.31 g	4.45 g	146.29 g	20.09 g	1.59 g	70.68 g	11.19 g	3.71 g	102.40 g	3.04 g	2.77 g	71.63 g	4.20 g	5.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9			7			7,9			7														

Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 KJ			Energia: 211.97 Kcal / 886.03 KJ			Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.10 g	17.27 g	5.55 g	7.23 g	13.46 g	4.16 g	10.72 g	8.46 g	2.56 g	6.61 g	2.85 g	1.08 g	8.11 g	6.28 g	3.11 g	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	
28.42 g	5.08 g	1.72 g	27.60 g	0.40 g	1.13 g	30.32 g	4.80 g	1.15 g	36.21 g	2.80 g	0.37 g	50.42 g	18.58 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7,(12)																								

Tízórai	Tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Kakaó, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ			Energia: 527.42 Kcal / 2,204.62 KJ			Energia: 625.49 Kcal / 2,614.55 KJ			Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ			Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.20 g	16.10 g	7.44 g	10.92 g	17.07 g	7.18 g	17.80 g	20.53 g	6.66 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	12.78 g	22.38 g	6.53 g	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	
62.50 g	1.90 g	1.40 g	75.93 g	20.79 g	0.94 g	85.98 g	15.79 g	1.30 g	77.00 g	20.79 g	0.71 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7			7,10,(12)			7			7															

Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Tejfölös karioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret , Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Uborkasaláta								
	Energia: 818.12 Kcal / 3,419.74 KJ			Energia: 958.52 Kcal / 4,006.61 KJ			Energia: 807.78 Kcal / 3,376.52 KJ			Energia: 925.84 Kcal / 3,870.01 KJ			Energia: 750.50 Kcal / 3,137.09 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(05704)
GM,BÚZA,ár
p,rozs,zabM1
5-18



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
32.88 g	34.29 g	5.23 g	22.30 g	14.78 g	2.68 g	29.46 g	33.14 g	6.76 g	33.70 g	32.45 g	7.45 g	35.60 g	23.07 g	6.28 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.54 g	0.51 g	7.70 g	180.07 g	22.99 g	2.17 g	95.98 g	18.99 g	5.28 g	124.77 g	3.06 g	3.79 g	97.83 g	6.81 g	8.49 g						
9			7			7,9			7											

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru								
Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 385.50 Kcal / 1,611.39 KJ			Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 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
13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	13.09 g	5.08 g	1.94 g	11.75 g	7.28 g	3.31 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	64.97 g	3.80 g	0.73 g	77.92 g	18.98 g	0.80 g						
7,(12)																				

Tízórai

Tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ			Energia: 527.42 Kcal / 2,204.62 KJ			Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ			Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ			Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11.20 g	16.10 g	7.44 g	10.92 g	17.07 g	7.18 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	12.78 g	22.38 g	6.53 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.50 g	1.90 g	1.40 g	75.93 g	20.79 g	0.94 g	95.96 g	25.78 g	1.30 g	77.00 g	20.79 g	0.71 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g						
7			7,10,(12)			7			7											

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Tejfölös karioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Mexikói húsos egytálétel, Kölesgolyó, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta								
Energia: 848.15 Kcal / 3,545.27			Energia: 1,016.47 Kcal /			Energia: 776.68 Kcal / 3,246.52			Energia: 954.52 Kcal / 3,989.89			Energia: 782.89 Kcal / 3,272.48			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		Kj															Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
		4,248.84 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			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		33.30 g	37.20 g	5.15 g	25.92 g	17.29 g	3.24 g	30.22 g	34.25 g	6.79 g	34.27 g	34.10 g	7.68 g	36.49 g	24.14 g	6.40 g									
		94.56 g	0.51 g	8.69 g	185.14 g	22.99 g	2.41 g	85.07 g	4.04 g	4.73 g	127.75 g	3.06 g	4.21 g	102.15 g	1.02 g	9.70 g									
		7					7,9					7													
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóuborka, Gluténmentes pékáru			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru												
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 385.50 Kcal / 1,611.39 Kj			Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 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				
	13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	13.09 g	5.08 g	1.94 g	11.75 g	7.28 g	3.31 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
		7					7,(12)					7													
(05907) GM,TO,OM,z el,nar,barack NAbenzo4-6	Tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru												
	Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 Kj			Energia: 527.42 Kcal / 2,204.62 Kj			Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 Kj			Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 Kj			Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	11.20 g	16.10 g	7.44 g	10.92 g	17.07 g	7.18 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	12.78 g	22.38 g	6.53 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
		7					7,(10),(12)					7													



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05907) GM,TO,OM,z el,nar,barack NAbenzo4-6	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Tejfölös karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Mexikói húsos egytálétel, Kölesgolyó, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Céklasaláta		
		Energia: 848.15 Kcal / 3,545.27 KJ	Energia: 1,016.47 Kcal / 4,248.84 KJ	Energia: 776.68 Kcal / 3,246.52 KJ	Energia: 954.52 Kcal / 3,989.89 KJ	Energia: 782.89 Kcal / 3,272.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.30 g 37.20 g 5.15 g	25.92 g 17.29 g 3.24 g	30.22 g 34.25 g 6.79 g	34.27 g 34.10 g 7.68 g	36.49 g 24.14 g 6.40 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
94.56 g 0.51 g 8.69 g	185.14 g 22.99 g 2.41 g	85.07 g 4.04 g 4.73 g	127.75 g 3.06 g 4.21 g	102.15 g 1.02 g 9.70 g	g g g	g g g		
		7	7,9	7				
(05908) GM,TO,OM,z el,nar,barack NAbenzo7-14	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ	Energia: 385.50 Kcal / 1,611.39 KJ	Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 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
		13.24 g 28.36 g 8.79 g	12.08 g 23.28 g 6.95 g	16.60 g 16.60 g 4.71 g	13.09 g 5.08 g 1.94 g	11.75 g 7.28 g 3.31 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
56.25 g 7.04 g 2.60 g	55.16 g 0.80 g 1.81 g	58.56 g 5.20 g 1.83 g	64.97 g 3.80 g 0.73 g	77.92 g 18.98 g 0.80 g	g g g	g g g		
			7,(12)					
(05908) GM,TO,OM,z el,nar,barack NAbenzo7-14	Tízórai	Tej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ	Energia: 339.12 Kcal / 1,417.52 KJ	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ	Energia: 346.64 Kcal / 1,448.96 KJ	Energia: 351.50 Kcal / 1,469.27 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
		7.80 g 14.60 g 6.63 g	6.34 g 11.90 g 5.09 g	10.49 g 11.02 g 3.73 g	4.75 g 13.09 g 6.00 g	7.76 g 12.79 g 3.85 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
57.20 g	1.90 g	1.27 g	48.21 g	20.39 g	0.58 g	54.93 g	17.14 g	0.72 g	49.00 g	20.39 g	0.35 g	47.88 g	20.39 g	1.05 g									
7			7,10,(12)			7			7														
Ebéd																							
Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Tejfölös karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Mexikói húsos egytálétel, Kölesgolyó, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta											
Energia: 583.09 Kcal / 2,437.32 KJ			Energia: 763.94 Kcal / 3,193.27 KJ			Energia: 563.14 Kcal / 2,353.93 KJ			Energia: 718.02 Kcal / 3,001.32 KJ			Energia: 509.81 Kcal / 2,131.01 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						
21.50 g	23.30 g	3.21 g	16.80 g	11.00 g	2.00 g	19.05 g	24.63 g	4.52 g	24.23 g	23.35 g	5.32 g	21.07 g	15.09 g	3.98 g	g	g	g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
71.45 g	0.31 g	4.42 g	146.29 g	20.09 g	1.59 g	64.93 g	3.22 g	3.27 g	102.40 g	3.04 g	2.77 g	70.54 g	0.61 g	6.03 g	g	g	g						
7			7			7,9			7														
Uzsonna																							
Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóuborka, Gluténmentes pékáru			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru											
Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 KJ			Energia: 211.97 Kcal / 886.03 KJ			Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
8.10 g	17.27 g	5.55 g	7.23 g	13.46 g	4.16 g	10.72 g	8.46 g	2.56 g	6.61 g	2.85 g	1.08 g	8.11 g	6.28 g	3.11 g	g	g	g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
28.42 g	5.08 g	1.72 g	27.60 g	0.40 g	1.13 g	30.32 g	4.80 g	1.15 g	36.21 g	2.80 g	0.37 g	50.42 g	18.58 g	0.45 g	g	g	g						
7			7			7			7,9			7											
Tízórai																							
Tej, fahéjas csiga- TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
Energia: 447.03 Kcal / 1,868.59 KJ			Energia: 527.42 Kcal / 2,204.62 KJ			Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ			Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ			Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						

**(05909)
GM,TO,OM,z
el,nar,barack
NAbenz15-18**



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

11.20 g	16.10 g	7.44 g	10.92 g	17.07 g	7.18 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g	8.76 g	18.12 g	8.13 g	12.78 g	22.38 g	6.53 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
62.50 g	1.90 g	1.40 g	75.93 g	20.79 g	0.94 g	95.96 g	25.78 g	1.30 g	77.00 g	20.79 g	0.71 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7			7,10,(12)			7			7														

Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Tejfölös karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Mexikói húsos egytálétel, Kölesgolyó, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta										
	Energia: 848.15 Kcal / 3,545.27 KJ			Energia: 1,016.47 Kcal / 4,248.84 KJ			Energia: 776.68 Kcal / 3,246.52 KJ			Energia: 954.52 Kcal / 3,989.89 KJ			Energia: 782.89 Kcal / 3,272.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	33.30 g	37.20 g	5.15 g	25.92 g	17.29 g	3.24 g	30.22 g	34.25 g	6.79 g	34.27 g	34.10 g	7.68 g	36.49 g	24.14 g	6.40 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		
94.56 g	0.51 g	8.69 g	185.14 g	22.99 g	2.41 g	85.07 g	4.04 g	4.73 g	127.75 g	3.06 g	4.21 g	102.15 g	1.02 g	9.70 g	g	g	g	g	g	g			
7			7			7,9			7														

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru										
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 385.50 Kcal / 1,611.39 KJ			Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 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		
	13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	13.09 g	5.08 g	1.94 g	11.75 g	7.28 g	3.31 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		
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	64.97 g	3.80 g	0.73 g	77.92 g	18.98 g	0.80 g	g	g	g	g	g	g			
									7,(12)														

Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru								
	Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56			Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98			Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67			Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13			Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(06010)
GM, TM, TO, él
,citr



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	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			
	14.21 g	19.98 g	4.92 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.78 g	22.38 g	6.53 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g		
	80.43 g	12.79 g	1.75 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	95.84 g	33.77 g	0.90 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g				g	g	g			
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta											
	Energia: 846.61 Kcal / 3,538.83 Kj			Energia: 1,016.47 Kcal / 4,248.84 Kj			Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 Kj			Energia: 940.99 Kcal / 3,933.34 Kj			Energia: 716.50 Kcal / 2,994.97 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.60 g	36.69 g	5.60 g	25.92 g	17.29 g	3.24 g	28.82 g	31.84 g	5.52 g	33.76 g	33.15 g	7.12 g	33.26 g	23.29 g	5.98 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g
94.51 g	0.51 g	8.72 g	185.14 g	22.99 g	2.41 g	92.67 g	18.99 g	5.45 g	127.03 g	3.06 g	4.19 g	91.32 g	7.01 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9			9			9			9			9			9			9			9			
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Búzamentes ÉM pékáru			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Búzamentes ÉM pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Búzamentes ÉM pékáru											
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15			15			15			15			15			15			15			15			



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06012) GM, TM, TO, él ,citr 4-6	Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ	Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ	Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.21 g 19.98 g 4.92 g	10.25 g 25.44 g 7.08 g	7.38 g 17.91 g 4.44 g	8.20 g 11.72 g 8.80 g	12.78 g 22.38 g 6.53 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	
	80.43 g 12.79 g 1.75 g	75.39 g 20.79 g 1.20 g	95.84 g 33.77 g 0.90 g	78.80 g 20.79 g 1.34 g	75.54 g 20.79 g 1.70 g	g g g	g g g	
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 846.61 Kcal / 3,538.83 KJ	Energia: 1,016.47 Kcal / 4,248.84 KJ	Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 KJ	Energia: 940.99 Kcal / 3,933.34 KJ	Energia: 716.50 Kcal / 2,994.97 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
		33.60 g 36.69 g 5.60 g	25.92 g 17.29 g 3.24 g	28.82 g 31.84 g 5.52 g	33.76 g 33.15 g 7.12 g	33.26 g 23.29 g 5.98 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	94.51 g 0.51 g 8.72 g	185.14 g 22.99 g 2.41 g	92.67 g 18.99 g 5.45 g	127.03 g 3.06 g 4.19 g	91.32 g 7.01 g 8.43 g	g g g	g g g	
g	g	g	g	g	g	g		
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóuborka, Búzamentes ÉM pékáru	Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Búzamentes ÉM pékáru	Vaníliás puding rizstejjel, Búzamentes ÉM pékáru			
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ	Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 KJ	Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	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 2024.06.10. - 2024.06.16.

13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g						

15

**(06013)
GM, TM, TO, él
,citr 7-14**

Tízórai

Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru								
Energia: 326.68 Kcal / 1,365.52 KJ			Energia: 395.79 Kcal / 1,654.40 KJ			Energia: 478.78 Kcal / 2,001.30 KJ			Energia: 476.30 Kcal / 1,990.93 KJ			Energia: 497.50 Kcal / 2,079.55 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.82 g	10.76 g	2.60 g	5.85 g	18.58 g	5.21 g	7.34 g	10.28 g	2.46 g	8.08 g	11.69 g	8.80 g	11.40 g	13.79 g	4.05 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.66 g	8.43 g	1.09 g	47.78 g	20.39 g	0.73 g	82.35 g	22.89 g	0.80 g	78.50 g	20.79 g	1.34 g	75.38 g	20.79 g	1.40 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 582.17 Kcal / 2,433.47 KJ			Energia: 763.94 Kcal / 3,193.27 KJ			Energia: 563.00 Kcal / 2,353.34 KJ			Energia: 709.90 Kcal / 2,967.38 KJ			Energia: 455.75 Kcal / 1,905.04 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
21.68 g	23.00 g	3.48 g	16.80 g	11.00 g	2.00 g	18.30 g	23.24 g	3.76 g	23.92 g	22.78 g	4.99 g	18.54 g	14.41 g	3.64 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
71.43 g	0.31 g	4.45 g	146.29 g	20.09 g	1.59 g	68.75 g	11.19 g	3.70 g	101.97 g	3.04 g	2.76 g	61.51 g	4.20 g	5.15 g	g	g	g	g	g	g

9

9



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06013) GM, TM, TO, él ,citr 7-14	Uzsonna	Soproni felvágott , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Búzamentes ÉM pékáru	Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Búzamentes ÉM pékáru	Vaníliás puding rizstejjel, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ	Energia: 419.50 Kcal / 1,753.51 KJ	Energia: 399.25 Kcal / 1,668.87 KJ	Energia: 324.93 Kcal / 1,358.21 KJ	Energia: 314.47 Kcal / 1,314.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.10 g 17.27 g 5.55 g	10.87 g 14.46 g 4.36 g	14.36 g 9.46 g 2.76 g	7.70 g 2.54 g 0.40 g	7.30 g 2.24 g 0.43 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.42 g 5.08 g 1.72 g	55.10 g 0.80 g 1.48 g	57.82 g 5.20 g 1.50 g	60.97 g 1.20 g 0.71 g	59.95 g 3.20 g 0.70 g	g g g	g g g		
15								
(06014) GM, TM, TO, él ,citr 15-18	Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ	Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ	Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.21 g 19.98 g 4.92 g	10.25 g 25.44 g 7.08 g	7.38 g 17.91 g 4.44 g	8.20 g 11.72 g 8.80 g	12.78 g 22.38 g 6.53 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
80.43 g 12.79 g 1.75 g	75.39 g 20.79 g 1.20 g	95.84 g 33.77 g 0.90 g	78.80 g 20.79 g 1.34 g	75.54 g 20.79 g 1.70 g	g g g	g g g		
Ebéd	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 846.61 Kcal / 3,538.83 KJ	Energia: 1,016.47 Kcal / 4,248.84 KJ	Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 KJ	Energia: 940.99 Kcal / 3,933.34 KJ	Energia: 716.50 Kcal / 2,994.97 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
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

33.60 g	36.69 g	5.60 g	25.92 g	17.29 g	3.24 g	28.82 g	31.84 g	5.52 g	33.76 g	33.15 g	7.12 g	33.26 g	23.29 g	5.98 g	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
94.51 g	0.51 g	8.72 g	185.14 g	22.99 g	2.41 g	92.67 g	18.99 g	5.45 g	127.03 g	3.06 g	4.19 g	91.32 g	7.01 g	8.43 g						
g															g					

