



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		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		
		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: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.84 g 9.58 g 2.48 g	19.68 g 19.16 g 4.96 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	50.32 g 0.00 g 2.84 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	
						1	1	
	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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.92 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		
					1	1		
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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.92 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		
					1	1		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény y	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		
					1	1		
(05201) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM1-3	Reggeli	Tej, Vaníliás sziv- TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 231.10 Kcal / 966.00 KJ	Energia: 275.69 Kcal / 1,152.38 KJ	Energia: 346.17 Kcal / 1,446.99 KJ	Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ	Energia: 309.57 Kcal / 1,294.00 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
		7.22 g 8.15 g 3.79 g	6.30 g 8.79 g 3.91 g	10.68 g 11.93 g 4.22 g	5.95 g 13.73 g 3.57 g	7.64 g 12.35 g 3.66 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.15 g 1.05 g 0.52 g	42.52 g 13.39 g 0.08 g	48.61 g 12.49 g 0.35 g	41.60 g 13.39 g 0.28 g	41.61 g 13.39 g 0.81 g	g g g	g g g		
7	1,7	1,7	1,4	1	1	1		
	Tízórai	Görögdinnye	Nektarin	Alma	Körte	Nektarin		
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 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	0.60 g 0.45 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	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.89 g 0.00 g 0.00 g	g g g	g g g		
					1	1		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05201) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM1-3	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Zöldségfasírt, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Pírtott tésztaleves tojásmentes, Diétás vagdalt, Paraj főzelék, Főtt burgonya	Almaleves, Sült csirkecombfilé, Bulgur köret, Görögdinnye	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Húsos szós, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: 393.73 Kcal / 1,645.79 KJ	Energia: 352.25 Kcal / 1,472.41 KJ	Energia: 457.74 Kcal / 1,913.35 KJ	Energia: 383.16 Kcal / 1,601.61 KJ	Energia: 415.57 Kcal / 1,737.08 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
		13.60 g 19.13 g 5.40 g	9.12 g 6.82 g 1.49 g	13.37 g 24.50 g 5.22 g	19.63 g 13.46 g 2.04 g	12.67 g 21.76 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
41.26 g 2.50 g 1.70 g	56.88 g 4.55 g 1.94 g	45.17 g 0.40 g 3.19 g	50.16 g 0.00 g 2.04 g	41.54 g 2.00 g 0.84 g	g g g	g g g		
10,(12)	1,7	9	1,15	1,7	1	1		
(05300) Tej és rozslisztment es	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Tej, Kockasajt , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 278.28 Kcal / 1,163.21 KJ	Energia: 337.89 Kcal / 1,412.38 KJ	Energia: 224.98 Kcal / 940.42 KJ	Energia: 396.66 Kcal / 1,658.04 KJ	Energia: 321.88 Kcal / 1,345.46 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
		8.33 g 8.17 g 2.23 g	16.54 g 12.58 g 6.80 g	8.01 g 2.42 g 0.96 g	17.62 g 18.65 g 8.36 g	9.78 g 5.07 g 2.38 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.53 g 15.59 g 0.51 g	39.23 g 0.00 g 1.01 g	42.52 g 13.39 g 0.49 g	39.11 g 0.00 g 0.81 g	58.83 g 23.38 g 0.44 g	g g g	g g g		
1	1,7	1,7	1,7	1,7	1	1		
(05300) Tej és rozslisztment es	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL, Ketchup	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Disznósajt, Diétás pékáru BL, Paprika
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ	Energia: 7.67 Kcal / 32.06 KJ	Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ	Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ	Energia: 159.26 Kcal / 665.71 KJ	Energia: 324.21 Kcal / 1,355.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.09 g 14.69 g 3.80 g	0.63 g 9.60 g 8.40 g	0.17 g 0.40 g 0.00 g	0.70 g 17.10 g 9.30 g	0.08 g 0.39 g 0.00 g	15.82 g 25.05 g 9.30 g	15.03 g 28.42 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
0.97 g 0.00 g 0.20 g	30.89 g 0.00 g 0.65 g	0.81 g 0.02 g 0.49 g	3.41 g 3.02 g 0.00 g	3.41 g 3.02 g 0.00 g	35.73 g 4.20 g 0.66 g	3.41 g 3.02 g 0.00 g		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		34.26 g			1.50 g			1.40 g			1.69 g			0.00 g			4.46 g					
		1			1			1			1			1			1					
Tízórai		Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea citromlé nélkül, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, növényi sajtos pogácsa-TündérManna		
		Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 KJ			Energia: 280.25 Kcal / 1,171.45 KJ			Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ			Energia: 316.10 Kcal / 1,321.30 KJ			Energia: 285.90 Kcal / 1,195.06 KJ			Energia: 377.43 Kcal / 1,577.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.93 g	7.96 g	1.85 g	4.46 g	23.30 g	7.04 g	0.15 g	15.91 g	4.04 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.12 g	26.46 g	8.38 g	0.26 g	14.01 g	3.80 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	64.77 g	14.09 g	0.58 g	12.42 g	9.99 g	1.01 g	41.13 g	32.97 g	0.20 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	12.83 g	10.13 g	1.88 g	39.30 g	36.18 g	0.20 g	54.18 g	21.48 g	1.40 g	
	1			1			1,4			1			1,(12)									
Ebéd		Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Korhelyleves, Túrófánk Csokoládé Ö. Makó			Csontleves, Levesbetét, Székelykáposzta		
		Energia: 841.82 Kcal / 3,518.81 KJ			Energia: 1,154.14 Kcal / 4,824.31 KJ			Energia: 635.90 Kcal / 2,658.06 KJ			Energia: 678.02 Kcal / 2,834.12 KJ			Energia: 828.39 Kcal / 3,462.67 KJ			Energia: 428.10 Kcal / 1,789.46 KJ			Energia: 308.07 Kcal / 1,287.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.35 g	41.18 g	11.26 g	41.70 g	44.40 g	9.60 g	27.48 g	11.39 g	1.83 g	13.29 g	9.30 g	1.05 g	32.31 g	42.01 g	11.59 g	14.10 g	24.14 g	6.64 g	27.15 g	11.09 g	3.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	88.26 g	5.00 g	5.41 g	145.37 g	9.04 g	3.15 g	103.95 g	14.99 g	5.10 g	143.84 g	19.98 g	2.10 g	79.66 g	0.01 g	3.31 g	38.13 g	0.04 g	5.34 g	24.58 g	0.04 g	4.11 g	
	1,10,(12)			1,10,(12)			1,3,9			1			1,15,(3)			1,9,15,(12)			1,3,9,(12)			
Uzsonna		Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 165.28 Kcal / 690.87 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.29 g	15.16 g	4.47 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	5.76 g	3.85 g	0.43 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	7.29 g	10.72 g	8.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	2.73 g	4.40 g	1.06 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	26.59 g	26.30 g	0.06 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	4.57 g	0.00 g	1.49 g	



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	1	1	1	1,6	1	1	1														
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska	Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya	Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék	Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma														
	Energia: 349.33 Kcal / 1,460.20 KJ		Energia: 759.42 Kcal / 3,174.38 KJ		Energia: 799.44 Kcal / 3,341.66 KJ		Energia: 772.40 Kcal / 3,228.63 KJ		Energia: 674.69 Kcal / 2,820.20 KJ		Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ		Energia: 440.35 Kcal / 1,840.66 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	14.49 g	4.16 g	1.04 g	33.68 g	29.50 g	5.78 g	29.42 g	37.22 g	7.07 g	29.71 g	45.69 g	9.16 g	33.71 g	15.57 g	3.10 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	4.40 g	32.07 g	11.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.07 g	0.00 g	0.86 g	89.19 g	0.00 g	6.13 g	85.81 g	15.76 g	4.34 g	61.63 g	9.99 g	1.94 g	98.93 g	0.00 g	5.69 g	0.45 g	0.00 g	1.19 g	32.01 g	0.00 g	2.10 g	
1,3			(1),(10)			1			15,(12)			1			1,10,(12)						
Reggeli	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Limonádé, Csirkemellsonka, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																
	Energia: 173.20 Kcal / 723.98 KJ		Energia: 237.78 Kcal / 993.92 KJ		Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 KJ		Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ		Energia: 283.40 Kcal / 1,184.61 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			
	0.47 g	3.98 g	0.93 g	8.60 g	6.05 g	4.38 g	5.63 g	9.16 g	2.12 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	7.69 g	12.36 g	3.66 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.39 g	7.04 g	0.29 g	36.88 g	5.99 g	0.72 g	52.49 g	18.48 g	0.18 g	41.60 g	13.39 g	0.28 g	34.93 g	6.10 g	0.81 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1,4			1			1			1						
Tízórai	Görögdinnye	Nektarin	Alma	Körte	Nektarin																
	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ		Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 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			
	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	0.60 g	0.45 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	18.00 g	0.00 g	0.01 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1						