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Búzamentes ÉM pékáru			Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Búzamentes ÉM pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Búzamentes ÉM pékáru								
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	
15																					

Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ			Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ			Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ			Energia: 544.12 Kcal / 2,274.42 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.09 g	14.46 g	5.35 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
70.27 g	13.89 g	1.00 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	95.84 g	33.77 g	0.90 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	76.76 g	20.79 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g	

Ebéd	Zöldségleves, Levesbetét, Budapest csirkeragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 795.59 Kcal / 3,325.57 KJ			Energia: 1,002.37 Kcal / 4,189.91 KJ			Energia: 863.10 Kcal / 3,607.76 KJ			Energia: 848.21 Kcal / 3,545.52 KJ			Energia: 776.79 Kcal / 3,246.98 KJ			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	Só



(06020)
GM, TM, TO, se
rtés, par, OM,
marha



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
32.28 g	33.08 g	4.65 g	24.95 g	17.36 g	3.24 g	57.75 g	28.24 g	4.64 g	35.80 g	21.93 g	2.80 g	35.67 g	24.87 g	3.77 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
91.79 g	0.50 g	5.71 g	182.51 g	23.49 g	2.41 g	92.81 g	18.99 g	7.67 g	127.15 g	3.06 g	4.23 g	100.70 g	7.01 g	8.45 g									

1 9

Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru	Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru																		
	Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ	Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 KJ	Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
	14.56 g	17.16 g	4.58 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.81 g	7.04 g	1.77 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	57.44 g	5.20 g	1.76 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g									

15

Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																		
	Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ	Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ	Energia: 544.12 Kcal / 2,274.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
	1.09 g	14.46 g	5.35 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.20 g	11.72 g	8.80 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	Szénhidrát	Cukor	Só
70.27 g	13.89 g	1.00 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	95.84 g	33.77 g	0.90 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	76.76 g	20.79 g	1.75 g									

Ebéd	Zöldségleves, Levesbetét, Budapest csirkeragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré, Uborkasaláta		



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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Energia: 795.59 Kcal / 3,325.57 KJ			Energia: 1,002.37 Kcal / 4,189.91 KJ			Energia: 863.10 Kcal / 3,607.76 KJ			Energia: 848.21 Kcal / 3,545.52 KJ			Energia: 776.79 Kcal / 3,246.98 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
32.28 g	33.08 g	4.65 g	24.95 g	17.36 g	3.24 g	57.75 g	28.24 g	4.64 g	35.80 g	21.93 g	2.80 g	35.67 g	24.87 g	3.77 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
91.79 g	0.50 g	5.71 g	182.51 g	23.49 g	2.41 g	92.81 g	18.99 g	7.67 g	127.15 g	3.06 g	4.23 g	100.70 g	7.01 g	8.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

1

9

Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
14.56 g	17.16 g	4.58 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	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
57.81 g	7.04 g	1.77 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	57.44 g	5.20 g	1.76 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

15

**(06023)
GM, TM, TO, se
rtés, par, OM,
marha 7-14**

Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ			Energia: 395.79 Kcal / 1,654.40 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 323.52 Kcal / 1,352.31 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
1.06 g	13.52 g	5.23 g	5.85 g	18.58 g	5.21 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.44 g	10.69 g	8.60 g	8.76 g	8.84 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
62.46 g	9.93 g	1.00 g	47.78 g	20.39 g	0.73 g	54.85 g	22.49 g	0.45 g	51.00 g	20.39 g	0.99 g	48.80 g	20.39 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06023) GM,TM,TO,se rtés,par,OM, marha 7-14	Ebéd	Zöldségleves, Levesbetét, Budapest csirkeragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 551.55 Kcal / 2,305.48 KJ	Energia: 755.48 Kcal / 3,157.91 KJ	Energia: 580.25 Kcal / 2,425.45 KJ	Energia: 644.02 Kcal / 2,692.00 KJ	Energia: 485.89 Kcal / 2,031.02 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
		20.88 g 20.82 g 2.90 g	16.21 g 11.04 g 2.00 g	35.39 g 18.25 g 2.92 g	25.36 g 14.81 g 1.92 g	19.74 g 15.20 g 2.53 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	
	69.78 g 0.30 g 2.63 g	144.71 g 20.39 g 1.59 g	67.35 g 11.19 g 5.01 g	102.05 g 3.04 g 2.79 g	66.20 g 4.20 g 5.15 g	g g g	g g g	
	1							9
	Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka , Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru	Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 246.93 Kcal / 1,032.17 KJ	Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ	Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 KJ	Energia: 178.93 Kcal / 747.93 KJ	Energia: 168.47 Kcal / 704.20 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
9.09 g 8.87 g 2.38 g		7.23 g 13.46 g 4.16 g	9.16 g 8.88 g 2.67 g	4.06 g 1.54 g 0.20 g	3.66 g 1.24 g 0.23 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		
29.59 g 5.08 g 1.10 g	27.60 g 0.40 g 1.13 g	29.48 g 4.80 g 1.10 g	33.47 g 0.80 g 0.36 g	32.45 g 2.80 g 0.35 g	g g g	g g g		
							15	
(06024) GM,TM,TO,se rtés,par,OM, marha 15-18	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ	Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ	Energia: 544.12 Kcal / 2,274.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

1.09 g	14.46 g	5.35 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.20 g	11.72 g	8.80 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
70.27 g	13.89 g	1.00 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	95.84 g	33.77 g	0.90 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	76.76 g	20.79 g	1.75 g						

Ebéd	Zöldségleves, Levesbetét, Budapest csirkeragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 795.59 Kcal / 3,325.57 KJ			Energia: 1,002.37 Kcal / 4,189.91 KJ			Energia: 863.10 Kcal / 3,607.76 KJ			Energia: 848.21 Kcal / 3,545.52 KJ			Energia: 776.79 Kcal / 3,246.98 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
	32.28 g	33.08 g	4.65 g	24.95 g	17.36 g	3.24 g	57.75 g	28.24 g	4.64 g	35.80 g	21.93 g	2.80 g	35.67 g	24.87 g	3.77 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
91.79 g	0.50 g	5.71 g	182.51 g	23.49 g	2.41 g	92.81 g	18.99 g	7.67 g	127.15 g	3.06 g	4.23 g	100.70 g	7.01 g	8.45 g	g	g	g	g	g	g	
1									9												

Uzsonna	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka, Liga margarin, kígyóuborka, Gluténmentes pékáru			Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14.56 g	17.16 g	4.58 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.81 g	7.04 g	1.77 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	57.44 g	5.20 g	1.76 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	
15																					

Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Növényi szendvicsskrém, cheddar, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru								
	Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ			Energia: 518.27 Kcal / 2,166.37 KJ			Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 398.21 Kcal / 1,664.52 KJ			Energia: 501.38 Kcal / 2,095.77 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



(06050) GM (BÚZA)TMT0 borsó, fruk,cit,OM,u b



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

14.21 g	19.98 g	4.92 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	12.78 g	22.38 g	6.53 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
80.43 g	12.79 g	1.75 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	95.84 g	33.77 g	0.90 g	76.40 g	20.79 g	2.58 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

Ebéd	Erőleves, Levesbetét Éden, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Hajdina köret, Uborkasaláta											
	Energia: 814.88 Kcal / 3,406.20 KJ			Energia: 648.29 Kcal / 2,709.85 KJ			Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 KJ			Energia: 912.60 Kcal / 3,814.67 KJ			Energia: 856.68 Kcal / 3,580.92 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.29 g	36.51 g	5.58 g	21.00 g	15.57 g	3.07 g	28.82 g	31.84 g	5.52 g	33.72 g	34.03 g	7.66 g	37.03 g	26.73 g	5.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.42 g	0.02 g	8.71 g	103.56 g	18.59 g	2.36 g	92.67 g	18.99 g	5.45 g	118.09 g	3.06 g	4.22 g	115.45 g	7.01 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9									7,9															

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	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
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15																								

Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru										
	Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ			Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 428.20 Kcal / 1,789.88 KJ			Energia: 331.12 Kcal / 1,384.08 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					



(06062)
GM, TM, toj, za
b, árp, burgM

Tízórai



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

4-6

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.12 g	10.48 g	2.51 g	5.12 g	12.72 g	3.54 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	9.38 g	20.38 g	6.68 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.24 g	8.43 g	0.88 g	47.68 g	20.39 g	0.60 g	54.85 g	22.49 g	0.45 g	48.26 g	20.39 g	2.13 g	47.77 g	20.39 g	0.85 g						

Ebéd

Erőleves, Levesbetét Éden, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Hajdina köret, Uborkasaláta								
Energia: 459.44 Kcal / 1,920.46 KJ			Energia: 357.47 Kcal / 1,494.22 KJ			Energia: 493.48 Kcal / 2,062.75 KJ			Energia: 499.66 Kcal / 2,088.58 KJ			Energia: 620.37 Kcal / 2,593.15 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17.66 g	19.22 g	2.90 g	10.78 g	7.99 g	1.56 g	17.27 g	19.52 g	3.36 g	19.02 g	18.82 g	4.29 g	22.81 g	18.78 g	3.39 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.47 g	0.02 g	3.67 g	59.26 g	14.65 g	1.25 g	60.94 g	10.87 g	3.01 g	63.76 g	1.54 g	2.26 g	89.04 g	2.91 g	5.63 g						

9

7,9

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóuborka, Gluténmentes pékáru			Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru								
Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.62 g	14.18 g	4.40 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	4.06 g	1.45 g	0.20 g	3.66 g	1.18 g	0.22 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.13 g	3.52 g	1.30 g	27.58 g	0.40 g	0.91 g	29.62 g	4.80 g	0.92 g	33.31 g	0.67 g	0.36 g	31.21 g	2.20 g	0.35 g						

15



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06063) GM, TM, toj, za b, árp, burgM 7-14	Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 Kj	Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 Kj	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj	Energia: 641.67 Kcal / 2,682.18 Kj	Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.21 g 19.98 g 4.92 g	10.25 g 25.44 g 7.08 g	7.38 g 17.91 g 4.44 g	13.28 g 28.44 g 8.78 g	12.78 g 22.38 g 6.53 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	
	80.43 g 12.79 g 1.75 g	75.39 g 20.79 g 1.20 g	95.84 g 33.77 g 0.90 g	76.40 g 20.79 g 2.58 g	75.54 g 20.79 g 1.70 g	g g g	g g g	
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét Éden, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Hajdina köret, Uborkasaláta		
		Energia: 814.88 Kcal / 3,406.20 Kj	Energia: 648.29 Kcal / 2,709.85 Kj	Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 Kj	Energia: 912.60 Kcal / 3,814.67 Kj	Energia: 856.68 Kcal / 3,580.92 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
		33.29 g 36.51 g 5.58 g	21.00 g 15.57 g 3.07 g	28.82 g 31.84 g 5.52 g	33.72 g 34.03 g 7.66 g	37.03 g 26.73 g 5.40 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	
	87.42 g 0.02 g 8.71 g	103.56 g 18.59 g 2.36 g	92.67 g 18.99 g 5.45 g	118.09 g 3.06 g 4.22 g	115.45 g 7.01 g 9.39 g	g g g	g g g	
9			7,9					
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóuborka, Gluténmentes pékáru	Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj	Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj	Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 Kj	Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	13.24 g 28.36 g 8.79 g	12.08 g 23.28 g 6.95 g	16.60 g 16.60 g 4.71 g	7.71 g 2.64 g 0.40 g	7.31 g 2.30 g 0.44 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g						

15

Tízórai

Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Bécsi felv , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 Kj			Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 Kj			Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj			Energia: 641.67 Kcal / 2,682.18 Kj			Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
14.21 g	19.98 g	4.92 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	12.78 g	22.38 g	6.53 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
80.43 g	12.79 g	1.75 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	95.84 g	33.77 g	0.90 g	76.40 g	20.79 g	2.58 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Erőleves, Levesbetét Éden, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Hajdina köret, Uborkasaláta			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 814.88 Kcal / 3,406.20 Kj			Energia: 648.29 Kcal / 2,709.85 Kj			Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 Kj			Energia: 912.60 Kcal / 3,814.67 Kj			Energia: 856.68 Kcal / 3,580.92 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
33.29 g	36.51 g	5.58 g	21.00 g	15.57 g	3.07 g	28.82 g	31.84 g	5.52 g	33.72 g	34.03 g	7.66 g	37.03 g	26.73 g	5.40 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
87.42 g	0.02 g	8.71 g	103.56 g	18.59 g	2.36 g	92.67 g	18.99 g	5.45 g	118.09 g	3.06 g	4.22 g	115.45 g	7.01 g	9.39 g	g	g	g	g	g	g

9

7,9

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vanília növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vanília puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



(06064)
GM, TM, toj, za
b, árp, burgM
15-18



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	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
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

15

Tízórai

Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 Kj			Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 Kj			Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj			Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 Kj			Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.09 g	14.46 g	5.35 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.78 g	22.38 g	6.53 g	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
70.27 g	13.89 g	1.00 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	95.84 g	33.77 g	0.90 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta											
Energia: 846.61 Kcal / 3,538.83 Kj			Energia: 1,016.47 Kcal / 4,248.84 Kj			Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 Kj			Energia: 940.99 Kcal / 3,933.34 Kj			Energia: 716.50 Kcal / 2,994.97 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
33.60 g	36.69 g	5.60 g	25.92 g	17.29 g	3.24 g	28.82 g	31.84 g	5.52 g	33.76 g	33.15 g	7.12 g	33.26 g	23.29 g	5.98 g	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
94.51 g	0.51 g	8.72 g	185.14 g	22.99 g	2.41 g	92.67 g	18.99 g	5.45 g	127.03 g	3.06 g	4.19 g	91.32 g	7.01 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

9

9

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru								
Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		



(06080)
GM, TOM, búz,
OM, szój, kiw,
ban





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g

15

**(06082)
GM,TOM,búz,
OM,szój,kiw4
-6**

Tízórai

	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
	Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 Kj	Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 Kj	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 Kj	Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 Kj	Energia: 331.12 Kcal / 1,384.08 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
	Fehérje 1.06 g	Fehérje 5.12 g	Fehérje 3.70 g	Fehérje 4.32 g	Fehérje 6.39 g	Fehérje g	Fehérje g
	Zsír 13.52 g	Zsír 12.72 g	Zsír 9.28 g	Zsír 10.66 g	Zsír 11.19 g	Zsír g	Zsír g
	T.Zsír 5.23 g	T.Zsír 3.54 g	T.Zsír 2.26 g	T.Zsír 8.60 g	T.Zsír 3.27 g	T.Zsír g	T.Zsír g
	Szénhidrát 62.46 g	Szénhidrát 47.68 g	Szénhidrát 54.85 g	Szénhidrát 50.70 g	Szénhidrát 47.77 g	Szénhidrát g	Szénhidrát g
	Cukor 9.93 g	Cukor 20.39 g	Cukor 22.49 g	Cukor 20.39 g	Cukor 20.39 g	Cukor g	Cukor g
	Só 1.00 g	Só 0.60 g	Só 0.45 g	Só 0.99 g	Só 0.85 g	Só g	Só g

Ebéd

	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
	Energia: 478.48 Kcal / 2,000.05 Kj	Energia: 563.76 Kcal / 2,356.52 Kj	Energia: 493.48 Kcal / 2,062.75 Kj	Energia: 513.86 Kcal / 2,147.93 Kj	Energia: 409.89 Kcal / 1,713.34 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
	Fehérje 17.85 g	Fehérje 13.46 g	Fehérje 17.27 g	Fehérje 19.04 g	Fehérje 17.63 g	Fehérje g	Fehérje g
	Zsír 19.33 g	Zsír 8.97 g	Zsír 19.52 g	Zsír 18.38 g	Zsír 13.27 g	Zsír g	Zsír g
	T.Zsír 2.91 g	T.Zsír 1.65 g	T.Zsír 3.36 g	T.Zsír 4.02 g	T.Zsír 3.42 g	T.Zsír g	T.Zsír g
	Szénhidrát 57.72 g	Szénhidrát 105.01 g	Szénhidrát 60.94 g	Szénhidrát 68.23 g	Szénhidrát 53.70 g	Szénhidrát g	Szénhidrát g
	Cukor 0.31 g	Cukor 17.19 g	Cukor 10.87 g	Cukor 1.54 g	Cukor 2.91 g	Cukor g	Cukor g
	Só 3.68 g	Só 1.28 g	Só 3.01 g	Só 2.24 g	Só 4.36 g	Só g	Só g