(05301) Tej és rozslisztment es 1-3



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05301) Tej és rozslisztment es 1-3	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Zöldségfasírt, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Pirított tésztalesves, Főtt tojás, Paraj főzelék, Főtt burgonya	Almaleves, Sült csirkecombfilé, Bulgur köret, Görögdinnye	Tojásleves, Bolognai szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórát		
		Energia: 393.84 Kcal / 1,646.25 KJ	Energia: 355.49 Kcal / 1,485.95 KJ	Energia: 359.70 Kcal / 1,503.55 KJ	Energia: 391.95 Kcal / 1,638.35 KJ	Energia: 386.87 Kcal / 1,617.12 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
		13.69 g 19.14 g 5.39 g	9.32 g 5.75 g 0.86 g	12.24 g 15.42 g 2.85 g	20.75 g 13.77 g 2.06 g	16.22 g 19.23 g 5.16 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41.15 g 2.50 g 1.70 g	59.91 g 4.55 g 1.93 g	42.08 g 0.21 g 2.95 g	50.67 g 0.12 g 2.55 g	36.80 g 0.01 g 4.39 g	g g g	g g g		
1,10,(12)	1	1,3	1,15,(10)	1,3,9,15	1	1		
(05302) Tej és rozslisztment es 4-6	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: 307.75 Kcal / 1,286.40 KJ	Energia: 145.16 Kcal / 606.77 KJ	Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ	Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.58 g 8.08 g 1.94 g	5.92 g 5.53 g 4.24 g	5.62 g 0.93 g 0.04 g	0.70 g 17.10 g 9.30 g	5.58 g 0.93 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
28.47 g 0.00 g 0.18 g	57.43 g 0.00 g 0.41 g	28.39 g 0.01 g 0.33 g	34.26 g 1.50 g 1.40 g	29.69 g 1.51 g 0.08 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1,6	1	1		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(05302) Tej és rozslisztment es 4-6	Reggeli	1	1	1	1	1	1	1	
	Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			
		Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ	Energia: 285.87 Kcal / 1,194.94 KJ	Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ	Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ	Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 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
		0.90 g 7.02 g 1.73 g	7.77 g 12.39 g 3.56 g	5.62 g 9.01 g 2.10 g	6.35 g 13.77 g 3.87 g	8.61 g 13.96 g 4.23 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
	56.96 g 10.13 g 0.58 g	35.23 g 5.99 g 0.58 g	55.48 g 22.09 g 0.18 g	42.28 g 17.79 g 0.29 g	35.54 g 6.10 g 1.02 g	g g g	g g g	g g g	
		1	1	1,4	1	1	1	1	
	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szós, Főtt tészta , Növényi sajt szórat			
		Energia: 472.60 Kcal / 1,975.47 KJ	Energia: 631.83 Kcal / 2,641.05 KJ	Energia: 363.28 Kcal / 1,518.51 KJ	Energia: 348.97 Kcal / 1,458.69 KJ	Energia: 480.61 Kcal / 2,008.95 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
		15.18 g 21.55 g 5.75 g	23.49 g 23.91 g 4.98 g	15.27 g 5.49 g 0.90 g	7.27 g 2.89 g 0.32 g	18.66 g 20.76 g 5.76 g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	53.83 g 2.50 g 2.02 g	79.86 g 5.30 g 1.59 g	61.99 g 6.45 g 2.09 g	77.69 g 9.99 g 1.05 g	54.43 g 0.01 g 5.57 g	g g g	g g g	g g g	
		1,10,(12)	1,10,(12)	1,3,9	1	1,15,(3)	1	1	
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL				
	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ	Energia: 223.97 Kcal / 936.19 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	9.38 g 8.33 g 2.42 g	6.00 g 10.33 g 8.44 g	8.36 g 13.90 g 4.23 g	8.42 g 2.66 g 0.26 g	5.58 g 8.08 g 1.94 g	g g g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		29.69 g	4.40 g	0.62 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.28 g	0.00 g	1.02 g	41.28 g	13.15 g	0.11 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g							
		1	1			1			1,6			1			1			1					
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska			Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya			Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék			Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka												
	Energia: 349.00 Kcal / 1,458.82 KJ	Energia: 491.77 Kcal / 2,055.60 KJ			Energia: 661.21 Kcal / 2,763.86 KJ			Energia: 437.64 Kcal / 1,829.34 KJ			Energia: 388.24 Kcal / 1,622.84 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	14.48 g 4.16 g 1.04 g	19.45 g 17.91 g 3.41 g	19.76 g 31.89 g 5.64 g	16.54 g 25.30 g 4.77 g	17.80 g 8.74 g 1.66 g																		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63.01 g 0.00 g 0.86 g	62.76 g 0.00 g 3.93 g	73.09 g 7.85 g 3.05 g	36.66 g 6.29 g 1.10 g	59.04 g 0.00 g 1.92 g																			
1,3		(1),(10)			1			15,(12)			1			1									
Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL												
	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: 332.15 Kcal / 1,388.39 KJ			Energia: 146.74 Kcal / 613.37 KJ			Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	5.58 g 8.08 g 1.94 g	6.03 g 7.93 g 6.34 g	5.65 g 1.03 g 0.04 g	0.70 g 17.10 g 9.30 g	5.58 g 1.02 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.47 g 0.00 g 0.18 g	58.08 g 0.00 g 0.57 g	28.52 g 0.02 g 0.45 g	34.26 g 1.50 g 1.40 g	30.47 g 2.27 g 0.08 g																			
1		1			1			1			1			1			1						
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika												
	Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ			Energia: 357.75 Kcal / 1,495.40 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	0.90 g 7.02 g 1.73 g	8.86 g 14.70 g 4.37 g	5.62 g 9.01 g 2.10 g	6.55 g 20.26 g 5.64 g	10.12 g 17.08 g 5.38 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.96 g 10.13 g 0.58 g	39.71 g 9.99 g 0.78 g	55.48 g 22.09 g 0.18 g	42.31 g 17.79 g 0.39 g	40.30 g 10.13 g 1.44 g																			

(05303) Tej és rozslisztment es 7-14



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
(05303) Tej és rozslisztment es 7-14	Tízórai	1		1		1,4		1		1		1				
	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs		Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya		Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye		Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát						
		Energia: 579.30 Kcal / 2,421.47 KJ		Energia: 800.73 Kcal / 3,347.05 KJ		Energia: 483.63 Kcal / 2,021.57 KJ		Energia: 484.82 Kcal / 2,026.55 KJ		Energia: 569.74 Kcal / 2,381.51 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
		18.53 g	25.70 g	6.88 g	26.88 g	26.05 g	5.21 g	17.58 g	8.33 g	1.25 g	9.67 g	6.77 g	0.77 g	22.14 g	24.91 g	6.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	67.68 g	3.00 g	2.46 g	113.44 g	7.52 g	1.84 g	83.12 g	12.89 g	2.57 g	101.26 g	11.99 g	1.46 g	63.79 g	0.01 g	2.02 g	
	1,10,(12)		1,10,(12)		1,3,9		1		1,15,(3)		1		1			
	Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL		Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL						
		Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ		Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ		Energia: 264.94 Kcal / 1,107.45 KJ		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
		11.08 g	8.61 g	2.51 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	9.74 g	16.98 g	5.38 g	9.84 g	3.62 g	0.36 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.11 g	4.40 g	0.83 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.34 g	0.00 g	1.44 g	47.86 g	19.73 g	0.13 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g		
1		1		1		1,6		1		1		1				
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl		Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska		Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya		Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék		Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka							
	Energia: 349.00 Kcal / 1,458.82 KJ		Energia: 557.51 Kcal / 2,330.39 KJ		Energia: 730.45 Kcal / 3,053.28 KJ		Energia: 485.13 Kcal / 2,027.84 KJ		Energia: 451.34 Kcal / 1,886.60 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	
	14.48 g	4.16 g	1.04 g	22.58 g	20.57 g	3.94 g	24.45 g	34.54 g	6.34 g	18.10 g	27.57 g	4.95 g	19.12 g	9.74 g	1.78 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
63.01 g	0.00 g	0.86 g	70.03 g	0.00 g	4.47 g	79.65 g	12.45 g	3.78 g	42.05 g	7.49 g	1.23 g	71.18 g	0.00 g	2.50 g		





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora	1,3		(1),(10)	1	15,(12)	1	1
(05304) Tej és rozslisztment es 15-18	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ	Energia: 7.67 Kcal / 32.06 KJ	Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ	Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.09 g 14.69 g 3.80 g	0.63 g 9.60 g 8.40 g	0.17 g 0.40 g 0.00 g	0.70 g 17.10 g 9.30 g	0.08 g 0.39 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	
	0.97 g 0.00 g 0.20 g	30.89 g 0.00 g 0.65 g	0.81 g 0.02 g 0.49 g	34.26 g 1.50 g 1.40 g	3.41 g 3.02 g 0.00 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1	1	1	
	Tízórai	Rizstej, Vaniliás szív-TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 325.09 Kcal / 1,358.88 KJ	Energia: 280.25 Kcal / 1,171.45 KJ	Energia: 281.13 Kcal / 1,175.12 KJ	Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ	Energia: 316.10 Kcal / 1,321.30 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
0.91 g 7.47 g 1.79 g		4.46 g 23.30 g 7.04 g	0.14 g 15.59 g 4.00 g	1.23 g 26.03 g 7.36 g	6.12 g 26.46 g 8.38 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
60.75 g 12.05 g 0.58 g	12.42 g 9.99 g 1.01 g	34.20 g 27.37 g 0.20 g	17.70 g 20.98 g 0.41 g	12.83 g 10.13 g 1.88 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,4	1	1	1		
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap							
(05304) Tej és rozslisztment es 15-18	Ebéd	Energia: 821.79 Kcal / 3,435.08 Kj			Energia: 1,124.26 Kcal / 4,699.41 Kj			Energia: 629.32 Kcal / 2,630.56 Kj			Energia: 652.98 Kcal / 2,729.46 Kj			Energia: 804.12 Kcal / 3,361.22 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					
		27.76 g	40.16 g	10.99 g	41.00 g	43.56 g	9.50 g	27.20 g	11.25 g	1.83 g	12.91 g	9.15 g	1.03 g	31.75 g	40.51 g	11.18 g	g	g	g	g	g	g					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	86.17 g	5.00 g	4.98 g	140.46 g	9.03 g	2.74 g	102.94 g	14.99 g	4.95 g	136.31 g	15.98 g	1.90 g	77.47 g	0.01 g	2.84 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	1,10,(12)			1,10,(12)			1,3,9			1			1,15,(3)			1			1								
	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL													
		Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj			Energia: 165.28 Kcal / 690.87 Kj			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		7.29 g	15.16 g	4.47 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	5.76 g	3.85 g	0.43 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	2.73 g	4.40 g	1.06 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	26.59 g	26.30 g	0.06 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1,6			1			1			1									
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska			Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya			Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék			Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka														
	Energia: 349.33 Kcal / 1,460.20 Kj			Energia: 759.42 Kcal / 3,174.38 Kj			Energia: 799.44 Kcal / 3,341.66 Kj			Energia: 772.40 Kcal / 3,228.63 Kj			Energia: 674.69 Kcal / 2,820.20 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			
	14.49 g	4.16 g	1.04 g	33.68 g	29.50 g	5.78 g	29.42 g	37.22 g	7.07 g	29.71 g	45.69 g	9.16 g	33.71 g	15.57 g	3.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
63.07 g	0.00 g	0.86 g	89.19 g	0.00 g	6.13 g	85.81 g	15.76 g	4.34 g	61.63 g	9.99 g	1.94 g	98.93 g	0.00 g	5.69 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
1,3						(1),(10)			1			15,(12)			1			1									





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap					
(05311) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 1-3	Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL							
		Energia: 173.20 Kcal / 723.98 KJ	Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ	Energia: 307.79 Kcal / 1,286.56 KJ	Energia: 309.57 Kcal / 1,294.00 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					
		0.47 g 3.98 g 0.93 g	8.53 g 5.99 g 4.39 g	5.62 g 9.01 g 2.10 g	6.27 g 12.69 g 3.00 g	7.64 g 12.35 g 3.66 g	g g g	g g g					
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só						
	32.39 g 7.04 g 0.29 g	44.25 g 13.39 g 0.72 g	55.48 g 22.09 g 0.18 g	41.72 g 13.39 g 0.11 g	41.61 g 13.39 g 0.81 g	g g g	g g g						
	1		1		1,3,4,7,10		1		1				
	Tízórai	Görögdinnye	Nektarin	Alma	Körte	Nektarin							
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 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	0.60 g 0.45 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	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.89 g 0.00 g 0.00 g	g g g	g g g							
1		1		1		1							
Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Zöldségfasírt, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Pírított tésztalesves, Főtt tojás, Paraj főzelék, Főtt burgonya	Almaleves, Sült csirkecombfilé, Bulgur köret, Görögdinnye	Tojásleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: 399.06 Kcal / 1,668.07 KJ	Energia: 376.93 Kcal / 1,575.57 KJ	Energia: 365.06 Kcal / 1,525.95 KJ	Energia: 391.95 Kcal / 1,638.35 KJ	Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír						
	13.57 g 19.11 g 5.39 g	10.47 g 5.86 g 0.85 g	14.47 g 14.57 g 2.67 g	20.75 g 13.77 g 2.06 g	12.35 g 12.65 g 3.28 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							
42.63 g 2.51 g 1.90 g	63.90 g 4.52 g 2.14 g	43.15 g 0.01 g 3.41 g	50.67 g 0.12 g 2.55 g	36.19 g 1.02 g 4.32 g	g g g	g g g							
1,3,9,10,(7),(12)		1		1,3,7,9		1,15,(10)		1,3,9,(6),(7),(12)		1		1	