9

9





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06082) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw4 -6	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin , kígyóborka, Gluténmentes pékáru	Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ	Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ	Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ	Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.62 g 14.18 g 4.40 g	6.04 g 11.64 g 3.48 g	8.50 g 8.32 g 2.51 g	4.06 g 1.45 g 0.20 g	3.66 g 1.18 g 0.22 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28.13 g 3.52 g 1.30 g	27.58 g 0.40 g 0.91 g	29.62 g 4.80 g 0.92 g	33.31 g 0.67 g 0.36 g	31.21 g 2.20 g 0.35 g	g g g	g g g		
15								
(06083) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw7 -14	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ	Energia: 395.79 Kcal / 1,654.40 KJ	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ	Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ	Energia: 351.50 Kcal / 1,469.27 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
		1.06 g 13.52 g 5.23 g	5.85 g 18.58 g 5.21 g	3.70 g 9.28 g 2.26 g	4.44 g 10.69 g 8.60 g	7.76 g 12.79 g 3.85 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
62.46 g 9.93 g 1.00 g	47.78 g 20.39 g 0.73 g	54.85 g 22.49 g 0.45 g	51.00 g 20.39 g 0.99 g	47.88 g 20.39 g 1.05 g	g g g	g g g		
Ebéd	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 582.17 Kcal / 2,433.47 KJ	Energia: 763.94 Kcal / 3,193.27 KJ	Energia: 563.00 Kcal / 2,353.34 KJ	Energia: 709.90 Kcal / 2,967.38 KJ	Energia: 455.75 Kcal / 1,905.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.68 g 23.00 g 3.48 g	16.80 g 11.00 g 2.00 g	18.30 g 23.24 g 3.76 g	23.92 g 22.78 g 4.99 g	18.54 g 14.41 g 3.64 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.43 g	0.31 g	4.45 g	146.29 g	20.09 g	1.59 g	68.75 g	11.19 g	3.70 g	101.97 g	3.04 g	2.76 g	61.51 g	4.20 g	5.15 g	g	g	g	g	g	g
9									9											

Uzsonna

Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru								
Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 KJ			Energia: 178.93 Kcal / 747.93 KJ			Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.10 g	17.27 g	5.55 g	7.23 g	13.46 g	4.16 g	10.72 g	8.46 g	2.56 g	4.06 g	1.54 g	0.20 g	3.66 g	1.24 g	0.23 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
28.42 g	5.08 g	1.72 g	27.60 g	0.40 g	1.13 g	30.32 g	4.80 g	1.15 g	33.47 g	0.80 g	0.36 g	32.45 g	2.80 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g

15

Tízórai

Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ			Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ			Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ			Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.09 g	14.46 g	5.35 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.78 g	22.38 g	6.53 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
70.27 g	13.89 g	1.00 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	95.84 g	33.77 g	0.90 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 846.61 Kcal / 3,538.83 KJ			Energia: 1,016.47 Kcal / 4,248.84 KJ			Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 KJ			Energia: 940.99 Kcal / 3,933.34 KJ			Energia: 716.50 Kcal / 2,994.97 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



(06084)
GM, TOM, búz,
OM, szój, kiw1
5-18



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

33.60 g	36.69 g	5.60 g	25.92 g	17.29 g	3.24 g	28.82 g	31.84 g	5.52 g	33.76 g	33.15 g	7.12 g	33.26 g	23.29 g	5.98 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.51 g	0.51 g	8.72 g	185.14 g	22.99 g	2.41 g	92.67 g	18.99 g	5.45 g	127.03 g	3.06 g	4.19 g	91.32 g	7.01 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9												9											

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	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	
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15																								

Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ			Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ			Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ			Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.09 g	14.46 g	5.35 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.78 g	22.38 g	6.53 g	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	
70.27 g	13.89 g	1.00 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	95.84 g	33.77 g	0.90 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

Ebéd	Erőleves, Levesbetét Éden, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta										



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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Energia: 814.88 Kcal / 3,406.20 KJ			Energia: 699.20 Kcal / 2,922.66 KJ			Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 KJ			Energia: 954.52 Kcal / 3,989.89 KJ			Energia: 657.38 Kcal / 2,747.85 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
33.29 g	36.51 g	5.58 g	22.86 g	15.53 g	3.07 g	28.82 g	31.84 g	5.52 g	34.27 g	34.10 g	7.68 g	32.42 g	23.81 g	6.05 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.42 g	0.02 g	8.71 g	114.24 g	18.09 g	2.30 g	92.67 g	18.99 g	5.45 g	127.75 g	3.06 g	4.21 g	76.48 g	6.03 g	8.41 g	g	g	g	g	g	g

9

7,9

	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, kigyóuborka, Gluténmentes pékáru	Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru															
Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 KJ			Energia: 307.55 Kcal / 1,285.56 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
13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.30 g	2.01 g	0.41 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	58.82 g	2.60 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g

15

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

	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru															
Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ			Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 KJ			Energia: 331.12 Kcal / 1,384.08 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
1.06 g	13.52 g	5.23 g	5.12 g	12.72 g	3.54 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g	6.39 g	11.19 g	3.27 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
62.46 g	9.93 g	1.00 g	47.68 g	20.39 g	0.60 g	54.85 g	22.49 g	0.45 g	50.70 g	20.39 g	0.99 g	47.77 g	20.39 g	0.85 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(06092) GMTMOM,ku k,haj,rép,par, al,banM4-6	Ebéd	Erőleves, Levesbetét Éden, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			
		Energia: 459.44 Kcal / 1,920.46 KJ	Energia: 382.92 Kcal / 1,600.61 KJ	Energia: 493.48 Kcal / 2,062.75 KJ	Energia: 520.62 Kcal / 2,176.19 KJ	Energia: 380.33 Kcal / 1,589.78 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	
		17.66 g 19.22 g 2.90 g	11.71 g 7.97 g 1.56 g	17.27 g 19.52 g 3.36 g	19.29 g 18.85 g 4.29 g	17.21 g 13.53 g 3.45 g	g g g	g g g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
53.47 g 0.02 g 3.67 g	64.60 g 14.40 g 1.22 g	60.94 g 10.87 g 3.01 g	68.58 g 1.54 g 2.25 g	46.28 g 2.42 g 4.35 g	g g g	g g g			
		9			7,9				
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin , kígyóuborka, Gluténmentes pékáru	Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ	Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ	Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ	Energia: 155.33 Kcal / 649.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		6.62 g 14.18 g 4.40 g	6.04 g 11.64 g 3.48 g	8.50 g 8.32 g 2.51 g	4.06 g 1.45 g 0.20 g	3.65 g 1.00 g 0.20 g	g g g	g g g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28.13 g 3.52 g 1.30 g	27.58 g 0.40 g 0.91 g	29.62 g 4.80 g 0.92 g	33.31 g 0.67 g 0.36 g	29.79 g 1.48 g 0.35 g	g g g	g g g			
		15							
(06093) GMTMOM,ku k,haj,rép,par, al,banM7-14	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ	Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ	Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

1.09 g	14.46 g	5.35 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.78 g	22.38 g	6.53 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
70.27 g	13.89 g	1.00 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	95.84 g	33.77 g	0.90 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

Ebéd	Erőleves, Levesbetét Éden, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta											
	Energia: 814.88 Kcal / 3,406.20 KJ			Energia: 699.20 Kcal / 2,922.66 KJ			Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 KJ			Energia: 954.52 Kcal / 3,989.89 KJ			Energia: 657.38 Kcal / 2,747.85 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
	33.29 g	36.51 g	5.58 g	22.86 g	15.53 g	3.07 g	28.82 g	31.84 g	5.52 g	34.27 g	34.10 g	7.68 g	32.42 g	23.81 g	6.05 g	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
87.42 g	0.02 g	8.71 g	114.24 g	18.09 g	2.30 g	92.67 g	18.99 g	5.45 g	127.75 g	3.06 g	4.21 g	76.48 g	6.03 g	8.41 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9									7,9															

Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 KJ			Energia: 307.55 Kcal / 1,285.56 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.30 g	2.01 g	0.41 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	58.82 g	2.60 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
									15															

Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga- TündérManna			Herba tea, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								



(06094)
GMTMOM,ku
k,haj,rép,par,





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

al,ban15-18

Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ			Energia: 598.32 Kcal / 2,500.98 KJ			Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 478.26 Kcal / 1,999.13 KJ			Energia: 581.43 Kcal / 2,430.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.09 g	14.46 g	5.35 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.20 g	11.72 g	8.80 g	12.78 g	22.38 g	6.53 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
70.27 g	13.89 g	1.00 g	75.39 g	20.79 g	1.20 g	95.84 g	33.77 g	0.90 g	78.80 g	20.79 g	1.34 g	75.54 g	20.79 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Erőleves, Levesbetét Éden, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																
Energia: 814.88 Kcal / 3,406.20 KJ			Energia: 699.20 Kcal / 2,922.66 KJ			Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 KJ			Energia: 954.52 Kcal / 3,989.89 KJ			Energia: 657.38 Kcal / 2,747.85 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
33.29 g	36.51 g	5.58 g	22.86 g	15.53 g	3.07 g	28.82 g	31.84 g	5.52 g	34.27 g	34.10 g	7.68 g	32.42 g	23.81 g	6.05 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.42 g	0.02 g	8.71 g	114.24 g	18.09 g	2.30 g	92.67 g	18.99 g	5.45 g	127.75 g	3.06 g	4.21 g	76.48 g	6.03 g	8.41 g	g	g	g	g	g	g

9

7,9

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóuborka, Gluténmentes pékáru	Vanília növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru																
Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 KJ			Energia: 307.55 Kcal / 1,285.56 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
13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.71 g	2.64 g	0.40 g	7.30 g	2.01 g	0.41 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	61.12 g	1.33 g	0.71 g	58.82 g	2.60 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g

15





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06100) Glutén,tej, reflux	Tízórai	Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Ásványvíz, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Ásványvíz, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 KJ	Energia: 517.50 Kcal / 2,163.15 KJ	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ	Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 KJ	Energia: 500.61 Kcal / 2,092.55 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.09 g 14.46 g 5.35 g	10.25 g 25.44 g 7.08 g	7.41 g 18.86 g 4.55 g	7.81 g 11.62 g 8.80 g	12.78 g 22.38 g 6.53 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	
	70.27 g 13.89 g 1.00 g	55.39 g 0.80 g 1.20 g	78.75 g 12.79 g 0.90 g	57.73 g 0.80 g 1.34 g	55.54 g 0.80 g 1.70 g	g g g	g g g	
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Görögdinnye	Zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini rizzsel	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 864.86 Kcal / 3,615.11 KJ	Energia: 935.00 Kcal / 3,908.30 KJ	Energia: 787.50 Kcal / 3,291.75 KJ	Energia: 702.97 Kcal / 2,938.41 KJ	Energia: 716.05 Kcal / 2,993.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		31.88 g 43.19 g 6.89 g	27.20 g 24.60 g 4.21 g	29.76 g 38.90 g 6.53 g	24.71 g 26.95 g 7.62 g	30.08 g 30.25 g 6.50 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	
	86.15 g 0.51 g 7.37 g	147.38 g 5.00 g 3.34 g	78.22 g 4.05 g 5.69 g	91.38 g 0.06 g 16.93 g	78.86 g 7.01 g 8.33 g	g g g	g g g	
9			9					
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóuborka, Gluténmentes pékáru	Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Gluténmentes pékáru	Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			
	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ	Energia: 298.25 Kcal / 1,246.69 KJ	Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	13.24 g 28.36 g 8.79 g	12.08 g 23.28 g 6.95 g	16.60 g 16.60 g 4.71 g	7.31 g 2.39 g 0.40 g	7.31 g 2.30 g 0.44 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
13.24 g 28.36 g 8.79 g	12.08 g 23.28 g 6.95 g	16.60 g 16.60 g 4.71 g	7.31 g 2.39 g 0.40 g	7.31 g 2.30 g 0.44 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.62 g	1.33 g	0.70 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g						

15

Tízórai

Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Ásványvíz, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 Kj			Energia: 517.50 Kcal / 2,163.15 Kj			Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 Kj			Energia: 500.61 Kcal / 2,092.55 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.09 g	14.46 g	5.35 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	12.78 g	22.38 g	6.53 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
70.27 g	13.89 g	1.00 g	55.39 g	0.80 g	1.20 g	78.75 g	12.79 g	0.90 g	57.73 g	0.80 g	1.34 g	55.54 g	0.80 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Görögdinnye			Zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini rizzsel			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 864.86 Kcal / 3,615.11 Kj			Energia: 935.00 Kcal / 3,908.30 Kj			Energia: 787.50 Kcal / 3,291.75 Kj			Energia: 702.97 Kcal / 2,938.41 Kj			Energia: 716.05 Kcal / 2,993.09 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31.88 g	43.19 g	6.89 g	27.20 g	24.60 g	4.21 g	29.76 g	38.90 g	6.53 g	24.71 g	26.95 g	7.62 g	30.08 g	30.25 g	6.50 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
86.15 g	0.51 g	7.37 g	147.38 g	5.00 g	3.34 g	78.22 g	4.05 g	5.69 g	91.38 g	0.06 g	16.93 g	78.86 g	7.01 g	8.33 g	g	g	g	g	g	g

9

9

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 Kj			Energia: 298.25 Kcal / 1,246.69 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



(06102)
Glutén,tej,
reflux 4-6



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 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
56.25 g	7.04 g	2.60 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	58.56 g	5.20 g	1.83 g	55.62 g	1.33 g	0.70 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

15

Tízórai

Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Ásványvíz, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
Energia: 385.42 Kcal / 1,611.06 KJ			Energia: 314.97 Kcal / 1,316.57 KJ			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 244.22 Kcal / 1,020.84 KJ			Energia: 270.68 Kcal / 1,131.44 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.06 g	13.52 g	5.23 g	5.85 g	18.58 g	5.21 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.13 g	10.61 g	8.60 g	7.76 g	12.79 g	3.85 g	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
62.46 g	9.93 g	1.00 g	27.78 g	0.40 g	0.73 g	43.40 g	8.43 g	0.45 g	30.18 g	0.40 g	0.99 g	27.88 g	0.40 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Görögdinnye			Zöldségleves , Sertéspörkölt , Tarhonya köret, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini rizzsel			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta											
Energia: 593.12 Kcal / 2,479.24 KJ			Energia: 634.47 Kcal / 2,652.08 KJ			Energia: 536.98 Kcal / 2,244.58 KJ			Energia: 480.93 Kcal / 2,010.29 KJ			Energia: 577.12 Kcal / 2,412.36 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
20.64 g	26.90 g	4.25 g	17.36 g	16.11 g	2.68 g	18.51 g	24.59 g	4.06 g	17.14 g	18.29 g	5.34 g	27.45 g	26.58 g	5.87 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
66.41 g	0.31 g	3.64 g	102.37 g	3.55 g	2.24 g	59.34 g	3.23 g	3.83 g	62.44 g	0.04 g	11.80 g	55.48 g	4.20 g	5.69 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

9

9

Uzsonna

Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Gluténmentes pékáru			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru								
Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 KJ			Energia: 150.69 Kcal / 629.88 KJ			Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(06103)
Glutén,tej,
reflux 7-14



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.10 g	17.27 g	5.55 g	7.23 g	13.46 g	4.16 g	10.72 g	8.46 g	2.56 g	3.66 g	1.29 g	0.20 g	3.66 g	1.24 g	0.23 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.42 g	5.08 g	1.72 g	27.60 g	0.40 g	1.13 g	30.32 g	4.80 g	1.15 g	27.97 g	0.80 g	0.35 g	32.45 g	2.80 g	0.35 g						

15

(06104)
Glutén,tej,
reflux 15-18

Tízórai

Rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Ásványvíz, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Ásványvíz, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 426.79 Kcal / 1,783.98 Kj			Energia: 517.50 Kcal / 2,163.15 Kj			Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj			Energia: 390.63 Kcal / 1,632.83 Kj			Energia: 500.61 Kcal / 2,092.55 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.09 g	14.46 g	5.35 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	7.81 g	11.62 g	8.80 g	12.78 g	22.38 g	6.53 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.27 g	13.89 g	1.00 g	55.39 g	0.80 g	1.20 g	78.75 g	12.79 g	0.90 g	57.73 g	0.80 g	1.34 g	55.54 g	0.80 g	1.70 g						

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Görögdinnye			Zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini rizzsel			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 864.86 Kcal / 3,615.11 Kj			Energia: 935.00 Kcal / 3,908.30 Kj			Energia: 787.50 Kcal / 3,291.75 Kj			Energia: 702.97 Kcal / 2,938.41 Kj			Energia: 716.05 Kcal / 2,993.09 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31.88 g	43.19 g	6.89 g	27.20 g	24.60 g	4.21 g	29.76 g	38.90 g	6.53 g	24.71 g	26.95 g	7.62 g	30.08 g	30.25 g	6.50 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.15 g	0.51 g	7.37 g	147.38 g	5.00 g	3.34 g	78.22 g	4.05 g	5.69 g	91.38 g	0.06 g	16.93 g	78.86 g	7.01 g	8.33 g						

9

9



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(06104) Glutén,tej, reflux 15-18	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru	Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Gluténmentes pékáru	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru													
		Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ		Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ		Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ		Energia: 298.25 Kcal / 1,246.69 KJ		Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.24 g	28.36 g	8.79 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	16.60 g	16.60 g	4.71 g	7.31 g	2.39 g	0.40 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
56.25 g		7.04 g	2.60 g	55.16 g		0.80 g	1.81 g	58.56 g		5.20 g	1.83 g	55.62 g		1.33 g	0.70 g	61.19 g		3.80 g	0.70 g
15																			
(06160) Diab. 20-60-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB													
		Energia: 153.31 Kcal / 640.84 KJ		Energia: 258.96 Kcal / 1,082.45 KJ		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ		Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 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
		0.50 g	5.80 g	2.50 g	7.62 g	15.59 g	6.81 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.46 g	16.64 g	7.76 g	9.48 g	20.90 g	6.16 g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
23.38 g		0.99 g	0.50 g	21.17 g		0.04 g	0.30 g	22.00 g		0.04 g	1.11 g	22.24 g		0.04 g	0.07 g	20.78 g		0.04 g	1.06 g
15		1,7,10,15,(12)		1,15		1,7,15		1,15											
Ebéd		Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta													
		Energia: 770.21 Kcal / 3,219.48 KJ		Energia: 512.14 Kcal / 2,140.75 KJ		Energia: 710.95 Kcal / 2,971.77 KJ		Energia: 496.25 Kcal / 2,074.33 KJ		Energia: 603.84 Kcal / 2,524.05 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		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
		23.86 g	41.67 g	8.63 g	19.40 g	9.64 g	2.19 g	40.98 g	34.67 g	6.46 g	16.98 g	15.71 g	3.60 g	18.47 g	16.61 g	3.13 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		45.30 g	0.00 g	1.92 g	47.24 g	0.00 g	0.67 g	71.44 g	0.00 g	5.35 g	47.96 g	0.68 g	2.17 g	45.87 g	0.03 g	3.80 g						
		1,3,9			1,(3)			1,3,15			1,9			1,9,15,(3),(7)								
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB									
	Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 Kj	Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 Kj					Energia: 293.98 Kcal / 1,228.84 Kj			Energia: 174.31 Kcal / 728.62 Kj			Energia: 131.04 Kcal / 547.75 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.50 g	26.96 g	8.43 g	9.34 g	21.88 g	6.59 g	13.63 g	15.17 g	4.35 g	9.18 g	3.39 g	1.48 g	4.34 g	0.87 g	0.08 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	
	24.22 g	6.24 g	1.97 g	23.13 g	0.00 g	1.18 g	25.38 g	4.40 g	1.20 g	25.98 g	0.00 g	0.09 g	26.21 g	1.20 g	0.07 g	g	g	g	g	g	g	
		1			1			1			1,7,15			1,15								
(06210) Diab. 35-70-25 g CH	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél					Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									
	Energia: 243.74 Kcal / 1,018.83 Kj	Energia: 334.70 Kcal / 1,399.05 Kj					Energia: 351.40 Kcal / 1,468.85 Kj			Energia: 339.86 Kcal / 1,420.61 Kj			Energia: 388.71 Kcal / 1,624.81 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	
	0.80 g	9.28 g	4.00 g	10.59 g	15.98 g	6.84 g	13.79 g	16.03 g	4.23 g	8.43 g	17.03 g	7.79 g	12.45 g	21.29 g	6.19 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	
	37.36 g	1.56 g	0.80 g	36.18 g	0.04 g	0.35 g	37.01 g	0.04 g	1.16 g	37.25 g	0.04 g	0.12 g	35.79 g	0.04 g	1.11 g	g	g	g	g	g		
		15			1,7,10,15,(12)			1,15			1,7,15			1,15								



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06210) Diab. 35-70-25 g CH	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 832.48 Kcal / 3,479.77 KJ	Energia: 549.87 Kcal / 2,298.46 KJ	Energia: 765.82 Kcal / 3,201.13 KJ	Energia: 622.92 Kcal / 2,603.81 KJ	Energia: 650.24 Kcal / 2,718.00 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
		26.18 g 49.36 g 9.42 g	31.50 g 15.55 g 3.63 g	40.98 g 34.67 g 6.46 g	26.83 g 25.45 g 5.81 g	32.96 g 25.77 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
70.51 g 0.00 g 2.01 g	69.32 g 0.00 g 1.06 g	71.44 g 0.00 g 5.35 g	72.04 g 1.00 g 3.56 g	70.23 g 0.04 g 5.14 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,(3)	1,3,15	1,9	1,9,15,(3),(7)				
(06230) Diab. 25-45/50-15/20 gr CH, zsírs	Tízórai	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Vaníliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 KJ	Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 KJ	Energia: 293.98 Kcal / 1,228.84 KJ	Energia: 174.31 Kcal / 728.62 KJ	Energia: 131.04 Kcal / 547.75 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.50 g 26.96 g 8.43 g	9.34 g 21.88 g 6.59 g	13.63 g 15.17 g 4.35 g	9.18 g 3.39 g 1.48 g	4.34 g 0.87 g 0.08 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
24.22 g 6.24 g 1.97 g	23.13 g 0.00 g 1.18 g	25.38 g 4.40 g 1.20 g	25.98 g 0.00 g 0.09 g	26.21 g 1.20 g 0.07 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,7,15	1,15				
		Herba tea édesítőszerrel, Fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
Energia: 153.31 Kcal / 640.84 KJ	Energia: 273.17 Kcal / 1,141.85 KJ	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ	Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ	Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61 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		
0.50 g 5.80 g 2.50 g					g g g	g g g		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
23.38 g			0.99 g			0.50 g			8.18 g			15.67 g			6.82 g			11.38 g			15.72 g			4.21 g			6.02 g			16.72 g			7.77 g			10.04 g			20.98 g			6.17 g		
23.98 g			0.04 g			0.31 g			24.81 g			0.04 g			1.12 g			25.05 g			0.04 g			0.08 g			23.59 g			0.04 g			1.07 g											
15			1,7,10,15,(12)			1,15			1,7,15			1,15																																
Ebéd		Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma						Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel						Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez						Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																		
		Energia: 611.55 Kcal / 2,556.28 Kj						Energia: 397.52 Kcal / 1,661.63 Kj						Energia: 502.43 Kcal / 2,100.16 Kj						Energia: 421.15 Kcal / 1,760.41 Kj						Energia: 398.45 Kcal / 1,665.52 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								
		20.48 g		37.40 g		7.30 g		23.47 g		12.08 g		2.86 g		27.25 g		22.93 g		4.28 g		17.72 g		16.80 g		3.69 g		18.22 g		16.34 g		3.06 g														
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só								
48.04 g		0.00 g		1.60 g		47.39 g		0.00 g		0.69 g		46.03 g		0.00 g		3.83 g		50.44 g		0.69 g		2.59 g		43.87 g		0.03 g		3.76 g																
1,3,9		1,(3)		1,3,15		1,9		1,9,15,(3),(7)																																				
Uzsonna		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka						Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB						Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB																		
		Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 Kj						Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 Kj						Energia: 265.22 Kcal / 1,108.62 Kj						Energia: 142.01 Kcal / 593.60 Kj						Energia: 102.28 Kcal / 427.53 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								
		8.92 g		26.75 g		8.41 g		8.78 g		21.80 g		6.58 g		12.50 g		15.02 g		4.33 g		7.92 g		3.23 g		1.47 g		3.21 g		0.72 g		0.06 g														
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só								
16.25 g		6.24 g		1.94 g		20.32 g		0.00 g		1.17 g		19.69 g		4.40 g		1.18 g		19.58 g		0.00 g		0.06 g		20.52 g		1.20 g		0.05 g																
1		1		1		1,7,15		1,15																																				





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06240) Diab. 20-50-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 153.31 Kcal / 640.84 KJ	Energia: 258.96 Kcal / 1,082.45 KJ	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ	Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ	Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.50 g 5.80 g 2.50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.62 g 15.59 g 6.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.82 g 15.64 g 4.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.46 g 16.64 g 7.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.48 g 20.90 g 6.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 23.38 g 0.99 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só 21.17 g 0.04 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 22.00 g 0.04 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 22.24 g 0.04 g 0.07 g	Szénhidrát Cukor Só 20.78 g 0.04 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	15	1,7,10,15,(12)	1,15	1,7,15	1,15			
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 683.99 Kcal / 2,859.08 KJ	Energia: 435.24 Kcal / 1,819.30 KJ	Energia: 586.58 Kcal / 2,451.90 KJ	Energia: 421.15 Kcal / 1,760.41 KJ	Energia: 444.85 Kcal / 1,859.47 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.26 g 42.77 g 8.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.79 g 12.42 g 2.89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.54 g 27.48 g 5.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.72 g 16.80 g 3.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.22 g 17.40 g 3.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 50.18 g 0.00 g 1.93 g	Szénhidrát Cukor Só 54.65 g 0.00 g 0.80 g	Szénhidrát Cukor Só 51.43 g 0.00 g 4.12 g	Szénhidrát Cukor Só 50.44 g 0.69 g 2.59 g	Szénhidrát Cukor Só 51.87 g 0.03 g 3.92 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,3,9	1,(3)	1,3,15	1,9	1,9,15,(3),(7)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Vaniliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ	Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ	Energia: 280.48 Kcal / 1,172.41 KJ	Energia: 149.58 Kcal / 625.24 KJ	Energia: 107.36 Kcal / 448.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.94 g 26.88 g 8.42 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.78 g 21.80 g 6.58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.10 g 15.09 g 4.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.21 g 3.27 g 1.47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.41 g 0.74 g 0.07 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 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.41 g	6.24 g	1.96 g	20.32 g	0.00 g	1.17 g	22.71 g	4.40 g	1.19 g	21.08 g	0.00 g	0.07 g	21.53 g	1.20 g	0.05 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,7,15			1,15								

**(06245) Diab.
15-55-20**

Tízórai

	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																
	Energia: 108.09 Kcal / 451.82 KJ	Energia: 232.93 Kcal / 973.65 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 238.09 Kcal / 995.22 KJ	Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
	Fehérje 0.35 g	Zsír 4.06 g	T.Zsírsv 1.75 g	Fehérje 6.60 g	Zsír 15.46 g	T.Zsírsv 6.80 g	Fehérje 9.80 g	Zsír 15.51 g	T.Zsírsv 4.19 g	Fehérje 4.44 g	Zsír 16.51 g	T.Zsírsv 7.75 g	Fehérje 8.46 g	Zsír 20.77 g	T.Zsírsv 6.15 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g
	Szénhidrát 16.39 g	Cukor 0.71 g	Só 0.35 g	Szénhidrát 16.01 g	Cukor 0.04 g	Só 0.28 g	Szénhidrát 16.84 g	Cukor 0.04 g	Só 1.09 g	Szénhidrát 17.08 g	Cukor 0.04 g	Só 0.05 g	Szénhidrát 15.62 g	Cukor 0.04 g	Só 1.04 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
	15			1,7,10,15,(12)			1,15			1,7,15			1,15								

Ebéd

	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																
	Energia: 715.13 Kcal / 2,989.24 KJ	Energia: 435.24 Kcal / 1,819.30 KJ	Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ	Energia: 463.16 Kcal / 1,936.01 KJ	Energia: 468.05 Kcal / 1,956.45 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
	Fehérje 24.66 g	Zsír 43.86 g	T.Zsírsv 8.88 g	Fehérje 24.79 g	Zsír 12.42 g	T.Zsírsv 2.89 g	Fehérje 33.44 g	Zsír 28.15 g	T.Zsírsv 5.29 g	Fehérje 19.43 g	Zsír 18.32 g	T.Zsírsv 4.10 g	Fehérje 19.72 g	Zsír 17.93 g	T.Zsírsv 3.47 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsv g
	Szénhidrát 55.06 g	Cukor 0.00 g	Só 1.94 g	Szénhidrát 54.65 g	Cukor 0.00 g	Só 0.80 g	Szénhidrát 55.85 g	Cukor 0.00 g	Só 4.36 g	Szénhidrát 55.74 g	Cukor 0.84 g	Só 2.70 g	Szénhidrát 55.87 g	Cukor 0.03 g	Só 3.99 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
	1,3,9			1,(3)			1,3,15			1,9			1,9,15,(3),(7)								

Uzsonna

	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB																
	Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ	Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ	Energia: 280.48 Kcal / 1,172.41 KJ	Energia: 149.58 Kcal / 625.24 KJ	Energia: 107.36 Kcal / 448.76 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





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8.21 g	3.27 g	1.47 g	3.41 g	0.74 g	0.07 g	g	g	g	g	g	g
9.94 g	26.88 g	8.42 g	8.78 g	21.80 g	6.58 g	13.10 g	15.09 g	4.34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.41 g	6.24 g	1.96 g	20.32 g	0.00 g	1.17 g	22.71 g	4.40 g	1.19 g	21.08 g	0.00 g	0.07 g	21.53 g	1.20 g	0.05 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,7,15			1,15								

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

Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 183.45 Kcal / 766.82 KJ	Energia: 296.37 Kcal / 1,238.83 KJ	Energia: 313.07 Kcal / 1,308.63 KJ	Energia: 301.53 Kcal / 1,260.40 KJ	Energia: 350.38 Kcal / 1,464.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.60 g 6.96 g 3.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.09 g 15.79 g 6.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.29 g 15.84 g 4.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.93 g 16.84 g 7.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.95 g 21.10 g 6.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 28.04 g 1.18 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 28.57 g 0.04 g 0.32 g	Szénhidrát Cukor Só 29.40 g 0.04 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 29.64 g 0.04 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 28.18 g 0.04 g 1.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
15	1,7,10,15,(12)	1,15	1,7,15	1,15			
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
	Energia: 459.34 Kcal / 1,920.04 KJ	Energia: 324.39 Kcal / 1,355.95 KJ	Energia: 390.84 Kcal / 1,633.71 KJ	Energia: 335.06 Kcal / 1,400.55 KJ	Energia: 372.87 Kcal / 1,558.60 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.64 g 26.89 g 4.92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.22 g 9.33 g 2.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.79 g 16.14 g 2.92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.68 g 12.70 g 2.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.82 g 14.52 g 2.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 40.55 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 40.71 g 0.00 g 0.57 g	Szénhidrát Cukor Só 40.98 g 0.00 g 3.38 g	Szénhidrát Cukor Só 42.28 g 0.68 g 1.95 g	Szénhidrát Cukor Só 41.94 g 0.02 g 3.38 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
1,3,9	1,(3)	1,3,15	1,9	1,9,15,(3),(7)			





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Vaniliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ	Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ	Energia: 255.75 Kcal / 1,069.04 KJ	Energia: 126.86 Kcal / 530.27 KJ	Energia: 81.45 Kcal / 340.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.92 g 26.75 g 8.41 g	7.76 g 21.67 g 6.57 g	12.13 g 14.97 g 4.33 g	7.32 g 3.15 g 1.46 g	2.40 g 0.61 g 0.06 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
16.25 g 6.24 g 1.94 g	15.16 g 0.00 g 1.15 g	17.81 g 4.40 g 1.17 g	16.58 g 0.00 g 0.06 g	16.39 g 1.20 g 0.03 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1,7,15	1,15			
(06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 138.24 Kcal / 577.84 KJ	Energia: 258.96 Kcal / 1,082.45 KJ	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ	Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ	Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 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
		0.45 g 5.22 g 2.25 g	7.62 g 15.59 g 6.81 g	10.82 g 15.64 g 4.20 g	5.46 g 16.64 g 7.76 g	9.48 g 20.90 g 6.16 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
21.05 g 0.90 g 0.45 g	21.17 g 0.04 g 0.30 g	22.00 g 0.04 g 1.11 g	22.24 g 0.04 g 0.07 g	20.78 g 0.04 g 1.06 g	g g g	g g g		
	15	1,7,10,15,(12)	1,15	1,7,15	1,15			
(06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 545.56 Kcal / 2,280.44 KJ	Energia: 416.38 Kcal / 1,740.47 KJ	Energia: 458.49 Kcal / 1,916.49 KJ	Energia: 421.15 Kcal / 1,760.41 KJ	Energia: 444.85 Kcal / 1,859.47 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																															
			14.76 g			31.29 g			5.34 g			24.13 g			12.25 g			2.88 g			22.05 g			18.11 g			3.17 g			17.72 g			16.80 g			3.69 g			19.22 g			17.40 g			3.34 g		
			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
			51.11 g			0.00 g			1.11 g			51.02 g			0.00 g			0.75 g			51.17 g			0.00 g			4.08 g			50.44 g			0.69 g			2.59 g			51.87 g			0.03 g			3.92 g		
			1,3,9			1,(3)			1,3,15			1,9			1,9,15,(3),(7)																																
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka						Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB						Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB																						
	Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ						Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ						Energia: 255.75 Kcal / 1,069.04 KJ						Energia: 123.07 Kcal / 514.43 KJ						Energia: 77.67 Kcal / 324.66 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						
	8.92 g		26.75 g		8.41 g		7.76 g		21.67 g		6.57 g		12.13 g		14.97 g		4.33 g		7.18 g		3.13 g		1.46 g		2.25 g		0.59 g		0.06 g		g		g		g		g		g		g						
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só						
16.25 g		6.24 g		1.94 g		15.16 g		0.00 g		1.15 g		17.81 g		4.40 g		1.17 g		15.83 g		0.00 g		0.05 g		15.64 g		1.20 g		0.03 g		g		g		g		g		g		g							
			1			1			1			1,7,15			1,15																																
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél						Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika						Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																						
	Energia: 108.09 Kcal / 451.82 KJ						Energia: 232.93 Kcal / 973.65 KJ						Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ						Energia: 238.09 Kcal / 995.22 KJ						Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 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						
	0.35 g		4.06 g		1.75 g		6.60 g		15.46 g		6.80 g		9.80 g		15.51 g		4.19 g		4.44 g		16.51 g		7.75 g		8.46 g		20.77 g		6.15 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						
16.39 g		0.71 g		0.35 g		16.01 g		0.04 g		0.28 g		16.84 g		0.04 g		1.09 g		17.08 g		0.04 g		0.05 g		15.62 g		0.04 g		1.04 g		g		g		g		g		g		g							
			15			1,7,10,15,(12)			1,15			1,7,15			1,15																																
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma						Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel						Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez						Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																						
	Energia: 490.48 Kcal / 2,050.21						Energia: 358.34 Kcal / 1,497.86						Energia: 418.27 Kcal / 1,748.37						Energia: 366.73 Kcal / 1,532.93						Energia: 396.07 Kcal / 1,655.57						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ										