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05311) Tej,OM,cm,sz őj,ban,marha 1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 304.78 Kcal / 1,273.98 KJ	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ	Energia: 199.37 Kcal / 833.37 KJ	Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ	Energia: 240.60 Kcal / 1,005.71 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.33 g 8.17 g 2.23 g	5.83 g 6.96 g 4.42 g	5.66 g 0.94 g 0.04 g	5.63 g 9.51 g 2.12 g	5.74 g 0.84 g 0.05 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
49.12 g 22.18 g 0.51 g	41.27 g 5.99 g 0.40 g	41.83 g 13.40 g 0.33 g	40.31 g 5.99 g 0.18 g	52.03 g 20.48 g 0.08 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1	1	
(05316) Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ban1-3	Reggeli	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 232.77 Kcal / 972.98 KJ	Energia: 297.80 Kcal / 1,244.80 KJ	Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ	Energia: 307.79 Kcal / 1,286.56 KJ	Energia: 309.57 Kcal / 1,294.00 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
		5.64 g 2.46 g 0.26 g	8.41 g 9.95 g 2.57 g	5.62 g 9.01 g 2.10 g	6.27 g 12.69 g 3.00 g	7.64 g 12.35 g 3.66 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46.16 g 8.99 g 0.08 g	43.31 g 13.39 g 0.53 g	55.48 g 22.09 g 0.18 g	41.72 g 13.39 g 0.11 g	41.61 g 13.39 g 0.81 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,3,4,7,10	1	1	1	1	
	Tízórai	Görögdinnye	Nektarin	Alma	Körte	Nektarin		
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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	0.60 g 0.45 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	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.89 g 0.00 g 0.00 g	g g g	g g g		
					1	1		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05316) Tej,szója,citr., kóku,zabOM ,ban1-3	Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Zöldségfasírt, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Pírtott tésztalesves, Főtt tojás, Paraj főzelék, Főtt burgonya	Almaleves, Sült csirkecombfilé, Bulgur köret, Görögdinnye	Tojásleves, Bolognai szósz, Főtt tészta		
		Energia: 399.06 Kcal / 1,668.07 KJ	Energia: 376.93 Kcal / 1,575.57 KJ	Energia: 343.78 Kcal / 1,437.00 KJ	Energia: 391.95 Kcal / 1,638.35 KJ	Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 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
		13.57 g 19.11 g 5.39 g	10.47 g 5.86 g 0.85 g	12.18 g 14.39 g 2.34 g	20.75 g 13.77 g 2.06 g	12.35 g 12.30 g 3.28 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
42.63 g 2.51 g 1.90 g	63.90 g 4.52 g 2.14 g	40.55 g 0.01 g 3.37 g	50.67 g 0.12 g 2.55 g	35.89 g 1.02 g 4.32 g	g g g	g g g		
1,3,9,10,(7),(12)	1	1,3,9	1,15,(10)	1,3,9,(6),(7),(12)	1	1		
(05321) TM,kakaóMs őszeg1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 304.78 Kcal / 1,273.98 KJ	Energia: 287.72 Kcal / 1,202.67 KJ	Energia: 281.84 Kcal / 1,178.09 KJ	Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 KJ	Energia: 240.60 Kcal / 1,005.71 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
		8.33 g 8.17 g 2.23 g	8.96 g 9.37 g 2.20 g	6.23 g 7.99 g 2.00 g	8.18 g 9.58 g 2.26 g	5.74 g 0.84 g 0.05 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
49.12 g 22.18 g 0.51 g	41.06 g 5.99 g 0.53 g	45.92 g 13.39 g 0.42 g	40.64 g 5.99 g 0.50 g	52.03 g 20.48 g 0.08 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1		
(05321) TM,kakaóMs őszeg1-3	Reggeli	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 173.20 Kcal / 723.98 KJ	Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ	Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ	Energia: 309.57 Kcal / 1,294.00 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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	0.47 g	3.98 g	0.93 g	8.53 g	5.99 g	4.39 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	7.64 g	12.35 g	3.66 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.39 g	7.04 g	0.29 g	44.25 g	13.39 g	0.72 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	41.60 g	13.39 g	0.28 g	41.61 g	13.39 g	0.81 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1,4			1			1			1					
Tízórai	Görögdinnye			Nektarin			Alma			Körte			Nektarin								
	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 Kj			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 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	0.60 g	0.45 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	18.00 g	0.00 g	0.01 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1					
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Zöldségfőzelék, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Pirított tésztaleves tojás és olajmagm, Főtt tojás, Paraj főzelék, Főtt burgonya			Almaleves, Sült csirkecombfilé, Bulgur köret, Görögdinnye			Tojásleves, Bolognai szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórát								
	Energia: 393.84 Kcal / 1,646.25 Kj			Energia: 376.93 Kcal / 1,575.57 Kj			Energia: 345.08 Kcal / 1,442.43 Kj			Energia: 391.95 Kcal / 1,638.35 Kj			Energia: 386.87 Kcal / 1,617.12 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
	13.69 g	19.14 g	5.39 g	10.47 g	5.86 g	0.85 g	11.39 g	15.38 g	2.87 g	20.75 g	13.77 g	2.06 g	16.22 g	19.23 g	5.16 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.15 g	2.50 g	1.70 g	63.90 g	4.52 g	2.14 g	39.32 g	0.40 g	2.95 g	50.67 g	0.12 g	2.55 g	36.80 g	0.01 g	4.39 g	g	g	g	g	g	g	
	1,10,(12)			1			1,3,9			1,15,(10)			1,3,9,15			1			1		
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 304.78 Kcal / 1,273.98 Kj			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 Kj			Energia: 199.37 Kcal / 833.37 Kj			Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 Kj			Energia: 214.10 Kcal / 894.94 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
	8.33 g	8.17 g	2.23 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	5.66 g	0.94 g	0.04 g	5.63 g	9.51 g	2.12 g	5.74 g	0.84 g	0.05 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
49.12 g	22.18 g	0.51 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	41.83 g	13.40 g	0.33 g	40.31 g	5.99 g	0.18 g	45.44 g	13.89 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1			1		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05331) Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 1-3	Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 173.20 Kcal / 723.98 Kj	Energia: 265.11 Kcal / 1,108.16 Kj	Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 Kj	Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 Kj	Energia: 309.57 Kcal / 1,294.00 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
		0.47 g 3.98 g 0.93 g	8.57 g 6.01 g 4.38 g	5.63 g 9.16 g 2.12 g	5.95 g 13.73 g 3.57 g	7.64 g 12.35 g 3.66 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	32.39 g 7.04 g 0.29 g	44.05 g 13.39 g 0.72 g	52.49 g 18.48 g 0.18 g	41.60 g 13.39 g 0.28 g	41.61 g 13.39 g 0.81 g	g g g	g g g	
	1	1	1,4	1	1	1	1	
	Tízórai	Görögdinnye	Nektarin	Alma	Körte	Nektarin		
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 Kj	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 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	0.60 g 0.45 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	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.89 g 0.00 g 0.00 g	g g g	g g g		
					1	1		
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Zöldségfasírt, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Pírított tésztaleves, Főtt tojás, Paraj főzelék, Főtt burgonya	Almaleves, Sült csirkecombfilé, Bulgur köret, Görögdinnye	Tojásleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			
	Energia: 393.84 Kcal / 1,646.25 Kj	Energia: 355.49 Kcal / 1,485.95 Kj	Energia: 359.70 Kcal / 1,503.55 Kj	Energia: 391.95 Kcal / 1,638.35 Kj	Energia: 369.61 Kcal / 1,544.97 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	
	13.69 g 19.14 g 5.39 g	9.32 g 5.75 g 0.86 g	12.24 g 15.42 g 2.85 g	20.75 g 13.77 g 2.06 g	15.41 g 19.25 g 5.09 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		
41.15 g 2.50 g 1.70 g	59.91 g 4.55 g 1.93 g	42.08 g 0.21 g 2.95 g	50.67 g 0.12 g 2.55 g	33.39 g 0.01 g 4.17 g	g g g	g g g		
1,10,(12)	1	1,3	1,15,(10)	1,3,9	1	1		





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(05331) Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 1-3	Uzsonna	Limonádé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL				
		Energia: 250.95 Kcal / 1,048.97 KJ	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ	Energia: 199.37 Kcal / 833.37 KJ	Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ	Energia: 214.10 Kcal / 894.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.36 g 8.21 g 2.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.83 g 6.96 g 4.42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.66 g 0.94 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.63 g 9.51 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.74 g 0.84 g 0.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g		
		Szénhidrát Cukor Só 35.36 g 8.19 g 0.51 g	Szénhidrát Cukor Só 41.27 g 5.99 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 41.83 g 13.40 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só 40.31 g 5.99 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 45.44 g 13.89 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
		1	1	1	1	1	1	1	1	
(05516) Tej,tojás,szój a,OM,citr.par ad.M1-3	Reggeli	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL				
		Energia: 173.20 Kcal / 723.98 KJ	Energia: 265.11 Kcal / 1,108.16 KJ	Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 KJ	Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ	Energia: 309.57 Kcal / 1,294.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.47 g 3.98 g 0.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.57 g 6.01 g 4.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.63 g 9.16 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.95 g 13.73 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.64 g 12.35 g 3.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g		
		Szénhidrát Cukor Só 32.39 g 7.04 g 0.29 g	Szénhidrát Cukor Só 44.05 g 13.39 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 52.49 g 18.48 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 41.60 g 13.39 g 0.28 g	Szénhidrát Cukor Só 41.61 g 13.39 g 0.81 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
			1	1	1,4	1	1	1	1	
Tízórai	Görögdinnye	Körte	Alma	Körte	Alma					
	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 17.39 Kcal / 72.69 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 0.60 g 0.45 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.60 g 0.45 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.20 g 0.20 g 0.00 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 18.00 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 10.50 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só 18.00 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 3.50 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g			