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

	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	
	14.04 g	27.98 g	5.05 g	19.40 g	9.64 g	2.19 g	20.70 g	16.81 g	3.01 g	15.33 g	14.20 g	3.20 g	18.32 g	15.05 g	3.10 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
	45.43 g	0.00 g	1.06 g	47.24 g	0.00 g	0.67 g	45.39 g	0.00 g	3.62 g	45.12 g	0.68 g	2.06 g	45.94 g	0.02 g	3.46 g							
	1,3,9			1,(3)			1,3,15			1,9			1,9,15,(3),(7)									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB									
	Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 Kj			Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 Kj			Energia: 255.75 Kcal / 1,069.04 Kj			Energia: 127.10 Kcal / 531.28 Kj			Energia: 81.45 Kcal / 340.46 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.92 g	26.75 g	8.41 g	7.76 g	21.67 g	6.57 g	12.13 g	14.97 g	4.33 g	7.34 g	3.16 g	1.47 g	2.40 g	0.61 g	0.06 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
	16.25 g	6.24 g	1.94 g	15.16 g	0.00 g	1.15 g	17.81 g	4.40 g	1.17 g	16.63 g	0.00 g	0.06 g	16.39 g	1.20 g	0.03 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,7,15			1,15									
(06310) Diab. 15-10-40-15 g CH TTEU	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma									
	Energia: 160.27 Kcal / 669.93 Kj			Energia: 285.11 Kcal / 1,191.76 Kj			Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 Kj			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 Kj			Energia: 339.12 Kcal / 1,417.52 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	
	0.95 g	4.66 g	1.75 g	7.20 g	16.06 g	6.80 g	10.40 g	16.11 g	4.19 g	5.04 g	17.11 g	7.75 g	9.06 g	21.37 g	6.15 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	
	26.89 g	0.71 g	0.37 g	26.51 g	0.04 g	0.30 g	27.34 g	0.04 g	1.11 g	27.58 g	0.04 g	0.07 g	26.12 g	0.04 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	
	15			1,7,10,15,(12)			1,15			1,7,15			1,15									



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06310) Diab. 15-10-40-15 g CH TTEU	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 459.34 Kcal / 1,920.04 KJ	Energia: 310.46 Kcal / 1,297.72 KJ	Energia: 390.84 Kcal / 1,633.71 KJ	Energia: 335.06 Kcal / 1,400.55 KJ	Energia: 372.87 Kcal / 1,558.60 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
		13.64 g 26.89 g 4.92 g	16.38 g 8.17 g 1.83 g	19.79 g 16.14 g 2.92 g	13.68 g 12.70 g 2.79 g	17.82 g 14.52 g 2.96 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40.55 g 0.00 g 1.05 g	41.73 g 0.00 g 0.57 g	40.98 g 0.00 g 3.38 g	42.28 g 0.68 g 1.95 g	41.94 g 0.02 g 3.38 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,(3)	1,3,15	1,9	1,9,15,(3),(7)				
(06320) Diab. 15-45-20 g CH- TEU	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Vaníliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ	Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ	Energia: 255.75 Kcal / 1,069.04 KJ	Energia: 127.10 Kcal / 531.28 KJ	Energia: 70.33 Kcal / 293.98 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
		8.92 g 26.75 g 8.41 g	7.76 g 21.67 g 6.57 g	12.13 g 14.97 g 4.33 g	7.34 g 3.16 g 1.47 g	1.97 g 0.56 g 0.06 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
16.25 g 6.24 g 1.94 g	15.16 g 0.00 g 1.15 g	17.81 g 4.40 g 1.17 g	16.63 g 0.00 g 0.06 g	14.19 g 1.20 g 0.03 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,7,15	1,15				
(06320) Diab. 15-45-20 g CH- TEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 102.07 Kcal / 426.65 KJ	Energia: 232.93 Kcal / 973.65 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 238.09 Kcal / 995.22 KJ	Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 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
		0.33 g 3.83 g 1.65 g	6.60 g 15.46 g 6.80 g		4.44 g 16.51 g 7.75 g		g g g	g g g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	9.80 g	15.51 g	4.19 g	Szénhidrát	Cukor	Só	8.46 g	20.77 g	6.15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.46 g	0.67 g	0.33 g	16.01 g	0.04 g	0.28 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17.08 g	0.04 g	0.05 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
							16.84 g	0.04 g	1.09 g				15.62 g	0.04 g	1.04 g						
	15			1,7,10,15,(12)			1,15			1,7,15			1,15								
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
	Energia: 490.48 Kcal / 2,050.21 KJ			Energia: 350.79 Kcal / 1,466.30 KJ			Energia: 418.27 Kcal / 1,748.37 KJ			Energia: 355.74 Kcal / 1,486.99 KJ			Energia: 396.07 Kcal / 1,655.57 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
	14.04 g	27.98 g	5.05 g	19.14 g	9.57 g	2.18 g	20.70 g	16.81 g	3.01 g	13.80 g	12.73 g	2.79 g	18.32 g	15.05 g	3.10 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
45.43 g	0.00 g	1.06 g	45.79 g	0.00 g	0.65 g	45.39 g	0.00 g	3.62 g	47.19 g	0.98 g	1.95 g	45.94 g	0.02 g	3.46 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,9			1,(3)			1,3,15			1,9			1,9,15,(3),(7)									
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ			Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ			Energia: 280.48 Kcal / 1,172.41 KJ			Energia: 149.58 Kcal / 625.24 KJ			Energia: 112.45 Kcal / 470.04 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
	9.94 g	26.88 g	8.42 g	8.78 g	21.80 g	6.58 g	13.10 g	15.09 g	4.34 g	8.21 g	3.27 g	1.47 g	3.61 g	0.77 g	0.07 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.41 g	6.24 g	1.96 g	20.32 g	0.00 g	1.17 g	22.71 g	4.40 g	1.19 g	21.08 g	0.00 g	0.07 g	22.53 g	1.20 g	0.05 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1,7,15			1,15									





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga- TündérManna, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Alma	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Alma		
		Energia: 130.13 Kcal / 543.94 KJ	Energia: 261.44 Kcal / 1,092.82 KJ	Energia: 278.14 Kcal / 1,162.63 KJ	Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 KJ	Energia: 315.45 Kcal / 1,318.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.85 g 3.50 g 1.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.28 g 15.94 g 6.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.48 g 15.99 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.12 g 16.99 g 7.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.14 g 21.25 g 6.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 22.23 g 0.52 g 0.27 g	Szénhidrát Cukor Só 21.83 g 0.04 g 0.29 g	Szénhidrát Cukor Só 22.66 g 0.04 g 1.10 g	Szénhidrát Cukor Só 22.90 g 0.04 g 0.06 g	Szénhidrát Cukor Só 21.44 g 0.04 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	15	1,7,10,15,(12)	1,15	1,7,15	1,15			
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 416.24 Kcal / 1,739.88 KJ	Energia: 272.73 Kcal / 1,140.01 KJ	Energia: 363.40 Kcal / 1,519.01 KJ	Energia: 271.72 Kcal / 1,135.79 KJ	Energia: 338.06 Kcal / 1,413.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.09 g 24.69 g 4.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.07 g 7.82 g 1.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.88 g 15.47 g 2.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.38 g 9.68 g 1.98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.06 g 13.72 g 2.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 35.26 g 0.00 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 34.47 g 0.00 g 0.46 g	Szénhidrát Cukor Só 36.56 g 0.00 g 3.15 g	Szénhidrát Cukor Só 36.60 g 0.68 g 1.72 g	Szénhidrát Cukor Só 35.93 g 0.02 g 3.26 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,3,9	1,(3)	1,3,15	1,9	1,9,15,(3),(7)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Vaniliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 292.69 Kcal / 1,223.44 KJ	Energia: 238.42 Kcal / 996.60 KJ	Energia: 209.84 Kcal / 877.13 KJ	Energia: 82.84 Kcal / 346.27 KJ	Energia: 31.27 Kcal / 130.71 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	





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

6.98 g	26.49 g	8.40 g	5.82 g	21.42 g	6.56 g	10.34 g	14.74 g	4.32 g	5.60 g	2.93 g	1.45 g	0.44 g	0.35 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6.41 g	6.24 g	1.91 g	5.32 g	0.00 g	1.13 g	8.72 g	4.40 g	1.15 g	7.86 g	0.00 g	0.03 g	6.45 g	1.20 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1,7,15			1,15											

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

Tízórai

	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																
	Energia: 138.24 Kcal / 577.84 KJ	Energia: 258.96 Kcal / 1,082.45 KJ	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ	Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ	Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
	Fehérje 0.45 g	Zsír 5.22 g	T.Zsír 2.25 g	Fehérje 7.62 g	Zsír 15.59 g	T.Zsír 6.81 g	Fehérje 10.82 g	Zsír 15.64 g	T.Zsír 4.20 g	Fehérje 5.46 g	Zsír 16.64 g	T.Zsír 7.76 g	Fehérje 9.48 g	Zsír 20.90 g	T.Zsír 6.16 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g
	Szénhidrát 21.05 g	Cukor 0.90 g	Só 0.45 g	Szénhidrát 21.17 g	Cukor 0.04 g	Só 0.30 g	Szénhidrát 22.00 g	Cukor 0.04 g	Só 1.11 g	Szénhidrát 22.24 g	Cukor 0.04 g	Só 0.07 g	Szénhidrát 20.78 g	Cukor 0.04 g	Só 1.06 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
	15			1,7,10,15,(12)			1,15			1,7,15			1,15								

Ebéd

	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																
	Energia: 428.21 Kcal / 1,789.92 KJ	Energia: 272.73 Kcal / 1,140.01 KJ	Energia: 349.69 Kcal / 1,461.70 KJ	Energia: 285.68 Kcal / 1,194.14 KJ	Energia: 332.10 Kcal / 1,388.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
	Fehérje 13.24 g	Zsír 25.79 g	T.Zsír 4.80 g	Fehérje 15.07 g	Zsír 7.82 g	T.Zsír 1.80 g	Fehérje 18.43 g	Zsír 15.14 g	T.Zsír 2.78 g	Fehérje 11.38 g	Zsír 11.02 g	T.Zsír 2.35 g	Fehérje 16.55 g	Zsír 13.67 g	T.Zsír 2.75 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g
	Szénhidrát 35.67 g	Cukor 0.00 g	Só 1.04 g	Szénhidrát 34.47 g	Cukor 0.00 g	Só 0.46 g	Szénhidrát 34.36 g	Cukor 0.00 g	Só 3.03 g	Szénhidrát 35.44 g	Cukor 0.65 g	Só 1.84 g	Szénhidrát 35.07 g	Cukor 0.02 g	Só 2.75 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
	1,3,9			1,(3)			1,3,15			1,9			1,9,15,(3),(7)								



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06370) Diab. 20-30/35-20 g CH	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Vaniliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ	Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ	Energia: 280.48 Kcal / 1,172.41 KJ	Energia: 159.05 Kcal / 664.83 KJ	Energia: 104.17 Kcal / 435.43 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.94 g 26.88 g 8.42 g	8.78 g 21.80 g 6.58 g	13.10 g 15.09 g 4.34 g	8.58 g 3.32 g 1.47 g	3.29 g 0.73 g 0.06 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21.41 g 6.24 g 1.96 g	20.32 g 0.00 g 1.17 g	22.71 g 4.40 g 1.19 g	22.96 g 0.00 g 0.08 g	20.89 g 1.20 g 0.04 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,7,15	1,15				
(06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 138.24 Kcal / 577.84 KJ	Energia: 258.96 Kcal / 1,082.45 KJ	Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 KJ	Energia: 253.94 Kcal / 1,061.47 KJ	Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 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
		0.45 g 5.22 g 2.25 g	7.62 g 15.59 g 6.81 g	10.62 g 15.61 g 4.20 g	5.06 g 16.59 g 7.76 g	9.48 g 20.90 g 6.16 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
21.05 g 0.90 g 0.45 g	21.17 g 0.04 g 0.30 g	20.99 g 0.04 g 1.11 g	20.22 g 0.04 g 0.06 g	20.78 g 0.04 g 1.06 g	g g g	g g g		
15	1,7,10,15,(12)	1,15	1,7,15	1,15				
Ebéd	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 683.99 Kcal / 2,859.08 KJ	Energia: 416.38 Kcal / 1,740.47 KJ	Energia: 586.58 Kcal / 2,451.90 KJ	Energia: 421.15 Kcal / 1,760.41 KJ	Energia: 601.02 Kcal / 2,512.26 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
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.																																												
24.26 g			42.77 g			8.75 g			24.13 g			12.25 g			2.88 g			32.54 g			27.48 g			5.20 g			17.72 g			16.80 g			3.69 g			28.88 g			30.37 g			5.77 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
50.18 g			0.00 g			1.93 g			51.02 g			0.00 g			0.75 g			51.43 g			0.00 g			4.12 g			50.44 g			0.69 g			2.59 g			51.85 g			0.03 g			4.57 g		
1,3,9			1,(3)			1,3,15			1,9			1,9,15,(3),(7)																																
Uzsonna			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka						Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB						Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB																	
			Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ						Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ						Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ						Energia: 149.58 Kcal / 625.24 KJ						Energia: 107.36 Kcal / 448.76 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	
			9.94 g		26.88 g		8.42 g		8.78 g		21.80 g		6.58 g		12.90 g		15.07 g		4.34 g		8.21 g		3.27 g		1.47 g		3.41 g		0.74 g		0.07 g		g		g		g		g		g		g	
			Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
21.41 g		6.24 g		1.96 g		20.32 g		0.00 g		1.17 g		21.70 g		4.40 g		1.18 g		21.08 g		0.00 g		0.07 g		21.53 g		1.20 g		0.05 g		g		g		g		g		g		g				
1			1			1			1,7,15			1,15																																
Tízórai			Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél						Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika						Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																	
			Energia: 108.09 Kcal / 451.82 KJ						Energia: 232.93 Kcal / 973.65 KJ						Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ						Energia: 230.52 Kcal / 963.57 KJ						Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 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	
			0.35 g		4.06 g		1.75 g		6.60 g		15.46 g		6.80 g		9.80 g		15.51 g		4.19 g		4.14 g		16.47 g		7.75 g		8.46 g		20.77 g		6.15 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	
16.39 g		0.71 g		0.35 g		16.01 g		0.04 g		0.28 g		16.84 g		0.04 g		1.09 g		15.58 g		0.04 g		0.05 g		15.62 g		0.04 g		1.04 g		g		g		g		g		g		g				
15			1,7,10,15,(12)			1,15			1,7,15			1,15																																
Ebéd			Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma						Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel						Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez						Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																	
			Energia: 428.21 Kcal / 1,789.92						Energia: 301.75 Kcal / 1,261.32						Energia: 349.22 Kcal / 1,459.74						Energia: 310.55 Kcal / 1,298.10						Energia: 396.96 Kcal / 1,659.29						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		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 2024.06.10. - 2024.06.16.