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(05516) Tej,tojás,szója,OM,citr.par ad.M1-3	Tízórai						1	1	
	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Zöldségfásírt, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Pírított tésztaleves, Diétás vagdalt, Paraj főzelék, Főtt burgonya	Almaleves, Sült csirkecombfilé, Bulgur köret, Görögdinnye	Rántott leves, Pírított kenyérkocka, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			
		Energia: 393.84 Kcal / 1,646.25 KJ	Energia: 355.49 Kcal / 1,485.95 KJ	Energia: 464.63 Kcal / 1,942.15 KJ	Energia: 391.95 Kcal / 1,638.35 KJ	Energia: 384.02 Kcal / 1,605.20 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
		13.69 g 19.14 g 5.39 g	9.32 g 5.75 g 0.86 g	14.27 g 23.95 g 5.49 g	20.75 g 13.77 g 2.06 g	10.36 g 19.41 g 4.33 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
	41.15 g 2.50 g 1.70 g	59.91 g 4.55 g 1.93 g	46.90 g 0.40 g 3.27 g	50.67 g 0.12 g 2.55 g	41.34 g 2.00 g 0.64 g	g g g	g g g	g g g	
	1,10,(12)	1	1	1,15,(10)	1	1	1		
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			
		Energia: 278.28 Kcal / 1,163.21 KJ	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ	Energia: 199.37 Kcal / 833.37 KJ	Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ	Energia: 214.10 Kcal / 894.94 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	
8.33 g 8.17 g 2.23 g		5.83 g 6.96 g 4.42 g	5.66 g 0.94 g 0.04 g	5.63 g 9.51 g 2.12 g	5.74 g 0.84 g 0.05 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	
42.53 g 15.59 g 0.51 g	41.27 g 5.99 g 0.40 g	41.83 g 13.40 g 0.33 g	40.31 g 5.99 g 0.18 g	45.44 g 13.89 g 0.08 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1			
(05531) TM,TO,szója, mogyM1-3	Reggeli	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Energia: 173.20 Kcal / 723.98 KJ			Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 309.57 Kcal / 1,294.00 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			
	0.47 g	3.98 g	0.93 g	8.53 g	5.99 g	4.39 g	5.63 g	9.16 g	2.12 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	7.64 g	12.35 g	3.66 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	32.39 g	7.04 g	0.29 g	44.25 g	13.39 g	0.72 g	52.49 g	18.48 g	0.18 g	41.60 g	13.39 g	0.28 g	41.61 g	13.39 g	0.81 g									
	1			1			1,4			1			1			1								
Tízórai	Görögdinnye			Körte			Alma			Körte			Alma											
	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 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			
	0.50 g	0.20 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	0.20 g	0.20 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				
6.50 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g										
	1			1			1			1			1			1								
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Zöldségfásírt, Karalábefőzelék, Diétás pékárú BL, ebédhez			Pírtott tésztalesves, Diétás vagdalt, Paraj főzelék, Főtt burgonya			Almaleves, Sült csirkecombfilé, Bulgur köret, Görögdinnye			Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát											
	Energia: 393.84 Kcal / 1,646.25 KJ			Energia: 355.49 Kcal / 1,485.95 KJ			Energia: 464.63 Kcal / 1,942.15 KJ			Energia: 391.95 Kcal / 1,638.35 KJ			Energia: 428.07 Kcal / 1,789.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	13.69 g	19.14 g	5.39 g	9.32 g	5.75 g	0.86 g	14.27 g	23.95 g	5.49 g	20.75 g	13.77 g	2.06 g	12.86 g	21.77 g	5.26 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
41.15 g	2.50 g	1.70 g	59.91 g	4.55 g	1.93 g	46.90 g	0.40 g	3.27 g	50.67 g	0.12 g	2.55 g	44.37 g	2.00 g	0.88 g										
	1,10,(12)			1			1			1,15,(10)			1,15			1			1					
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékárú BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékárú BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékárú BL, Salátalevél			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékárú BL			Herba tea citromlé nélkül, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékárú BL											
	Energia: 278.28 Kcal / 1,163.21 KJ			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ			Energia: 199.37 Kcal / 833.37 KJ			Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ			Energia: 214.10 Kcal / 894.94 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			
	8.33 g	8.17 g	2.23 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	5.66 g	0.94 g	0.04 g	5.63 g	9.51 g	2.12 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	41.83 g	13.40 g	0.33 g	Szénhidrát	Cukor	Só	45.44 g	13.89 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g
42.53 g	15.59 g	0.51 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g				40.31 g	5.99 g	0.18 g									
1			1			1			1			1			1				1	

Reggeli			Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL								
Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ			Energia: 7.67 Kcal / 32.06 KJ			Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
0.09 g	14.69 g	3.80 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	0.08 g	0.39 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			
0.97 g	0.00 g	0.20 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	0.81 g	0.02 g	0.49 g	34.26 g	1.50 g	1.40 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1			1			1					

Tízórai			Rizstej, Vaniliás szív-TündérManna			Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 KJ			Energia: 280.25 Kcal / 1,171.45 KJ			Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ			Energia: 316.10 Kcal / 1,321.30 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			
0.93 g	7.96 g	1.85 g	4.46 g	23.30 g	7.04 g	0.15 g	15.91 g	4.04 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.12 g	26.46 g	8.38 g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
64.77 g	14.09 g	0.58 g	12.42 g	9.99 g	1.01 g	41.13 g	32.97 g	0.20 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	12.83 g	10.13 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g			
			1			1			1,4			1			1			1					

Ebéd			Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 KJ			Energia: 1,154.14 Kcal / 4,824.31 KJ			Energia: 631.51 Kcal / 2,639.71 KJ			Energia: 678.02 Kcal / 2,834.12 KJ			Energia: 840.64 Kcal / 3,513.88 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
28.17 g	41.15 g	11.28 g	41.70 g	44.40 g	9.60 g	26.18 g	11.09 g	1.76 g	13.29 g	9.30 g	1.05 g	25.51 g	44.69 g	11.68 g	g	g	g	g	g	g			



(05570)
Tej,tojás,rozsmentes



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
88.49 g			5.00 g			5.41 g			145.37 g			9.04 g			3.15 g			104.72 g			15.49 g			5.04 g			143.84 g			19.98 g			2.10 g			82.86 g			4.01 g			3.34 g			g			g			g			g			g			g		
10,(12)						1,10,(12)						9						1						1,15						1						1																										
Uzsonna						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL						Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																
						Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj						Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj						Energia: 165.28 Kcal / 690.87 Kj						Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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																
						7.29 g		15.16 g		4.47 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		5.66 g		26.34 g		8.38 g		5.76 g		3.85 g		0.43 g		0.09 g		14.69 g		3.80 g		g		g		g		g		g		g																
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
2.73 g		4.40 g		1.06 g		2.89 g		0.00 g		0.64 g		0.62 g		0.00 g		1.88 g		26.59 g		26.30 g		0.06 g		0.97 g		0.00 g		0.20 g		g		g		g		g		g		g																						
1						1						1						1,6						1						1						1																										
Vacsora						Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl						Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska						Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya						Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék						Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka																																
						Energia: 560.42 Kcal / 2,342.56 Kj						Energia: 759.42 Kcal / 3,174.38 Kj						Energia: 799.44 Kcal / 3,341.66 Kj						Energia: 772.40 Kcal / 3,228.63 Kj						Energia: 674.69 Kcal / 2,820.20 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																
						13.61 g		11.18 g		3.03 g		33.68 g		29.50 g		5.78 g		29.42 g		37.22 g		7.07 g		29.71 g		45.69 g		9.16 g		33.71 g		15.57 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																						
99.53 g		6.00 g		1.19 g		89.19 g		0.00 g		6.13 g		85.81 g		15.76 g		4.34 g		61.63 g		9.99 g		1.94 g		98.93 g		0.00 g		5.69 g		g		g		g		g		g		g																						
						(1),(10)						1						15,(12)						1						1																																
(05571) Tej,tojás,roz mentes1-3						Reggeli						Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna						Limonádé, Csirkemellsonka, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL						Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																										
												Energia: 173.20 Kcal / 723.98 Kj						Energia: 238.24 Kcal / 995.84 Kj						Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 Kj						Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 Kj						Energia: 283.40 Kcal / 1,184.61 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										
												0.47 g		3.98 g		0.93 g		8.56 g		6.03 g		4.39 g		5.63 g		9.16 g		2.12 g		5.95 g		13.73 g		3.57 g		7.69 g		12.36 g		3.66 g		g		g		g		g		g												



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.39 g	7.04 g	0.29 g	37.08 g	5.99 g	0.72 g	52.49 g	18.48 g	0.18 g	41.60 g	13.39 g	0.28 g	34.93 g	6.10 g	0.81 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1,4			1			1			1					
Tízórai	Görögdinnye			Nektarin			Alma			Körte			Nektarin								
	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 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	0.60 g	0.45 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	18.00 g	0.00 g	0.01 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
																1			1		
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Zöldségfásírt, Karalábéféle, Diétás pékáru BL, ebédhez			Pirított tésztaleves, Diétás vagdalt, Paraj főzelék, Főtt burgonya			Almaleves, Sült csirkecombfilé, Bulgur köret, Görögdinnye			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: 393.84 Kcal / 1,646.25 KJ			Energia: 355.49 Kcal / 1,485.95 KJ			Energia: 481.97 Kcal / 2,014.63 KJ			Energia: 391.95 Kcal / 1,638.35 KJ			Energia: 428.07 Kcal / 1,789.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.69 g	19.14 g	5.39 g	9.32 g	5.75 g	0.86 g	15.20 g	24.03 g	5.47 g	20.75 g	13.77 g	2.06 g	12.86 g	21.77 g	5.26 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
41.15 g	2.50 g	1.70 g	59.91 g	4.55 g	1.93 g	50.18 g	0.21 g	3.27 g	50.67 g	0.12 g	2.55 g	44.37 g	2.00 g	0.88 g	g	g	g	g	g	g	
	1,10,(12)			1			1,(3)			1,15,(10)			1,15			1			1		
Uzsonna	Limonádé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Narancsos limonádé, Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL								
	Energia: 250.95 Kcal / 1,048.97 KJ			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ			Energia: 199.37 Kcal / 833.37 KJ			Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ			Energia: 333.55 Kcal / 1,394.24 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.36 g	8.21 g	2.23 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	5.66 g	0.94 g	0.04 g	5.63 g	9.51 g	2.12 g	11.32 g	4.59 g	0.47 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
35.36 g	8.19 g	0.51 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	41.83 g	13.40 g	0.33 g	40.31 g	5.99 g	0.18 g	61.14 g	32.40 g	0.14 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1,6			1			1		