	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	Szénhidrát	Cukor	Só		
	13.24 g	25.79 g	4.80 g	17.43 g	9.12 g	2.14 g	17.78 g	14.50 g	2.62 g	13.10 g	12.55 g	2.75 g	18.33 g	19.74 g	3.61 g								
	35.67 g	0.00 g	1.04 g	36.35 g	0.00 g	0.50 g	36.31 g	0.00 g	3.13 g	36.63 g	0.51 g	1.95 g	35.75 g	0.02 g	3.44 g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,3,9			1,(3)			1,3,15			1,9			1,9,15,(3),(7)										
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 Kj			Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 Kj			Energia: 248.18 Kcal / 1,037.39 Kj			Energia: 127.10 Kcal / 531.28 Kj			Energia: 81.45 Kcal / 340.46 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	8.92 g	26.75 g	8.41 g	7.76 g	21.67 g	6.57 g	11.84 g	14.93 g	4.33 g	7.34 g	3.16 g	1.47 g	2.40 g	0.61 g	0.06 g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
16.25 g	6.24 g	1.94 g	15.16 g	0.00 g	1.15 g	16.31 g	4.40 g	1.16 g	16.63 g	0.00 g	0.06 g	16.39 g	1.20 g	0.03 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,7,15			1,15										
(06421) Energiaszegény (25-40-15 gr CH)TEU	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 168.38 Kcal / 703.83 Kj			Energia: 278.97 Kcal / 1,166.09 Kj			Energia: 295.67 Kcal / 1,235.90 Kj			Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 Kj			Energia: 338.78 Kcal / 1,416.10 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		
	0.55 g	6.38 g	2.75 g	8.41 g	15.70 g	6.82 g	11.61 g	15.75 g	4.21 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	10.49 g	21.04 g	6.17 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		
25.71 g	1.09 g	0.55 g	25.13 g	0.04 g	0.31 g	25.96 g	0.04 g	1.12 g	25.05 g	0.04 g	0.08 g	25.89 g	0.04 g	1.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	15			1,7,10,15,(12)			1,15			1,7,15			1,15										



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(06421) Energiaszegény (25-40-15 gr CH)TEU	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta													
		Energia: 459.34 Kcal / 1,920.04 KJ		Energia: 324.39 Kcal / 1,355.95 KJ		Energia: 390.84 Kcal / 1,633.71 KJ		Energia: 327.97 Kcal / 1,370.91 KJ		Energia: 529.04 Kcal / 2,211.39 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
		13.64 g	26.89 g	4.92 g	18.22 g	9.33 g	2.16 g	19.79 g	16.14 g	2.92 g	13.42 g	12.63 g	2.78 g	27.48 g	27.48 g	5.40 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.55 g	0.00 g	1.05 g	40.71 g	0.00 g	0.57 g	40.98 g	0.00 g	3.38 g	40.68 g	0.67 g	1.95 g	41.91 g	0.02 g	4.04 g	g	g	g
1,3,9		1,(3)		1,3,15		1,9		1,9,15,(3),(7)											
(06510) Diab, tej,parad.M 20-50-20 g CH	Tízórai	Kefir poharas	Natúr joghurt	Kefir poharas	Natúr joghurt	Kefir poharas													
		Energia: 109.08 Kcal / 455.95 KJ		Energia: 213.54 Kcal / 892.60 KJ		Energia: 109.08 Kcal / 455.95 KJ		Energia: 213.54 Kcal / 892.60 KJ		Energia: 109.08 Kcal / 455.95 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
		11.22 g	0.33 g	0.18 g	11.22 g	11.88 g	6.45 g	11.22 g	0.33 g	0.18 g	11.22 g	11.88 g	6.45 g	11.22 g	0.33 g	0.18 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		15.18 g	0.00 g	0.99 g	15.18 g	0.00 g	0.99 g	15.18 g	0.00 g	0.99 g	15.18 g	0.00 g	0.99 g	15.18 g	0.00 g	0.99 g	g	g	g
7		7		7		7		7											
		Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicsszörlem, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB													
Energia: 168.38 Kcal / 703.83 KJ		Energia: 329.86 Kcal / 1,378.81 KJ		Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 KJ		Energia: 194.53 Kcal / 813.14 KJ		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 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		
0.55 g	6.38 g	2.75 g	6.95 g	23.96 g	6.71 g	10.62 g	15.61 g	4.20 g	4.30 g	10.16 g	8.42 g	9.48 g	20.90 g	6.16 g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25.71 g	1.09 g	0.55 g	20.63 g	0.04 g	0.56 g	20.99 g	0.04 g	1.11 g	21.01 g	0.04 g	0.69 g	20.78 g	0.04 g	1.06 g	g	g	g		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06510) Diab, tej, parad.M 20-50-20 g CH	Tízórai	15	1,15	1,15	1,15	1,15		
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 597.03 Kcal / 2,495.59 KJ	Energia: 416.38 Kcal / 1,740.47 KJ	Energia: 586.58 Kcal / 2,451.90 KJ	Energia: 408.31 Kcal / 1,706.74 KJ	Energia: 446.88 Kcal / 1,867.96 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
		28.75 g 31.10 g 4.82 g	24.13 g 12.25 g 2.88 g	32.54 g 27.48 g 5.20 g	14.98 g 16.33 g 3.19 g	18.73 g 18.44 g 3.58 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	
	50.33 g 0.00 g 1.97 g	51.02 g 0.00 g 0.75 g	51.43 g 0.00 g 4.12 g	51.48 g 0.66 g 2.50 g	50.48 g 1.35 g 4.04 g	g g g	g g g	
	1,3,9	1,(3)	1,3,15	9	1,9,15,(3)			
	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Vaníliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 368.43 Kcal / 1,540.04 KJ	Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ	Energia: 270.30 Kcal / 1,129.85 KJ	Energia: 106.44 Kcal / 444.92 KJ	Energia: 107.36 Kcal / 448.76 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	
9.94 g 26.88 g 8.42 g		8.78 g 21.80 g 6.58 g	12.70 g 15.04 g 4.34 g	3.24 g 1.01 g 0.02 g	3.41 g 0.74 g 0.07 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.41 g 6.24 g 1.96 g	20.32 g 0.00 g 1.17 g	20.70 g 4.40 g 1.18 g	20.37 g 0.53 g 0.05 g	21.53 g 1.20 g 0.05 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,15	1,15				
(06530) Diab,tejszójM 15-35-	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

15 g CH

	Energia: 108.09 Kcal / 451.82 KJ									Energia: 303.83 Kcal / 1,270.01 KJ									Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ									Energia: 168.62 Kcal / 704.83 KJ									Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 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											
	0.35 g			4.06 g			1.75 g			5.93 g			23.83 g			6.70 g			9.80 g			15.51 g			4.19 g			3.28 g			10.03 g			8.41 g			8.46 g			20.77 g			6.15 g			g			g			g		
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
	16.39 g			0.71 g			0.35 g			15.47 g			0.04 g			0.54 g			16.84 g			0.04 g			1.09 g			15.88 g			0.04 g			0.67 g			15.62 g			0.04 g			1.04 g			g			g			g		
	15									1,15									1,15									1,15									1,15																	
Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt barna rizs									Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma									Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel									Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez									Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta																	
	Energia: 377.97 Kcal / 1,579.91 KJ									Energia: 301.75 Kcal / 1,261.32 KJ									Energia: 349.22 Kcal / 1,459.74 KJ									Energia: 287.85 Kcal / 1,203.21 KJ									Energia: 365.54 Kcal / 1,527.96 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		
	14.40 g			19.44 g			2.69 g			17.43 g			9.12 g			2.14 g			17.78 g			14.50 g			2.62 g			10.63 g			11.88 g			2.56 g			19.24 g			15.41 g			3.25 g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			
36.30 g			0.00 g			0.97 g			36.35 g			0.00 g			0.50 g			36.31 g			0.00 g			3.13 g			35.10 g			0.49 g			1.80 g			36.74 g			0.79 g			3.46 g			g			g			g			
	1,3,9									1,(3)									1,3,15									1,9									1,9,15,(3)																	
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek									Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka									Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB									Vaniliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB																	
	Energia: 342.40 Kcal / 1,431.23 KJ									Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ									Energia: 248.18 Kcal / 1,037.39 KJ									Energia: 83.96 Kcal / 350.95 KJ									Energia: 81.45 Kcal / 340.46 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
	8.92 g			26.75 g			8.41 g			7.76 g			21.67 g			6.57 g			11.84 g			14.93 g			4.33 g			2.37 g			0.90 g			0.02 g			2.40 g			0.61 g			0.06 g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			
16.25 g			6.24 g			1.94 g			15.16 g			0.00 g			1.15 g			16.31 g			4.40 g			1.16 g			15.92 g			0.53 g			0.04 g			16.39 g			1.20 g			0.03 g			g			g			g			
	1									1									1									1,15									1,15																	





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06650) Diab.GM 20- 35-10 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 138.24 Kcal / 577.84 KJ	Energia: 265.23 Kcal / 1,108.66 KJ	Energia: 271.13 Kcal / 1,133.32 KJ	Energia: 259.59 Kcal / 1,085.09 KJ	Energia: 319.24 Kcal / 1,334.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.45 g 5.22 g 2.25 g	6.33 g 15.81 g 6.93 g	9.26 g 15.79 g 4.31 g	3.90 g 16.79 g 7.87 g	8.19 g 21.12 g 6.28 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	
	21.05 g 0.90 g 0.45 g	21.36 g 0.34 g 0.50 g	20.16 g 0.31 g 1.28 g	20.40 g 0.31 g 0.24 g	20.97 g 0.34 g 1.26 g	g g g	g g g	
	15	7,10,15,(12)	15	7,15	15			
	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 397.60 Kcal / 1,661.97 KJ	Energia: 271.72 Kcal / 1,135.79 KJ	Energia: 356.88 Kcal / 1,491.76 KJ	Energia: 279.84 Kcal / 1,169.73 KJ	Energia: 311.19 Kcal / 1,300.77 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
		17.17 g 20.67 g 3.05 g	11.83 g 8.72 g 1.76 g	16.73 g 16.15 g 3.00 g	9.93 g 11.23 g 2.47 g	17.94 g 10.59 g 2.70 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	
35.65 g 0.32 g 2.32 g	35.38 g 1.20 g 0.96 g	35.29 g 1.60 g 2.30 g	35.29 g 0.50 g 1.78 g	35.18 g 0.61 g 4.55 g	g g g	g g g		
9	15	15	7,9	15,(7)				
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Vaniliás puding diabRIZSTEJ, Gluténmentes pékáru			
	Energia: 315.28 Kcal / 1,317.87 KJ	Energia: 266.40 Kcal / 1,113.55 KJ	Energia: 227.02 Kcal / 948.94 KJ	Energia: 89.36 Kcal / 373.52 KJ	Energia: 53.65 Kcal / 224.26 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	
	7.18 g 26.69 g 8.45 g	6.15 g 21.65 g 6.62 g	10.40 g 14.90 g 4.37 g	4.94 g 2.52 g 1.19 g	1.10 g 0.45 g 0.08 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.41 g	6.38 g	2.02 g	10.34 g	0.15 g	1.24 g	11.70 g	4.52 g	1.23 g	10.63 g	0.06 g	0.08 g	10.34 g	0.72 g	0.10 g	g	g	g	g	g	g

7,15 15

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
Energia: 102.07 Kcal / 426.65 KJ			Energia: 237.49 Kcal / 992.71 KJ			Energia: 246.16 Kcal / 1,028.95 KJ			Energia: 234.62 Kcal / 980.71 KJ			Energia: 291.50 Kcal / 1,218.47 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
0.33 g	3.83 g	1.65 g	5.64 g	15.62 g	6.89 g	8.64 g	15.62 g	4.27 g	3.28 g	16.62 g	7.83 g	7.50 g	20.93 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
15.46 g	0.67 g	0.33 g	16.14 g	0.26 g	0.43 g	15.46 g	0.24 g	1.22 g	15.70 g	0.24 g	0.18 g	15.75 g	0.26 g	1.19 g	g	g	g	g	g	g

15 7,10,15,(12) 15 7,15 15

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt barna rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 397.60 Kcal / 1,661.97 KJ			Energia: 271.72 Kcal / 1,135.79 KJ			Energia: 356.88 Kcal / 1,491.76 KJ			Energia: 279.84 Kcal / 1,169.73 KJ			Energia: 311.19 Kcal / 1,300.77 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
17.17 g	20.67 g	3.05 g	11.83 g	8.72 g	1.76 g	16.73 g	16.15 g	3.00 g	9.93 g	11.23 g	2.47 g	17.94 g	10.59 g	2.70 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
35.65 g	0.32 g	2.32 g	35.38 g	1.20 g	0.96 g	35.29 g	1.60 g	2.30 g	35.29 g	0.50 g	1.78 g	35.18 g	0.61 g	4.55 g	g	g	g	g	g	g

9 15 7,9 15,(7)

Uzsonna

Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Gluténmentes pékáru								
Energia: 342.95 Kcal / 1,433.53 KJ			Energia: 292.68 Kcal / 1,223.40 KJ			Energia: 248.04 Kcal / 1,036.81 KJ			Energia: 116.37 Kcal / 486.43 KJ			Energia: 82.70 Kcal / 345.69 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

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



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5.62 g	2.70 g	1.22 g	1.82 g	0.65 g	0.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7.86 g	26.88 g	8.49 g	6.80 g	21.83 g	6.66 g	10.92 g	15.04 g	4.40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.62 g	6.45 g	2.08 g	15.29 g	0.22 g	1.30 g	15.66 g	4.58 g	1.28 g	15.72 g	0.14 g	0.15 g	15.82 g	0.80 g	0.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

7,15 15

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
Energia: 102.07 Kcal / 426.65 KJ			Energia: 237.49 Kcal / 992.71 KJ			Energia: 246.16 Kcal / 1,028.95 KJ			Energia: 234.62 Kcal / 980.71 KJ			Energia: 291.50 Kcal / 1,218.47 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0.33 g	3.83 g	1.65 g	5.64 g	15.62 g	6.89 g	8.64 g	15.62 g	4.27 g	3.28 g	16.62 g	7.83 g	7.50 g	20.93 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
15.46 g	0.67 g	0.33 g	16.14 g	0.26 g	0.43 g	15.46 g	0.24 g	1.22 g	15.70 g	0.24 g	0.18 g	15.75 g	0.26 g	1.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

15 7,10,15,(12) 15 7,15 15

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt barna rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta											
Energia: 428.73 Kcal / 1,792.09 KJ			Energia: 295.39 Kcal / 1,234.73 KJ			Energia: 389.13 Kcal / 1,626.56 KJ			Energia: 318.63 Kcal / 1,331.87 KJ			Energia: 345.99 Kcal / 1,446.24 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
17.57 g	21.77 g	3.18 g	12.16 g	8.98 g	1.78 g	17.06 g	16.78 g	3.07 g	11.43 g	12.50 g	2.80 g	18.69 g	11.39 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.53 g	0.32 g	2.33 g	40.24 g	1.43 g	1.02 g	41.49 g	2.00 g	2.51 g	40.53 g	0.65 g	1.89 g	41.18 g	0.61 g	4.66 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

9 15 7,9 15,(7)



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





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06680) Diab,GM 15- 40-15 g CH	Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Vaniliás puding diabRIZSTEJ, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 342.95 Kcal / 1,433.53 KJ	Energia: 292.68 Kcal / 1,223.40 KJ	Energia: 248.04 Kcal / 1,036.81 KJ	Energia: 116.37 Kcal / 486.43 KJ	Energia: 82.70 Kcal / 345.69 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
		7.86 g 26.88 g 8.49 g	6.80 g 21.83 g 6.66 g	10.92 g 15.04 g 4.40 g	5.62 g 2.70 g 1.22 g	1.82 g 0.65 g 0.12 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		
15.62 g 6.45 g 2.08 g	15.29 g 0.22 g 1.30 g	15.66 g 4.58 g 1.28 g	15.72 g 0.14 g 0.15 g	15.82 g 0.80 g 0.17 g	g g g	g g g		
			7,15	15				
(06690) Diab.ESZ100- 400-100 GM	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 102.07 Kcal / 426.65 KJ	Energia: 106.96 Kcal / 447.09 KJ	Energia: 100.02 Kcal / 418.08 KJ	Energia: 105.92 Kcal / 442.75 KJ	Energia: 103.75 Kcal / 433.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.33 g 3.83 g 1.65 g	2.62 g 2.83 g 1.13 g	2.68 g 2.06 g 0.53 g	2.58 g 2.27 g 0.88 g	2.55 g 2.59 g 0.72 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15.46 g 0.67 g 0.33 g	15.46 g 0.26 g 0.23 g	15.39 g 0.26 g 0.30 g	16.49 g 0.26 g 0.19 g	15.27 g 0.26 g 0.29 g	g g g	g g g		
15	7,10,15,(12)	15	7,15	15				
Ebéd	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 397.60 Kcal / 1,661.97 KJ	Energia: 401.53 Kcal / 1,678.40 KJ	Energia: 405.25 Kcal / 1,693.95 KJ	Energia: 403.95 Kcal / 1,688.51 KJ	Energia: 404.00 Kcal / 1,688.72 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.17 g 20.67 g 3.05 g	14.39 g 10.57 g 2.02 g	17.22 g 17.09 g 3.10 g	15.77 g 16.28 g 3.76 g	19.95 g 12.71 g 3.25 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.65 g	0.32 g	2.32 g	60.44 g	2.57 g	1.36 g	44.59 g	2.20 g	2.61 g	48.91 g	0.65 g	2.20 g	51.19 g	0.61 g	4.86 g	g	g	g	g	g	g
9			15			7,9			15,(7)											