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(05572) Tej,tojás,rozs mentes4-6	Reggeli								
		Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: 307.75 Kcal / 1,286.40 KJ	Energia: 145.16 Kcal / 606.77 KJ	Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ	Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.58 g 8.08 g 1.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.92 g 5.53 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.62 g 0.93 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.70 g 17.10 g 9.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.58 g 0.93 g 0.04 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 28.47 g 0.00 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 57.43 g 0.00 g 0.41 g	Szénhidrát Cukor Só 28.39 g 0.01 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só 34.26 g 1.50 g 1.40 g	Szénhidrát Cukor Só 29.69 g 1.51 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Tízórai	Rizstej, Vaniliás szív-TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			
		Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ	Energia: 285.87 Kcal / 1,194.94 KJ	Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ	Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ	Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.90 g 7.02 g 1.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.77 g 12.39 g 3.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.62 g 9.01 g 2.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.35 g 13.77 g 3.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.61 g 13.96 g 4.23 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 56.96 g 10.13 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 35.23 g 5.99 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 55.48 g 22.09 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 42.28 g 17.79 g 0.29 g	Szénhidrát Cukor Só 35.54 g 6.10 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1,4	1	1	1	1	
	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			
Energia: 472.49 Kcal / 1,975.01 KJ		Energia: 631.83 Kcal / 2,641.05 KJ	Energia: 356.73 Kcal / 1,491.13 KJ	Energia: 348.97 Kcal / 1,458.69 KJ	Energia: 493.28 Kcal / 2,061.91 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	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	Szénhidrát Cukor Só g g g	



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																						
	15.09 g	21.54 g	5.76 g	23.49 g	23.91 g	4.98 g	14.32 g	5.26 g	0.85 g	7.27 g	2.89 g	0.32 g	13.46 g	24.02 g	5.97 g	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	
	53.94 g	2.50 g	2.02 g	79.86 g	5.30 g	1.59 g	61.76 g	6.75 g	2.05 g	77.69 g	9.99 g	1.05 g	54.98 g	2.89 g	1.72 g							
	10,(12)			1,10,(12)			9	1			1,15			1	1							
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL									
	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 Kj			Energia: 223.96 Kcal / 936.15 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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	
	9.38 g	8.33 g	2.42 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	8.41 g	2.65 g	0.25 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.69 g	4.40 g	0.62 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.28 g	0.00 g	1.02 g	41.28 g	13.15 g	0.11 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g		
1	1			1			1,6			1	1			1	1							
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska			Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya			Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék			Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka									
	Energia: 560.09 Kcal / 2,341.18 Kj			Energia: 491.77 Kcal / 2,055.60 Kj			Energia: 661.21 Kcal / 2,763.86 Kj			Energia: 437.64 Kcal / 1,829.34 Kj			Energia: 388.24 Kcal / 1,622.84 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	
	13.60 g	11.18 g	3.03 g	19.45 g	17.91 g	3.41 g	19.76 g	31.89 g	5.64 g	16.54 g	25.30 g	4.77 g	17.80 g	8.74 g	1.66 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
99.47 g	6.00 g	1.19 g	62.76 g	0.00 g	3.93 g	73.09 g	7.85 g	3.05 g	36.65 g	6.29 g	1.10 g	59.04 g	0.00 g	1.92 g	g	g	g	g	g	g		
	(1),(10)			1			15,(12)			1	1											
(05573) Tej,tojás,rozsmentes7-14	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 332.15 Kcal / 1,388.39 Kj			Energia: 146.74 Kcal / 613.37 Kj			Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 Kj			Energia: 154.23 Kcal / 644.68 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	
	5.58 g	8.08 g	1.94 g	6.03 g	7.93 g	6.34 g	5.65 g	1.03 g	0.04 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	5.58 g	1.02 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		
28.47 g	0.00 g	0.18 g	58.08 g	0.00 g	0.57 g	28.52 g	0.02 g	0.45 g	34.26 g	1.50 g	1.40 g	30.47 g	2.27 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g		





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	1	1	1	1	1	1	1
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		
	Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ	Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 KJ	Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ	Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ	Energia: 357.75 Kcal / 1,495.40 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
	0.90 g 7.02 g 1.73 g	8.86 g 14.70 g 4.37 g	5.62 g 9.01 g 2.10 g	6.55 g 20.26 g 5.64 g	10.12 g 17.08 g 5.38 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.96 g 10.13 g 0.58 g	39.71 g 9.99 g 0.78 g	55.48 g 22.09 g 0.18 g	42.31 g 17.79 g 0.39 g	40.30 g 10.13 g 1.44 g	g g g	g g g	
1	1	1,4	1	1	1	1	
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
	Energia: 579.17 Kcal / 2,420.93 KJ	Energia: 800.73 Kcal / 3,347.05 KJ	Energia: 463.31 Kcal / 1,936.64 KJ	Energia: 484.82 Kcal / 2,026.55 KJ	Energia: 569.85 Kcal / 2,381.97 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
	18.42 g 25.68 g 6.89 g	26.88 g 26.05 g 5.21 g	16.09 g 7.89 g 1.16 g	9.67 g 6.77 g 0.77 g	15.95 g 28.26 g 7.13 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
67.82 g 3.00 g 2.46 g	113.44 g 7.52 g 1.84 g	80.47 g 13.04 g 2.50 g	101.26 g 11.99 g 1.46 g	61.97 g 3.21 g 2.04 g	g g g	g g g	
10,(12)	1,10,(12)	9	1	1,15	1	1	
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ	Energia: 264.94 Kcal / 1,107.45 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
	11.08 g 8.61 g 2.51 g	6.00 g 10.33 g 8.44 g	9.74 g 16.98 g 5.38 g	9.84 g 3.61 g 0.36 g	5.58 g 8.08 g 1.94 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																										
	30.11 g	4.40 g	0.83 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.34 g	0.00 g	1.44 g	47.85 g	19.72 g	0.12 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g																											
	1			1			1			1,6			1			1			1																							
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl						Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska						Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya						Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék						Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka																	
	Energia: 560.09 Kcal / 2,341.18 Kj						Energia: 557.51 Kcal / 2,330.39 Kj						Energia: 730.45 Kcal / 3,053.28 Kj						Energia: 485.13 Kcal / 2,027.84 Kj						Energia: 451.34 Kcal / 1,886.60 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv									
	13.60 g	11.18 g	3.03 g	22.58 g	20.57 g	3.94 g	24.45 g	34.54 g	6.34 g	18.10 g	27.57 g	4.94 g	19.12 g	9.74 g	1.78 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									
99.47 g	6.00 g	1.19 g	70.03 g	0.00 g	4.47 g	79.65 g	12.45 g	3.78 g	42.05 g	7.49 g	1.22 g	71.18 g	0.00 g	2.50 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
	(1),(10)						1						15,(12)						1						1																	
Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL						Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna						Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL																	
	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 Kj						Energia: 215.91 Kcal / 902.50 Kj						Energia: 7.67 Kcal / 32.06 Kj						Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 Kj						Energia: 17.66 Kcal / 73.82 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.17 g	0.40 g	0.00 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	0.08 g	0.39 g	0.00 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									
0.97 g	0.00 g	0.20 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	0.81 g	0.02 g	0.49 g	34.26 g	1.50 g	1.40 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
	1						1						1						1						1						1											
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna						Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																	
	Energia: 325.09 Kcal / 1,358.88 Kj						Energia: 280.25 Kcal / 1,171.45 Kj						Energia: 281.13 Kcal / 1,175.12 Kj						Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 Kj						Energia: 316.10 Kcal / 1,321.30 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv									
	0.91 g	7.47 g	1.79 g	4.46 g	23.30 g	7.04 g	0.14 g	15.59 g	4.00 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.12 g	26.46 g	8.38 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									
60.75 g	12.05 g	0.58 g	12.42 g	9.99 g	1.01 g	34.20 g	27.37 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	12.83 g	10.13 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										

(05574)
Tej,tojás,rozsmentes15-18





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(05574) Tej,tojás,rozs mentes15-18	Tízórai	1		1	1,4	1	1	1	
	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: 821.58 Kcal / 3,434.20 KJ	Energia: 1,124.26 Kcal / 4,699.41 KJ		Energia: 624.93 Kcal / 2,612.21 KJ	Energia: 652.98 Kcal / 2,729.46 KJ	Energia: 816.37 Kcal / 3,412.43 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.58 g 40.13 g 11.01 g	41.00 g 43.56 g 9.50 g	25.90 g 10.95 g 1.76 g	12.91 g 9.15 g 1.03 g	24.95 g 43.19 g 11.27 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	86.40 g 5.00 g 4.98 g	140.46 g 9.03 g 2.74 g	103.71 g 15.49 g 4.89 g	136.31 g 15.98 g 1.90 g	80.67 g 4.01 g 2.87 g				
	10,(12)	1,10,(12)		9	1	1,15	1	1	
	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ		Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ	Energia: 165.28 Kcal / 690.87 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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	Fehérje Zsír T.Zsír	
7.29 g 15.16 g 4.47 g		0.49 g 9.60 g 8.40 g	5.66 g 26.34 g 8.38 g	5.76 g 3.85 g 0.43 g	0.09 g 14.69 g 3.80 g				
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
2.73 g 4.40 g 1.06 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	0.62 g 0.00 g 1.88 g	26.59 g 26.30 g 0.06 g	0.97 g 0.00 g 0.20 g					
1	1		1	1,6	1	1	1		
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska		Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya	Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék	Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka			
	Energia: 560.42 Kcal / 2,342.56 KJ	Energia: 759.42 Kcal / 3,174.38 KJ		Energia: 799.44 Kcal / 3,341.66 KJ	Energia: 772.40 Kcal / 3,228.63 KJ	Energia: 674.69 Kcal / 2,820.20 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	
	13.61 g 11.18 g 3.03 g	33.68 g 29.50 g 5.78 g	29.42 g 37.22 g 7.07 g	29.71 g 45.69 g 9.16 g	33.71 g 15.57 g 3.10 g				
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
99.53 g 6.00 g 1.19 g	89.19 g 0.00 g 6.13 g	85.81 g 15.76 g 4.34 g	61.63 g 9.99 g 1.94 g	98.93 g 0.00 g 5.69 g					



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora			(1),(10)	1	15,(12)	1	1
(05591) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack1-3	Reggeli	Herba tea citromlé nélkül, Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 283.72 Kcal / 1,185.95 KJ	Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 KJ	Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ	Energia: 309.57 Kcal / 1,294.00 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
		0.89 g 6.53 g 1.68 g	8.53 g 5.99 g 4.39 g	5.63 g 9.16 g 2.12 g	5.95 g 13.73 g 3.57 g	7.64 g 12.35 g 3.66 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	52.94 g 8.09 g 0.58 g	44.25 g 13.39 g 0.72 g	52.49 g 18.48 g 0.18 g	41.60 g 13.39 g 0.28 g	41.61 g 13.39 g 0.81 g	g g g	g g g	
	1	1	1,4	1	1	1	1	
	Tízórai	Görögdinnye	Körte	Alma	Körte	Alma		
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 17.39 Kcal / 72.69 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
0.50 g 0.20 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	0.20 g 0.20 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		
6.50 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	3.50 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g		
					1	1		
Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Zöldségfasírt, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Pírtott tésztaleves, Diétás vagdalt, Paraj főzelék, Főtt burgonya	Almaleves, Sült csirkecombfilé, Bulgur köret, Görögdinnye	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap					
(05591) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack1-3	Ebéd	Energia: 393.84 Kcal / 1,646.25 KJ		Energia: 355.49 Kcal / 1,485.95 KJ		Energia: 464.63 Kcal / 1,942.15 KJ		Energia: 391.95 Kcal / 1,638.35 KJ		Energia: 428.07 Kcal / 1,789.33 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		13.69 g	19.14 g	5.39 g	9.32 g	5.75 g	0.86 g	14.27 g	23.95 g	5.49 g	20.75 g	13.77 g	2.06 g	12.86 g	21.77 g	5.26 g	g	g	g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.15 g	2.50 g	1.70 g	59.91 g	4.55 g	1.93 g	46.90 g	0.40 g	3.27 g	50.67 g	0.12 g	2.55 g	44.37 g	2.00 g	0.88 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,10,(12)			1			1			1,15,(10)			1,15			1			1							
(05591) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack1-3	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka		Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél		Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Herba tea citromlé nélkül, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL															
		Energia: 278.28 Kcal / 1,163.21 KJ		Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ		Energia: 199.37 Kcal / 833.37 KJ		Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ		Energia: 214.10 Kcal / 894.94 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			
		8.33 g	8.17 g	2.23 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	5.66 g	0.94 g	0.04 g	5.63 g	9.51 g	2.12 g	5.74 g	0.84 g	0.05 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	Szénhidrát	Cukor	Só
42.53 g	15.59 g	0.51 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	41.83 g	13.40 g	0.33 g	40.31 g	5.99 g	0.18 g	45.44 g	13.89 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1			1			1			1							
(05800) GM, TM, OM, h al, citrus	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru		Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru		Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna		Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru															
		Energia: 281.64 Kcal / 1,177.26 KJ		Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ		Energia: 298.30 Kcal / 1,246.89 KJ		Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ		Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 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			
		3.68 g	15.69 g	4.00 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	7.31 g	2.39 g	0.40 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	Szénhidrát	Cukor	Só
28.18 g	0.40 g	0.55 g	85.60 g	0.80 g	1.35 g	55.52 g	0.82 g	1.19 g	34.26 g	1.50 g	1.40 g	58.12 g	3.82 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
															1			1							
Tízórai																									



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05800) GM, TM, OM, h al, citrus	Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika													
		Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 Kj		Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 Kj		Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj		Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88 Kj		Energia: 641.15 Kcal / 2,680.01 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
		0.93 g	7.96 g	1.85 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	11.10 g	9.60 g	2.78 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	64.77 g	14.09 g	0.58 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	76.54 g	25.18 g	1.24 g	76.38 g	20.78 g	2.58 g				
													1		1				
	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát													
		Energia: 548.23 Kcal / 2,291.60 Kj		Energia: 1,097.99 Kcal / 4,589.60 Kj		Energia: 644.29 Kcal / 2,693.13 Kj		Energia: 591.00 Kcal / 2,470.38 Kj		Energia: 804.09 Kcal / 3,361.10 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
		10.49 g	17.22 g	2.72 g	39.55 g	44.34 g	9.54 g	26.75 g	11.41 g	1.68 g	12.37 g	8.94 g	1.00 g	24.63 g	42.47 g	11.06 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
87.04 g	5.00 g	5.19 g	133.61 g	3.05 g	2.93 g	106.65 g	15.49 g	6.46 g	118.94 g	0.00 g	2.09 g	79.45 g	4.00 g	2.64 g					
10,(12)		10,15,(12)		9		15		9,15		1		1							
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru														
	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 Kj		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj		Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 Kj		Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 Kj		Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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	
	14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	12.89 g	28.34 g	8.78 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g																																		
		57.44 g	5.20 g	1.76 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	55.33 g	0.80 g	2.58 g	62.84 g	1.80 g	0.70 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g																																								
																	1						1																																	
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl				Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska				Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya diéta				Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék				Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka																																							
	Energia: 452.66 Kcal / 1,892.12 KJ					Energia: 759.42 Kcal / 3,174.38 KJ					Energia: 634.88 Kcal / 2,653.80 KJ					Energia: 627.20 Kcal / 2,621.70 KJ					Energia: 674.69 Kcal / 2,820.20 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																										
	5.13 g	3.56 g	0.74 g	33.68 g	29.50 g	5.78 g	31.79 g	13.74 g	3.58 g	28.05 g	37.46 g	8.83 g	33.71 g	15.57 g	3.10 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																							
98.35 g	6.00 g	0.93 g	89.19 g	0.00 g	6.13 g	93.67 g	15.53 g	2.27 g	44.90 g	0.00 g	1.78 g	98.93 g	0.00 g	5.69 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																								
																	3																15																15,(12)	1						1
(05801) GM, TM, OM, h al, citr 1-3	Reggeli				Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Zöldborsó növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom				Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru				Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru				Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																																							
		Energia: 173.20 Kcal / 723.98 KJ					Energia: 269.56 Kcal / 1,126.76 KJ					Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 KJ					Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 KJ					Energia: 313.56 Kcal / 1,310.68 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																						
		0.47 g	3.98 g	0.93 g	6.61 g	6.26 g	4.55 g	3.71 g	9.43 g	2.28 g	5.70 g	6.94 g	1.83 g	5.72 g	12.62 g	3.82 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																						
32.39 g	7.04 g	0.29 g	43.62 g	13.79 g	0.99 g	51.86 g	18.88 g	0.45 g	41.43 g	13.79 g	0.69 g	40.98 g	13.79 g	1.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																								
																	1																1																							





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05801) GM, TM, OM, h al, citr 1-3	Tízórai	Görögdinnye	Körte	Alma	Körte	Alma																
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 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
		0.50 g	0.20 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	0.20 g	0.20 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
	6.50 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	
							1			1												
	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Zöldségfásírt, Karalábéfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Pírtott tésztaleves, Főtt tojás, Paraj főzelék, Főtt burgonya	Almaleves, Sült csirkecombfilé, Petrezselymes köles, Görögdinnye	Tojásleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																
		Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 KJ		Energia: 357.38 Kcal / 1,493.85 KJ		Energia: 345.79 Kcal / 1,445.40 KJ		Energia: 368.47 Kcal / 1,540.20 KJ		Energia: 389.54 Kcal / 1,628.28 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
		4.76 g	7.16 g	1.12 g	8.97 g	5.89 g	0.75 g	10.95 g	15.76 g	2.63 g	17.96 g	14.55 g	2.31 g	12.26 g	20.74 g	5.15 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
	40.54 g	2.50 g	1.59 g	60.53 g	4.55 g	1.94 g	39.39 g	0.40 g	2.96 g	43.48 g	0.00 g	2.53 g	37.70 g	2.00 g	1.29 g	g	g	g	g	g	g	
	10,(12)		3		15		3,15		1		1											
	Uzsonna	Limonádé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Uborka	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru																
Energia: 254.94 Kcal / 1,065.65 KJ		Energia: 257.47 Kcal / 1,076.22 KJ		Energia: 203.36 Kcal / 850.04 KJ		Energia: 276.49 Kcal / 1,155.73 KJ		Energia: 218.09 Kcal / 911.62 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.44 g		8.48 g	2.39 g	3.91 g	7.23 g	4.58 g	3.74 g	1.21 g	0.20 g	3.71 g	9.78 g	2.28 g	3.82 g	1.11 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	
34.73 g	8.59 g	0.78 g	40.64 g	6.39 g	0.67 g	41.20 g	13.80 g	0.60 g	39.68 g	6.39 g	0.45 g	44.81 g	14.29 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g		
						1			1													



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05802) GM, TM, OM, h al, citr 4-6	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ	Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ	Energia: 149.15 Kcal / 623.45 KJ	Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ	Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.66 g 8.35 g 2.10 g	4.22 g 10.60 g 8.60 g	3.70 g 1.20 g 0.20 g	0.70 g 17.10 g 9.30 g	3.66 g 1.20 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	
	27.84 g 0.40 g 0.45 g	58.10 g 0.40 g 1.00 g	27.76 g 0.41 g 0.60 g	34.26 g 1.50 g 1.40 g	29.06 g 1.91 g 0.35 g	g g g	g g g	
						1	1	
	Tízórai	Rizstej, Vaniliás szív-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ	Energia: 317.14 Kcal / 1,325.65 KJ	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ	Energia: 290.15 Kcal / 1,212.83 KJ	Energia: 334.22 Kcal / 1,397.04 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
		0.90 g 7.02 g 1.73 g	5.82 g 12.62 g 3.72 g	3.72 g 9.92 g 2.33 g	7.46 g 8.60 g 2.58 g	6.64 g 14.22 g 4.39 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
56.96 g 10.13 g 0.58 g	41.76 g 13.79 g 0.85 g	60.14 g 25.16 g 0.45 g	42.45 g 18.19 g 0.89 g	41.59 g 13.79 g 1.29 g	g g g	g g g		
					1	1		
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			
	Energia: 325.80 Kcal / 1,361.84 KJ	Energia: 599.67 Kcal / 2,506.62 KJ	Energia: 363.13 Kcal / 1,517.88 KJ	Energia: 305.46 Kcal / 1,276.82 KJ	Energia: 475.00 Kcal / 1,985.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	6.25 g 9.57 g 1.48 g	22.30 g 23.84 g 4.95 g	14.61 g 5.43 g 0.81 g	6.81 g 2.71 g 0.30 g	13.02 g 22.91 g 5.66 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.22 g	2.50 g	1.91 g	73.16 g	1.53 g	1.48 g	62.73 g	6.75 g	2.76 g	65.24 g	0.00 g	1.05 g	53.28 g	2.88 g	1.37 g						
	10,(12)			10,15,(12)			9			15			9,15			1			1		
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru								
	Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ			Energia: 276.91 Kcal / 1,157.48 KJ			Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 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
	7.46 g	8.60 g	2.58 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	6.44 g	14.17 g	4.39 g	3.82 g	1.11 g	0.21 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.06 g	4.80 g	0.89 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	27.65 g	0.40 g	1.29 g	31.42 g	0.90 g	0.35 g	27.84 g	0.40 g	0.45 g							
													1			1					
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska			Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya diéta			Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék			Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka								
	Energia: 452.33 Kcal / 1,890.74 KJ			Energia: 491.77 Kcal / 2,055.60 KJ			Energia: 386.29 Kcal / 1,614.69 KJ			Energia: 349.55 Kcal / 1,461.12 KJ			Energia: 388.24 Kcal / 1,622.84 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
	5.12 g	3.56 g	0.74 g	19.45 g	17.91 g	3.41 g	17.63 g	7.00 g	1.80 g	15.66 g	20.09 g	4.57 g	17.80 g	8.74 g	1.66 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.29 g	6.00 g	0.93 g	62.76 g	0.00 g	3.93 g	61.67 g	7.71 g	0.95 g	26.86 g	0.00 g	1.03 g	59.04 g	0.00 g	1.92 g							
	3									15			15,(12)			1			1		
Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ			Energia: 150.73 Kcal / 630.05 KJ			Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ			Energia: 158.22 Kcal / 661.36 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
	3.66 g	8.35 g	2.10 g	4.22 g	10.60 g	8.60 g	3.73 g	1.30 g	0.20 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	3.66 g	1.29 g	0.20 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 2024.06.17. - 2024.06.23.