Uzsonna			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Vaniliás túrókrém, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Gluténmentes pékáru								
Energia: 108.04 Kcal / 451.61 KJ			Energia: 101.54 Kcal / 424.44 KJ			Energia: 102.91 Kcal / 430.16 KJ			Energia: 110.96 Kcal / 463.81 KJ			Energia: 101.16 Kcal / 422.85 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
2.89 g	3.19 g	0.95 g	2.48 g	2.68 g	0.77 g	3.29 g	2.05 g	0.81 g	5.48 g	2.66 g	1.21 g	2.03 g	0.85 g	0.15 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
15.44 g	6.45 g	0.39 g	15.15 g	0.22 g	0.30 g	16.10 g	4.62 g	0.31 g	14.70 g	0.12 g	0.13 g	19.52 g	1.42 g	0.19 g	g	g	g	g	g	g
						7,15			15											

(05050) PKU			Ebéd			Zöldségleves, Levesbetét, Gombapörkölt, Párolt rizs PKU			Hamis gulyásleves, Káposztás tészta PKU, Porcukor, Fehémini kenyér, Görögdinnye			Tejfölös kafiolles, Zöldség pörkölt, Tarhonya köret PKU, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérbak, Rakott cukkini burgonyával			Magyaros csipetkeleves, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré, Uborkasaláta					
Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ			Energia: 859.06 Kcal / 3,590.87 KJ			Energia: 744.87 Kcal / 3,113.56 KJ			Energia: 407.99 Kcal / 1,705.40 KJ			Energia: 598.52 Kcal / 2,501.81 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			
8.67 g	16.24 g	2.13 g	11.96 g	10.45 g	2.04 g	6.05 g	23.39 g	4.41 g	10.30 g	14.65 g	3.92 g	8.02 g	17.40 g	2.93 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			
108.69 g	0.04 g	6.68 g	176.76 g	16.24 g	2.55 g	125.23 g	15.01 g	5.84 g	58.17 g	0.33 g	15.06 g	101.40 g	10.10 g	7.43 g	g	g	g	g	g	g			
3,9			1,9,(3),(6),(7),(12)			3,7,9			1,3,7,9			1											

(05052) PKU 4-6			Ebéd			Levesbetét, Párolt rizs PKU, Zöldségleves, Gombapörkölt, Görögdinnye			Káposztás tészta PKU, Porcukor, Alma, Hamis gulyásleves, Fehémini kenyér			Tejfölös kafiolles, Tarhonya köret PKU, Káposztasaláta, Zöldség pörkölt			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérbak, Rakott cukkini burgonyával			Magyaros csipetkeleves, Uborkasaláta, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré					
Energia: 462.30 Kcal / 1,932.41 KJ			Energia: 566.78 Kcal / 2,369.14 KJ			Energia: 466.84 Kcal / 1,951.39 KJ			Energia: 224.55 Kcal / 938.62 KJ			Energia: 355.95 Kcal / 1,487.87 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
6.14 g	11.21 g	1.44 g	8.09 g	6.44 g	1.12 g	3.04 g	13.15 g	2.56 g	5.70 g	7.85 g	2.19 g	5.02 g	10.43 g	1.91 g									
83.05 g	0.02 g	4.05 g	117.46 g	13.87 g	1.49 g	82.60 g	8.00 g	3.37 g	32.43 g	0.20 g	8.45 g	59.69 g	4.94 g	3.86 g									
3,9			9,(1),(3),(6),(7),(12)						3,7,9			1,3,7,9			1								

(05053) PKU
7-14

Zöldségleves, Levesbetét, Gombapörkölt, Párolt rizs PKU			Hamis gulyásleves, Káposztás tészta PKU, Porcukor, Femini kenyér, Görögdinnye			Tejfölös karfiolleves, Zöldség pörkölt, Tarhonya köret PKU, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini burgonyával			Magyaros csipetkeleves, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 454.92 Kcal / 1,901.57 KJ			Energia: 644.46 Kcal / 2,693.84 KJ			Energia: 556.71 Kcal / 2,327.05 KJ			Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ			Energia: 394.35 Kcal / 1,648.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.26 g	11.74 g	1.53 g	9.24 g	7.12 g	1.36 g	4.70 g	16.47 g	3.54 g	7.00 g	9.52 g	2.70 g	5.78 g	11.58 g	2.13 g						
81.20 g	0.02 g	4.40 g	134.06 g	14.63 g	1.74 g	95.73 g	9.01 g	4.42 g	39.17 g	0.19 g	10.45 g	65.81 g	6.30 g	4.65 g						
3,9			1,9,(3),(6),(7),(12)			3,7,9			1,3,7,9			1								

(05054) PKU
15-18

Levesbetét, Párolt rizs PKU, Zöldségleves, Gombapörkölt, Görögdinnye			Káposztás tészta PKU, Porcukor, Alma, Hamis gulyásleves, Femini kenyér			Tejfölös karfiolleves, Tarhonya köret PKU, Káposztasaláta, Zöldség pörkölt			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott cukkini burgonyával			Magyaros csipetkeleves, Uborkasaláta, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré								
Energia: 675.35 Kcal / 2,822.96 KJ			Energia: 848.99 Kcal / 3,548.78 KJ			Energia: 735.55 Kcal / 3,074.60 KJ			Energia: 382.45 Kcal / 1,598.64 KJ			Energia: 579.98 Kcal / 2,424.32 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
9.32 g	16.59 g	2.13 g	11.56 g	10.65 g	2.04 g	5.67 g	22.94 g	4.18 g	9.77 g	13.18 g	3.79 g	7.70 g	16.42 g	2.82 g						
120.53 g	0.04 g	6.08 g	174.26 g	16.24 g	2.55 g	124.26 g	15.01 g	5.70 g	55.55 g	0.33 g	14.65 g	99.34 g	10.10 g	6.43 g						
3,9			1,9,(3),(6),(7),(12)			3,7,9			1,3,7,9			1								



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05080) Fehér,kálium ,foszfor,kr.ve seelégt.	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Gombapörkölt, Párolt rizs	Hamis gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos babragu, Femini kenyér	Magyaros csipetkeleves , Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Uborkasaláta		
		Energia: 646.57 Kcal / 2,702.66 KJ	Energia: 852.97 Kcal / 3,565.41 KJ	Energia: 869.76 Kcal / 3,635.60 KJ	Energia: 954.53 Kcal / 3,989.94 KJ	Energia: 1,449.65 Kcal / 6,059.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.86 g 26.21 g 2.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.94 g 9.97 g 1.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39.28 g 35.26 g 6.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41.72 g 39.43 g 9.74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41.33 g 88.63 g 14.33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 85.33 g 0.00 g 9.37 g	Szénhidrát Cukor Só 170.30 g 18.24 g 2.05 g	Szénhidrát Cukor Só 97.84 g 15.03 g 4.15 g	Szénhidrát Cukor Só 107.62 g 0.81 g 4.46 g	Szénhidrát Cukor Só 119.24 g 6.01 g 6.37 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,3,9	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,9	1,7,9	1,3,7,9		
(05620) TM,TO,zel,O M,répa,meggy,CM	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 849.60 Kcal / 3,551.33 KJ	Energia: 817.89 Kcal / 3,418.78 KJ	Energia: 743.93 Kcal / 3,109.63 KJ	Energia: 921.71 Kcal / 3,852.75 KJ	Energia: 739.56 Kcal / 3,091.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33.76 g 37.36 g 5.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.15 g 23.40 g 4.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.00 g 31.70 g 5.88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33.08 g 32.78 g 7.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33.28 g 23.82 g 6.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 94.14 g 0.51 g 8.65 g	Szénhidrát Cukor Só 126.52 g 14.99 g 2.33 g	Szénhidrát Cukor Só 84.18 g 18.03 g 5.43 g	Szénhidrát Cukor Só 122.61 g 3.00 g 4.13 g	Szénhidrát Cukor Só 95.66 g 9.21 g 4.02 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		15	1	1				
(05622) TM,TO,zel,O M,répa,meggy,CM4-6	Ebéd							



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05622) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM4-6	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta													
		Energia: 479.97 Kcal / 2,006.27 KJ		Energia: 451.56 Kcal / 1,887.52 KJ		Energia: 426.87 Kcal / 1,784.32 KJ		Energia: 513.61 Kcal / 2,146.89 KJ		Energia: 426.47 Kcal / 1,782.64 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
		17.93 g	19.67 g	2.76 g	11.37 g	12.45 g	2.15 g	14.91 g	17.15 g	3.09 g	19.06 g	18.21 g	4.06 g	17.65 g	13.64 g	3.50 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.54 g	0.31 g	3.65 g	71.78 g	12.60 g	1.24 g	52.33 g	10.17 g	2.96 g	67.83 g	1.50 g	2.21 g	56.82 g	4.49 g	2.16 g					
			15			1			1										
(05623) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM7-14	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta													
		Energia: 583.97 Kcal / 2,440.99 KJ		Energia: 624.50 Kcal / 2,610.41 KJ		Energia: 494.84 Kcal / 2,068.43 KJ		Energia: 708.69 Kcal / 2,962.32 KJ		Energia: 474.19 Kcal / 1,982.11 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.78 g	23.40 g	3.30 g	14.23 g	15.33 g	2.62 g	17.98 g	20.26 g	3.67 g	23.90 g	22.60 g	5.05 g	18.55 g	14.84 g	3.74 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.21 g	0.31 g	4.40 g	104.96 g	14.36 g	1.54 g	59.10 g	10.41 g	3.66 g	101.41 g	3.00 g	2.72 g	64.98 g	5.96 g	2.51 g					
			15			1			1										
(05624) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM15-18	Ebéd																		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
(05624) TM,TO,zel,O M,répa,me gy,CM15-18	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Magyaros karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta										
		Energia: 820.47 Kcal / 3,429.56 KJ	Energia: 762.76 Kcal / 3,188.34 KJ	Energia: 726.95 Kcal / 3,038.65 KJ	Energia: 897.71 Kcal / 3,752.43 KJ	Energia: 702.39 Kcal / 2,935.99 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
		33.17 g	34.98 g	5.14 g	18.72 g	20.88 g	3.55 g	28.43 g	31.04 g	5.79 g	32.68 g	31.35 g	7.06 g	32.67 g	22.74 g	5.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.69 g	0.51 g	7.65 g	121.97 g	14.89 g	2.09 g	81.94 g	18.02 g	5.21 g	120.10 g	3.00 g	3.73 g	89.52 g	9.01 g	3.90 g		
15			1			1										
(05910) GM,TO,hüv,ri zs,kuk,burgo nya	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Köles	Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, Görögdinnye	Tejfölös karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Hajdina köret, Uborkasaláta										
		Energia: 845.04 Kcal / 3,532.27 KJ	Energia: 492.36 Kcal / 2,058.06 KJ	Energia: 842.53 Kcal / 3,521.78 KJ	Energia: 943.05 Kcal / 3,941.95 KJ	Energia: 797.56 Kcal / 3,333.80 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
		34.29 g	39.84 g	6.47 g	21.66 g	15.23 g	3.04 g	30.74 g	34.45 g	6.82 g	31.01 g	31.71 g	8.88 g	36.19 g	27.25 g	5.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.47 g	0.51 g	8.69 g	65.22 g	15.09 g	2.26 g	100.57 g	19.03 g	5.50 g	134.17 g	0.06 g	16.90 g	100.61 g	6.03 g	9.37 g		
7			7			9										



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05912) GM,TO,hüv,ri zs,kuk,burgo nya4-6	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Köles	Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, Görögdinnye	Tejfölös karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Hajdina köret, Uborkasaláta		
		Energia: 845.04 Kcal / 3,532.27 KJ	Energia: 492.36 Kcal / 2,058.06 KJ	Energia: 842.53 Kcal / 3,521.78 KJ	Energia: 943.05 Kcal / 3,941.95 KJ	Energia: 797.56 Kcal / 3,333.80 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
		34.29 g 39.84 g 6.47 g	21.66 g 15.23 g 3.04 g	30.74 g 34.45 g 6.82 g	31.01 g 31.71 g 8.88 g	36.19 g 27.25 g 5.47 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86.47 g 0.51 g 8.69 g	65.22 g 15.09 g 2.26 g	100.57 g 19.03 g 5.50 g	134.17 g 0.06 g 16.90 g	100.61 g 6.03 g 9.37 g	g g g	g g g		
		7	7,9					
(05913) GM,TO,hüv,ri zs,kuk,burgo nya7-14	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Köles	Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, Görögdinnye	Tejfölös karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Hajdina köret, Uborkasaláta		
		Energia: 666.53 Kcal / 2,786.10 KJ	Energia: 331.84 Kcal / 1,387.09 KJ	Energia: 600.56 Kcal / 2,510.34 KJ	Energia: 654.51 Kcal / 2,735.85 KJ	Energia: 610.68 Kcal / 2,552.64 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
		23.99 g 29.01 g 4.65 g	13.43 g 9.45 g 1.85 g	19.45 g 24.80 g 4.54 g	21.63 g 21.57 g 6.17 g	22.81 g 19.64 g 3.49 g	g g g	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 0.30 g 6.00 g	46.93 g 13.61 g 1.47 g	73.49 g 11.21 g 3.73 g	93.81 g 0.04 g 11.77 g	84.75 g 3.61 g 6.32 g	g g g	g g g		
		7	7,9					
(05914) GM,TO,hüv,ri zs,kuk,burgo nya 15-18	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Köles	Alföldi gulyásleves, Káposztás Éden tészta, Porcukor, Görögdinnye	Tejfölös karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Hajdina köret, Uborkasaláta		
		Energia: 845.04 Kcal / 3,532.27 KJ	Energia: 492.36 Kcal / 2,058.06 KJ	Energia: 842.53 Kcal / 3,521.78 KJ	Energia: 943.05 Kcal / 3,941.95 KJ	Energia: 797.56 Kcal / 3,333.80 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
		34.29 g 39.84 g 6.47 g	21.66 g 15.23 g 3.04 g	30.74 g 34.45 g 6.82 g	31.01 g 31.71 g 8.88 g	36.19 g 27.25 g 5.47 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86.47 g 0.51 g 8.69 g	65.22 g 15.09 g 2.26 g	100.57 g 19.03 g 5.50 g	134.17 g 0.06 g 16.90 g	100.61 g 6.03 g 9.37 g	g g g	g g g		
		7	7,9					



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
34.29 g	39.84 g	6.47 g	21.66 g	15.23 g	3.04 g	30.74 g	34.45 g	6.82 g	31.01 g	31.71 g	8.88 g	36.19 g	27.25 g	5.47 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.47 g	0.51 g	8.69 g	65.22 g	15.09 g	2.26 g	100.57 g	19.03 g	5.50 g	134.17 g	0.06 g	16.90 g	100.61 g	6.03 g	9.37 g									
7									7,9														

(06030)
GM,TMTO,hü
v,élesz,OMkö
I,anan,fokHM

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Porcukor, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini rizzsel			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta											
Energia: 827.53 Kcal / 3,459.08 KJ			Energia: 1,016.47 Kcal / 4,248.84 KJ			Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 KJ			Energia: 702.97 Kcal / 2,938.41 KJ			Energia: 716.05 Kcal / 2,993.09 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
32.68 g	36.60 g	5.47 g	25.92 g	17.29 g	3.24 g	28.82 g	31.84 g	5.52 g	24.71 g	26.95 g	7.62 g	30.08 g	30.25 g	6.50 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.97 g	0.51 g	8.72 g	185.14 g	22.99 g	2.41 g	92.67 g	18.99 g	5.45 g	91.38 g	0.06 g	16.93 g	78.86 g	7.01 g	8.33 g									
9									9														