	27.84 g	0.40 g	0.45 g	58.10 g	0.40 g	1.00 g	27.89 g	0.42 g	0.72 g	34.26 g	1.50 g	1.40 g	29.84 g	2.67 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	
																1						1
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinna, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika									
	Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ			Energia: 344.03 Kcal / 1,438.05 KJ			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ			Energia: 290.15 Kcal / 1,212.83 KJ			Energia: 369.66 Kcal / 1,545.18 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	0.90 g	7.02 g	1.73 g	6.90 g	14.93 g	4.53 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	7.46 g	8.60 g	2.58 g	8.13 g	17.33 g	5.54 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		
56.96 g	10.13 g	0.58 g	42.18 g	13.79 g	1.05 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	42.45 g	18.19 g	0.89 g	41.92 g	13.79 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g		
															1						1	
Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szosz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát									
	Energia: 403.14 Kcal / 1,685.13 KJ			Energia: 764.93 Kcal / 3,197.41 KJ			Energia: 470.94 Kcal / 1,968.53 KJ			Energia: 432.61 Kcal / 1,808.31 KJ			Energia: 547.92 Kcal / 2,290.31 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.81 g	11.32 g	1.75 g	25.57 g	25.94 g	5.17 g	16.43 g	8.08 g	1.09 g	9.12 g	6.56 g	0.74 g	15.42 g	26.93 g	6.76 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
66.95 g	3.00 g	2.33 g	106.01 g	3.03 g	1.71 g	81.63 g	13.04 g	3.35 g	86.32 g	0.00 g	1.45 g	59.93 g	3.20 g	1.62 g	g	g	g	g	g	g		
10,(12)			10,15,(12)			9			15			9,15			1			1				
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Zöldbúzseszemes növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru									
	Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 KJ			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ			Energia: 310.60 Kcal / 1,298.31 KJ			Energia: 173.43 Kcal / 724.94 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 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	
	9.16 g	8.88 g	2.67 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	7.82 g	17.25 g	5.54 g	3.90 g	1.16 g	0.21 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																																																										
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																									
29.48 g			4.80 g			1.10 g			30.10 g			0.40 g			0.99 g			27.71 g			0.40 g			1.71 g			33.38 g			1.15 g			0.35 g			27.84 g			0.40 g			0.45 g			g			g			g			g			g																	
															1			1																																																								
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl						Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska						Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya diéta						Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék						Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka																																																	
	Energia: 452.33 Kcal / 1,890.74 KJ						Energia: 557.51 Kcal / 2,330.39 KJ						Energia: 438.72 Kcal / 1,833.85 KJ						Energia: 382.74 Kcal / 1,599.85 KJ						Energia: 451.34 Kcal / 1,886.60 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																																	
	5.12 g		3.56 g		0.74 g		22.58 g		20.57 g		3.94 g		18.72 g		7.13 g		1.82 g		17.17 g		21.35 g		4.70 g		19.12 g		9.74 g		1.78 g		g		g		g		g		g																																			
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																															
98.29 g			6.00 g			0.93 g			70.03 g			0.00 g			4.47 g			73.17 g			12.26 g			1.64 g			30.93 g			0.00 g			1.15 g			71.18 g			0.00 g			2.50 g			g			g			g																							
3															15															15,(12)															1															1														
Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru						Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru						Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna						Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru																																																	
	Energia: 281.64 Kcal / 1,177.26 KJ						Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ						Energia: 298.30 Kcal / 1,246.89 KJ						Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ						Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 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																																	
	3.68 g		15.69 g		4.00 g		7.86 g		11.60 g		8.80 g		7.40 g		2.40 g		0.40 g		0.70 g		17.10 g		9.30 g		7.31 g		2.39 g		0.40 g		g		g		g		g		g																																			
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																															
28.18 g			0.40 g			0.55 g			85.60 g			0.80 g			1.35 g			55.52 g			0.82 g			1.19 g			34.26 g			1.50 g			1.40 g			58.12 g			3.82 g			0.70 g			g			g			g																							
																																													1															1														
Tízórai	Rizstej, Vaniliás szív-TündérManna						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom						Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika																																																	
	Energia: 325.09 Kcal / 1,358.88 KJ						Energia: 593.33 Kcal / 2,480.12 KJ						Energia: 606.44 Kcal / 2,534.92 KJ						Energia: 449.00 Kcal / 1,876.82 KJ						Energia: 627.50 Kcal / 2,622.95 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																																	



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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																						
	0.91 g	7.47 g	1.79 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.39 g	18.37 g	4.49 g	11.10 g	9.60 g	2.78 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	60.75 g	12.05 g	0.58 g	73.32 g	17.38 g	1.71 g	95.46 g	31.48 g	0.90 g	73.14 g	21.78 g	1.24 g	72.98 g	17.38 g	2.58 g							
																1						1
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát									
	Energia: 528.20 Kcal / 2,207.88 KJ			Energia: 1,067.84 Kcal / 4,463.57 KJ			Energia: 635.13 Kcal / 2,654.84 KJ			Energia: 583.36 Kcal / 2,438.44 KJ			Energia: 787.13 Kcal / 3,290.20 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	
	9.90 g	16.20 g	2.45 g	38.86 g	43.49 g	9.44 g	26.36 g	11.20 g	1.68 g	12.18 g	8.86 g	0.99 g	24.24 g	41.42 g	10.78 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84.95 g	5.00 g	4.76 g	128.67 g	3.04 g	2.52 g	105.26 g	15.49 g	6.03 g	116.39 g	0.00 g	1.89 g	77.94 g	4.00 g	2.31 g								
10,(12)			10,15,(12)			9			15			9,15			1			1				
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru									
	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ			Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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	
	14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	12.89 g	28.34 g	8.78 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.44 g	5.20 g	1.76 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	55.33 g	0.80 g	2.58 g	62.84 g	1.80 g	0.70 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g								
1			1			1			1			1			1			1				
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska			Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya diéta			Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék			Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka									
	Energia: 452.66 Kcal / 1,892.12 KJ			Energia: 759.42 Kcal / 3,174.38 KJ			Energia: 634.88 Kcal / 2,653.80 KJ			Energia: 627.20 Kcal / 2,621.70 KJ			Energia: 674.69 Kcal / 2,820.20 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	
	5.13 g	3.56 g	0.74 g	33.68 g	29.50 g	5.78 g	31.79 g	13.74 g	3.58 g	28.05 g	37.46 g	8.83 g	33.71 g	15.57 g	3.10 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
98.35 g	6.00 g	0.93 g	89.19 g	0.00 g	6.13 g	93.67 g	15.53 g	2.27 g	44.90 g	0.00 g	1.78 g	98.93 g	0.00 g	5.69 g							
3			15						15,(12)						1	1					

**(05900)
Gluténmentes**

Reggeli																						
	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Körözött, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Ásványvíz, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru									
	Energia: 414.16 Kcal / 1,731.19 Kj			Energia: 560.86 Kcal / 2,344.39 Kj			Energia: 350.17 Kcal / 1,463.71 Kj			Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 Kj			Energia: 357.26 Kcal / 1,493.35 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.16 g	25.64 g	10.77 g	8.42 g	18.00 g	8.13 g	12.51 g	5.24 g	2.16 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	12.69 g	4.83 g	1.94 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	28.26 g	0.40 g	1.35 g	83.80 g	0.80 g	0.72 g	56.95 g	0.80 g	1.22 g	34.26 g	1.50 g	1.40 g	59.47 g	3.80 g	0.72 g							
	7			7			7			7,(12)						1	1					
	Tízórai	Tej, Vaniliás szív-TündérManna			Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika								
		Energia: 366.64 Kcal / 1,532.56 Kj			Energia: 570.88 Kcal / 2,386.28 Kj			Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 Kj			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 Kj			Energia: 606.73 Kcal / 2,536.13 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
11.04 g		9.60 g	3.94 g	11.69 g	25.30 g	7.44 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	13.35 g	28.46 g	8.78 g							
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.00 g		2.10 g	0.98 g	67.13 g	10.79 g	1.71 g	95.96 g	25.78 g	1.30 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	67.54 g	10.93 g	2.58 g							
7			7			4			1						1	1						
Ebéd																						