(06070)
GM,TM,To,riz
s,kuk,hiszta
min

Ebéd

Erőleves, Levesbetét Éden, Budapest ragu, Jázmin rizs			Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Görögdinnye			Karfioleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Dialsí, Céklsaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini rizzsel			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta											
Energia: 832.20 Kcal / 3,478.60 KJ			Energia: 622.14 Kcal / 2,600.55 KJ			Energia: 473.05 Kcal / 1,977.35 KJ			Energia: 702.97 Kcal / 2,938.41 KJ			Energia: 716.05 Kcal / 2,993.09 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
33.69 g	36.52 g	5.59 g	24.14 g	23.52 g	3.59 g	25.41 g	31.41 g	5.31 g	24.71 g	26.95 g	7.62 g	30.08 g	30.25 g	6.50 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.29 g	0.02 g	8.71 g	76.48 g	0.10 g	3.23 g	21.48 g	0.00 g	2.73 g	91.38 g	0.06 g	16.93 g	78.86 g	7.01 g	8.33 g									
9									9														



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06072) GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 4-6	Ebéd	Erőleves, Levesbetét Éden, Budapest ragu, Jázmin rizs	Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Dials, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini rizzsel	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 832.20 Kcal / 3,478.60 KJ	Energia: 622.14 Kcal / 2,600.55 KJ	Energia: 473.05 Kcal / 1,977.35 KJ	Energia: 702.97 Kcal / 2,938.41 KJ	Energia: 716.05 Kcal / 2,993.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.69 g 36.52 g 5.59 g	24.14 g 23.52 g 3.59 g	25.41 g 31.41 g 5.31 g	24.71 g 26.95 g 7.62 g	30.08 g 30.25 g 6.50 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
91.29 g 0.02 g 8.71 g	76.48 g 0.10 g 3.23 g	21.48 g 0.00 g 2.73 g	91.38 g 0.06 g 16.93 g	78.86 g 7.01 g 8.33 g	g g g	g g g		
	9	9			9			
(06073) GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 7-14	Ebéd	Erőleves, Levesbetét Éden, Budapest ragu, Jázmin rizs	Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Dials, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini rizzsel	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 580.44 Kcal / 2,426.24 KJ	Energia: 412.33 Kcal / 1,723.54 KJ	Energia: 332.75 Kcal / 1,390.90 KJ	Energia: 480.93 Kcal / 2,010.29 KJ	Energia: 577.12 Kcal / 2,412.36 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
		21.89 g 22.90 g 3.47 g	15.19 g 15.33 g 2.24 g	15.58 g 22.87 g 3.59 g	17.14 g 18.29 g 5.34 g	27.45 g 26.58 g 5.87 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71.06 g 0.02 g 4.44 g	52.02 g 0.07 g 2.16 g	15.63 g 0.00 g 1.67 g	62.44 g 0.04 g 11.80 g	55.48 g 4.20 g 5.69 g	g g g	g g g		
	9	9			9			
(06074) GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 15-18	Ebéd	Erőleves, Levesbetét Éden, Budapest ragu, Jázmin rizs	Alföldi gulyásleves, Burgonyás tészta, Görögdinnye	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Dials, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott cukkini rizzsel	Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 832.20 Kcal / 3,478.60 KJ	Energia: 622.14 Kcal / 2,600.55 KJ	Energia: 473.05 Kcal / 1,977.35 KJ	Energia: 702.97 Kcal / 2,938.41 KJ	Energia: 716.05 Kcal / 2,993.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.69 g 36.52 g 5.59 g	24.14 g 23.52 g 3.59 g	25.41 g 31.41 g 5.31 g	24.71 g 26.95 g 7.62 g	30.08 g 30.25 g 6.50 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
91.29 g 0.02 g 8.71 g	76.48 g 0.10 g 3.23 g	21.48 g 0.00 g 2.73 g	91.38 g 0.06 g 16.93 g	78.86 g 7.01 g 8.33 g	g g g	g g g		
	9	9			9			



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
33.69 g	36.52 g	5.59 g	24.14 g	23.52 g	3.59 g	25.41 g	31.41 g	5.31 g	24.71 g	26.95 g	7.62 g	30.08 g	30.25 g	6.50 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.29 g	0.02 g	8.71 g	76.48 g	0.10 g	3.23 g	21.48 g	0.00 g	2.73 g	91.38 g	0.06 g	16.93 g	78.86 g	7.01 g	8.33 g						
9						9														

(06109) Diab.
120 g cH

Ebéd

Erőleves, Levesbetét, Budapest sertésragu, Párolt barna rizs			Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma			Karfioleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos babragu, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 1,102.16 Kcal / 4,607.03 KJ			Energia: 853.12 Kcal / 3,566.04 KJ			Energia: 1,282.56 Kcal / 5,361.10 KJ			Energia: 1,055.58 Kcal / 4,412.32 KJ			Energia: 1,073.81 Kcal / 4,488.53 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
29.37 g	55.06 g	10.08 g	44.80 g	20.40 g	4.54 g	68.28 g	58.74 g	10.88 g	46.09 g	43.46 g	10.16 g	51.19 g	40.99 g	8.84 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.58 g	0.00 g	4.70 g	120.29 g	0.00 g	1.87 g	118.66 g	0.00 g	8.82 g	120.45 g	1.65 g	5.74 g	122.49 g	0.06 g	7.56 g						
1,3,9			1,(3)			1,3,15			1,9			1,9,15,(3),(7)								

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

Ebéd

Málnakrémleves DIAB Szoc , Sárgarépas sertés ragu tejmentesen, Párolt barna rizs, Alma			Gulyásleves burg.M, Túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Csirkepörkölt (comb), Galuska, Cékalsaláta			Meggyleves, Rakott zöldbab árpagyönggyel			Kertészleves, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Paradicsomsaláta, Görögdinnye			Zselici húsos leves, Palacsinta, Szilvamártás			Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Bulgur köret, Zöldborsófőzelék pürésítve		
Energia: 722.74 Kcal / 3,021.05 KJ			Energia: 551.09 Kcal / 2,303.56 KJ			Energia: 652.25 Kcal / 2,726.41 KJ			Energia: 621.04 Kcal / 2,595.95 KJ			Energia: 507.40 Kcal / 2,120.93 KJ			Energia: 377.26 Kcal / 1,576.95 KJ			Energia: 648.27 Kcal / 2,709.77 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23.61 g	41.99 g	10.53 g	28.32 g	29.40 g	6.92 g	54.42 g	21.70 g	3.93 g	26.74 g	31.61 g	9.76 g	27.34 g	17.32 g	3.54 g	16.29 g	7.87 g	1.49 g	40.94 g	26.75 g	4.11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.01 g	0.20 g	2.35 g	55.34 g	1.82 g	1.61 g	59.04 g	0.01 g	5.78 g	58.27 g	0.00 g	3.53 g	61.02 g	0.00 g	3.95 g	60.64 g	0.02 g	2.55 g	63.78 g	21.30 g	5.93 g
1,15			1,3,7,9			1			1,7,15			9,15			9,15			1,4,7,9,15		



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06599) Diab, GM- 70 g CH	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 735.31 Kcal / 3,073.60 KJ	Energia: 486.61 Kcal / 2,034.03 KJ	Energia: 710.65 Kcal / 2,970.52 KJ	Energia: 544.84 Kcal / 2,277.43 KJ	Energia: 592.14 Kcal / 2,475.15 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
		29.54 g 37.00 g 5.38 g	18.90 g 13.92 g 2.72 g	32.88 g 31.95 g 5.94 g	19.13 g 20.86 g 4.68 g	31.50 g 19.34 g 4.93 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70.80 g 0.54 g 3.88 g	69.36 g 2.70 g 1.68 g	71.18 g 3.40 g 4.29 g	70.83 g 1.27 g 3.15 g	71.30 g 1.02 g 7.84 g	g g g	g g g		
	9	15			7,9	15,(7)		
(06600) Diab GM 60 g CH	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 673.04 Kcal / 2,813.31 KJ	Energia: 449.70 Kcal / 1,879.75 KJ	Energia: 662.29 Kcal / 2,768.37 KJ	Energia: 467.26 Kcal / 1,953.15 KJ	Energia: 497.00 Kcal / 2,077.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.73 g 34.81 g 5.12 g	18.34 g 13.53 g 2.68 g	32.39 g 31.02 g 5.84 g	16.12 g 18.31 g 4.03 g	25.65 g 16.20 g 3.97 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
61.05 g 0.54 g 3.86 g	61.74 g 2.25 g 1.57 g	61.87 g 2.80 g 3.98 g	60.35 g 0.97 g 2.93 g	60.72 g 1.02 g 7.42 g	g g g	g g g		
	9	15			7,9	15,(7)		
(06610) Diab.GM 25- 15-55-25 g CH TTEU	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 582.02 Kcal / 2,432.84 KJ	Energia: 403.49 Kcal / 1,686.59 KJ	Energia: 519.95 Kcal / 2,173.39 KJ	Energia: 431.72 Kcal / 1,804.59 KJ	Energia: 459.85 Kcal / 1,922.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23.55 g	29.38 g	4.28 g	16.35 g	12.07 g	2.38 g	23.03 g	22.31 g	4.08 g	15.28 g	16.68 g	3.74 g	25.04 g	15.13 g	3.85 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.67 g	0.43 g	3.11 g	55.63 g	1.98 g	1.39 g	55.43 g	2.60 g	3.53 g	55.69 g	0.96 g	2.51 g	54.58 g	0.82 g	6.42 g						
9			15			7,9			15,(7)											

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

Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt barna rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 550.88 Kcal / 2,302.68 Kj						Energia: 385.04 Kcal / 1,609.47 Kj			Energia: 487.71 Kcal / 2,038.63 Kj			Energia: 392.94 Kcal / 1,642.49 Kj			Energia: 434.27 Kcal / 1,815.25 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			
23.15 g	28.29 g	4.15 g	16.07 g	11.87 g	2.36 g	22.70 g	21.69 g	4.01 g	13.77 g	15.41 g	3.42 g	24.34 g	14.58 g	3.71 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
50.79 g	0.43 g	3.10 g	51.82 g	1.75 g	1.34 g	49.23 g	2.20 g	3.32 g	50.44 g	0.81 g	2.40 g	50.24 g	0.82 g	6.14 g									
9			15			7,9			15,(7)														

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

Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt barna rizs						Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma			Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta								
Energia: 459.86 Kcal / 1,922.21 Kj						Energia: 338.81 Kcal / 1,416.23 Kj			Energia: 411.73 Kcal / 1,721.03 Kj			Energia: 357.41 Kcal / 1,493.97 Kj			Energia: 373.94 Kcal / 1,563.07 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			
17.97 g	22.87 g	3.30 g	14.06 g	10.42 g	2.06 g	17.55 g	17.13 g	3.10 g	12.94 g	13.78 g	3.12 g	19.26 g	12.22 g	2.95 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
45.41 g	0.32 g	2.34 g	45.70 g	1.48 g	1.15 g	45.74 g	2.20 g	2.82 g	45.78 g	0.80 g	1.99 g	45.67 g	0.82 g	5.84 g									
9			15			7,9			15,(7)														





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06670) Diab., GM-65 g CH	Ebéd	Erőleves, Levesbetét, Budapest ragu, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Karfiolleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros csipetkeleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 704.17 Kcal / 2,943.43 KJ	Energia: 468.15 Kcal / 1,956.87 KJ	Energia: 678.41 Kcal / 2,835.75 KJ	Energia: 506.04 Kcal / 2,115.25 KJ	Energia: 520.21 Kcal / 2,174.48 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
		29.14 g 35.91 g 5.25 g	18.62 g 13.73 g 2.70 g	32.56 g 31.33 g 5.88 g	17.62 g 19.59 g 4.35 g	26.16 g 16.73 g 4.11 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.92 g 0.54 g 3.87 g	65.55 g 2.48 g 1.62 g	64.98 g 3.00 g 4.09 g	65.59 g 1.12 g 3.03 g	64.73 g 1.02 g 7.50 g	g g g	g g g		
9		15			7,9		15,(7)	
(06800) Diab., epekímélő 180 g CH	Ebéd	Málnakrémleves DIAB Szoc , Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Párolt barna rizs, Alma	Gulyásleves burg.M, Túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Csirkepörkölt (comb), Galuska, Céklasaláta	Meggyleves, Rakott zöldbab árpagyönggyel	Kertészleves, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Paradicsomsaláta, Görögdinnye	Zselici húsos leves, Palacsinta, Szilvamártás	Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Bulgur köret, Zöldborsófőzelék pürésítve
		Energia: 722.74 Kcal / 3,021.05 KJ	Energia: 551.09 Kcal / 2,303.56 KJ	Energia: 652.25 Kcal / 2,726.41 KJ	Energia: 621.04 Kcal / 2,595.95 KJ	Energia: 507.40 Kcal / 2,120.93 KJ	Energia: 377.26 Kcal / 1,576.95 KJ	Energia: 648.27 Kcal / 2,709.77 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
		23.61 g 41.99 g 10.53 g	28.32 g 29.40 g 6.92 g	54.42 g 21.70 g 3.93 g	26.74 g 31.61 g 9.76 g	27.34 g 17.32 g 3.54 g	16.29 g 7.87 g 1.49 g	40.94 g 26.75 g 4.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.01 g 0.20 g 2.35 g	55.34 g 1.82 g 1.61 g	59.04 g 0.01 g 5.78 g	58.27 g 0.00 g 3.53 g	61.02 g 0.00 g 3.95 g	60.64 g 0.02 g 2.55 g	63.78 g 21.30 g 5.93 g		
1,15		1,3,7,9		1	1,7,15		9,15	
9,15		9,15		9,15		1,4,7,9,15		
(06810) Diab., epekímélő 60 -65 g CH	Ebéd	Málnakrémleves DIAB Szoc , Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Párolt barna rizs, Alma	Gulyásleves burg.M, Túró feltét, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Csirkepörkölt (comb), Galuska, Céklasaláta	Meggyleves, Rakott zöldbab árpagyönggyel	Kertészleves, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Paradicsomsaláta, Görögdinnye	Zselici húsos leves, Palacsinta, Szilvamártás	Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Bulgur köret, Zöldborsófőzelék pürésítve
		Energia: 722.74 Kcal / 3,021.05 KJ	Energia: 551.09 Kcal / 2,303.56 KJ	Energia: 652.25 Kcal / 2,726.41 KJ	Energia: 621.04 Kcal / 2,595.95 KJ	Energia: 507.40 Kcal / 2,120.93 KJ	Energia: 377.26 Kcal / 1,576.95 KJ	Energia: 648.27 Kcal / 2,709.77 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
		23.61 g 41.99 g 10.53 g	28.32 g 29.40 g 6.92 g	54.42 g 21.70 g 3.93 g	26.74 g 31.61 g 9.76 g	27.34 g 17.32 g 3.54 g	16.29 g 7.87 g 1.49 g	40.94 g 26.75 g 4.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.01 g 0.20 g 2.35 g	55.34 g 1.82 g 1.61 g	59.04 g 0.01 g 5.78 g	58.27 g 0.00 g 3.53 g	61.02 g 0.00 g 3.95 g	60.64 g 0.02 g 2.55 g	63.78 g 21.30 g 5.93 g		
1,15		1,3,7,9		1	1,7,15		9,15	
9,15		9,15		9,15		1,4,7,9,15		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap					
(06810) Diab., epekimélő 60 -65 g CH	Ebéd	Energia: 722.74 Kcal / 3,021.05 KJ			Energia: 551.09 Kcal / 2,303.56 KJ			Energia: 652.25 Kcal / 2,726.41 KJ			Energia: 621.04 Kcal / 2,595.95 KJ			Energia: 507.40 Kcal / 2,120.93 KJ			Energia: 377.26 Kcal / 1,576.95 KJ			Energia: 648.27 Kcal / 2,709.77 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		23.61 g	41.99 g	10.53 g	28.32 g	29.40 g	6.92 g	54.42 g	21.70 g	3.93 g	26.74 g	31.61 g	9.76 g	27.34 g	17.32 g	3.54 g	16.29 g	7.87 g	1.49 g	40.94 g	26.75 g	4.11 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.01 g	0.20 g	2.35 g	55.34 g	1.82 g	1.61 g	59.04 g	0.01 g	5.78 g	58.27 g	0.00 g	3.53 g	61.02 g	0.00 g	3.95 g	60.64 g	0.02 g	2.55 g	63.78 g	21.30 g	5.93 g			
1,15			1,3,7,9			1			1,7,15			9,15			9,15			1,4,7,9,15							

.....

Élelmezésvezető

vcngfd