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05900) Gluténmentes	Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: 553.92 Kcal / 2,315.39 KJ	Energia: 1,187.72 Kcal / 4,964.67 KJ	Energia: 644.29 Kcal / 2,693.13 KJ	Energia: 758.92 Kcal / 3,172.29 KJ	Energia: 974.97 Kcal / 4,075.37 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
		10.55 g 17.34 g 2.51 g	41.09 g 49.61 g 12.39 g	26.75 g 11.41 g 1.68 g	24.84 g 21.64 g 8.62 g	35.40 g 55.04 g 17.82 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	88.29 g 5.02 g 4.20 g	142.60 g 9.04 g 3.04 g	106.65 g 15.49 g 6.46 g	119.65 g 0.00 g 3.11 g	83.06 g 4.01 g 4.16 g	g g g	g g g	
	3,9,10,(12)	7,10,(12)	9	7,15	7,15	1	1	
	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru	Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ	Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 KJ	Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ	Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ	Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 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
		14.52 g 17.16 g 4.87 g	13.62 g 6.30 g 2.74 g	12.89 g 28.34 g 8.78 g	14.23 g 9.20 g 4.31 g	17.80 g 26.64 g 10.97 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.44 g 5.20 g 1.76 g	57.40 g 0.80 g 1.08 g	55.33 g 0.80 g 2.58 g	90.54 g 24.98 g 1.30 g	55.76 g 0.80 g 1.70 g	g g g	g g g		
7	7	7	7	7	1	1		
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, Fokhagymás sertésragu, Galuska	Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya diéta	Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék	Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka			
	Energia: 581.34 Kcal / 2,430.00 KJ	Energia: 759.42 Kcal / 3,174.38 KJ	Energia: 634.88 Kcal / 2,653.80 KJ	Energia: 695.11 Kcal / 2,905.56 KJ	Energia: 674.69 Kcal / 2,820.20 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	
	7.97 g 14.56 g 6.92 g	33.68 g 29.50 g 5.78 g	31.79 g 13.74 g 3.58 g	29.85 g 38.24 g 9.24 g	33.71 g 15.57 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	
102.78 g 6.00 g 1.07 g	89.19 g 0.00 g 6.13 g	93.67 g 15.53 g 2.27 g	58.25 g 9.99 g 1.85 g	98.93 g 0.00 g 5.69 g	g g g	g g g		
3,7			7	15,(12)	1	1		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05901) Gluténmentes s1-3	Reggeli	Tej, Vaníliás szív- TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 231.10 Kcal / 966.00 KJ	Energia: 252.81 Kcal / 1,056.75 KJ	Energia: 350.16 Kcal / 1,463.67 KJ	Energia: 319.28 Kcal / 1,334.59 KJ	Energia: 287.39 Kcal / 1,201.29 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
		7.22 g 8.15 g 3.79 g	4.37 g 9.08 g 4.08 g	8.76 g 12.20 g 4.38 g	4.03 g 14.00 g 3.73 g	5.77 g 12.63 g 3.82 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	31.15 g 1.05 g 0.52 g	34.92 g 6.39 g 0.35 g	47.98 g 12.89 g 0.62 g	40.97 g 13.79 g 0.55 g	34.30 g 6.50 g 1.08 g	g g g	g g g	
	7	7	7	4	1	1		
	Tízórai	Görögdinnye	Nektarin	Alma	Körte	Nektarin		
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 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	0.60 g 0.45 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	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.89 g 0.00 g 0.00 g	g g g	g g g	
						1	1	
	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Tejfölös burgonyaleves, Zöldségfásírt, Karatbőfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Pírtott tésztalesves, Főtt tojás, Paraj főzelék, Főtt burgonya	Almaleves, Sült csirkecombfilé, Petrezselymes köles, Görögdinnye	Tojásleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 KJ		Energia: 371.29 Kcal / 1,551.99 KJ	Energia: 345.79 Kcal / 1,445.40 KJ	Energia: 368.47 Kcal / 1,540.20 KJ	Energia: 420.99 Kcal / 1,759.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
4.76 g 7.16 g 1.12 g		9.49 g 7.26 g 1.61 g	10.95 g 15.76 g 2.63 g	17.96 g 14.55 g 2.31 g	14.75 g 23.13 g 6.69 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	
40.54 g 2.50 g 1.59 g	60.26 g 4.55 g 1.96 g	39.39 g 0.40 g 2.96 g	43.48 g 0.00 g 2.53 g	37.62 g 2.00 g 1.49 g	g g g	g g g		
10,(12)	7	3	15	3,7,15	1	1		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05901) Gluténmentes s1-3	Uzsonna	Limonádé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Uborka	Tej, Kockasajt, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Narancsos limonádé, Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 254.94 Kcal / 1,065.65 KJ	Energia: 341.88 Kcal / 1,429.06 KJ	Energia: 228.97 Kcal / 957.09 KJ	Energia: 400.65 Kcal / 1,674.72 KJ	Energia: 299.70 Kcal / 1,252.75 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
		6.44 g 8.48 g 2.39 g	14.62 g 12.85 g 6.96 g	6.09 g 2.69 g 1.12 g	15.70 g 18.92 g 8.52 g	7.91 g 5.35 g 2.54 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
34.73 g 8.59 g 0.78 g	38.60 g 0.40 g 1.28 g	41.89 g 13.79 g 0.76 g	38.48 g 0.40 g 1.08 g	51.52 g 16.49 g 0.71 g	g g g	g g g		
	7	7	7	7	1	1		
(05902) Gluténmentes s4-6	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Körözött, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Ásványvíz, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ	Energia: 338.90 Kcal / 1,416.60 KJ	Energia: 175.38 Kcal / 733.09 KJ	Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ	Energia: 179.99 Kcal / 752.36 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
		8.90 g 13.32 g 5.48 g	4.28 g 9.00 g 4.07 g	6.27 g 2.62 g 1.08 g	0.70 g 17.10 g 9.30 g	6.00 g 2.33 g 0.93 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		
27.88 g 0.40 g 0.85 g	55.90 g 0.40 g 0.36 g	28.53 g 0.40 g 0.76 g	34.26 g 1.50 g 1.40 g	30.60 g 2.80 g 0.36 g	g g g	g g g		
	7	7	7	7,(12)	1	1		
(05902) Gluténmentes s4-6	Tízórai	Tej, Vaniliás szív-TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 318.11 Kcal / 1,329.70 KJ	Energia: 289.86 Kcal / 1,211.61 KJ	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ	Energia: 323.98 Kcal / 1,354.24 KJ	Energia: 308.05 Kcal / 1,287.65 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
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																												
		7.64 g	8.10 g	3.13 g	5.85 g	12.66 g	3.72 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g	4.43 g	14.04 g	4.03 g	6.69 g	14.23 g	4.39 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g						
		51.70 g	2.10 g	0.85 g	34.60 g	6.39 g	0.85 g	54.93 g	17.14 g	0.72 g	41.65 g	18.19 g	0.56 g	34.91 g	6.50 g	1.29 g												
		7					7					4					1			1								
Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez					Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya					Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Görögdinnye					Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt											
	Energia: 328.64 Kcal / 1,373.72 KJ		Energia: 655.37 Kcal / 2,739.45 KJ					Energia: 363.13 Kcal / 1,517.88 KJ					Energia: 389.42 Kcal / 1,627.78 KJ					Energia: 578.30 Kcal / 2,417.29 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				
	6.28 g	9.63 g	1.37 g	23.25 g	27.06 g	6.69 g	14.61 g	5.43 g	0.81 g	13.05 g	9.06 g	4.11 g	19.65 g	30.56 g	9.80 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
		53.84 g	2.51 g	1.41 g	78.83 g	5.29 g	1.53 g	62.73 g	6.75 g	2.76 g	65.60 g	0.00 g	1.56 g	55.18 g	2.88 g	2.23 g	g	g	g	g	g	g						
		3,9,10,(12)			7,10,(12)			9			7,15			7,15			1			1								
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Zöldbüszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru					Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél					Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru					Gluténmentes pékáru, Liga margarin, Sajt szelet											
	Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ		Energia: 183.38 Kcal / 766.53 KJ					Energia: 276.91 Kcal / 1,157.48 KJ					Energia: 281.36 Kcal / 1,176.08 KJ					Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
	7.46 g	8.60 g	2.58 g	6.81 g	3.15 g	1.37 g	6.44 g	14.17 g	4.39 g	7.82 g	5.32 g	2.54 g	8.90 g	13.32 g	5.48 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				
		29.06 g	4.80 g	0.89 g	28.70 g	0.40 g	0.54 g	27.65 g	0.40 g	1.29 g	47.25 g	13.19 g	0.71 g	27.88 g	0.40 g	0.85 g	g	g	g	g	g	g						
		7					7					7					1			1								
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska					Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya diéta					Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék					Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka											
	Energia: 516.66 Kcal / 2,159.64 KJ		Energia: 491.77 Kcal / 2,055.60 KJ					Energia: 386.29 Kcal / 1,614.69 KJ					Energia: 392.33 Kcal / 1,639.94 KJ					Energia: 388.24 Kcal / 1,622.84 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				
	6.53 g	9.06 g	3.83 g	19.45 g	17.91 g	3.41 g	17.63 g	7.00 g	1.80 g	16.79 g	20.58 g	4.82 g	17.80 g	8.74 g	1.66 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g			
		100.50 g	6.00 g	1.00 g	62.76 g	0.00 g	3.93 g	61.67 g	7.71 g	0.95 g	35.27 g	6.29 g	1.06 g	59.04 g	0.00 g	1.92 g									
		3,7			7			15,(12)			1			1											
(05903) Gluténmente s7-14	Reggeli																								
		Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		Almalé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru		Ásványvíz, Körözött, Gluténmentes pékáru		Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna		Ásványvíz, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru															
		Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ		Energia: 376.88 Kcal / 1,575.36 KJ		Energia: 189.71 Kcal / 792.99 KJ		Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ		Energia: 183.73 Kcal / 767.99 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			
		8.90 g	13.32 g	5.48 g	4.53 g	13.00 g	6.00 g	7.89 g	3.32 g	1.46 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	6.21 g	2.60 g	1.08 g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
27.88 g	0.40 g	0.85 g	56.10 g	0.40 g	0.36 g	28.90 g	0.40 g	0.76 g	34.26 g	1.50 g	1.40 g	30.71 g	2.80 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g					
		7			7			7			7,(12)			1			1								
Tízórai	Tej, Vaniliás szív-TündérManna		Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka		Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika																
	Energia: 318.11 Kcal / 1,329.70 KJ		Energia: 333.18 Kcal / 1,392.69 KJ		Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ		Energia: 383.71 Kcal / 1,603.91 KJ		Energia: 361.74 Kcal / 1,512.07 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				
	7.64 g	8.10 g	3.13 g	6.94 g	14.97 g	4.53 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g	4.63 g	20.53 g	5.80 g	8.20 g	17.35 g	5.54 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				
51.70 g	2.10 g	0.85 g	39.08 g	10.39 g	1.05 g	54.93 g	17.14 g	0.72 g	41.68 g	18.19 g	0.66 g	39.67 g	10.53 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g					
		7			7			4			1			1											
Ebéd																									



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05903) Gluténmente s7-14	Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: 406.55 Kcal / 1,699.38 KJ	Energia: 831.27 Kcal / 3,474.71 KJ	Energia: 470.94 Kcal / 1,968.53 KJ	Energia: 516.57 Kcal / 2,159.26 KJ	Energia: 658.44 Kcal / 2,752.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.85 g 11.39 g 1.62 g	26.70 g 29.78 g 7.23 g	16.43 g 8.08 g 1.09 g	15.36 g 12.91 g 4.55 g	22.38 g 35.09 g 11.11 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	
	67.69 g 3.01 g 1.73 g	112.75 g 7.52 g 1.79 g	81.63 g 13.04 g 3.35 g	86.68 g 0.00 g 1.96 g	62.19 g 3.20 g 2.57 g	g g g	g g g	
	3,9,10,(12)	7,10,(12)	9	7,15	7,15	1	1	
	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru	Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 KJ	Energia: 220.76 Kcal / 922.78 KJ	Energia: 310.60 Kcal / 1,298.31 KJ	Energia: 313.72 Kcal / 1,311.35 KJ	Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 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
		9.16 g 8.88 g 2.67 g	9.98 g 5.30 g 2.54 g	7.82 g 17.25 g 5.54 g	9.52 g 7.12 g 3.52 g	8.90 g 13.32 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	
29.48 g 4.80 g 1.10 g	29.90 g 0.40 g 0.73 g	27.71 g 0.40 g 1.71 g	49.55 g 13.19 g 0.86 g	27.88 g 0.40 g 0.85 g	g g g	g g g		
7	7	7	7	7	1	1		
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska	Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya diéta	Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék	Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka			
	Energia: 542.53 Kcal / 2,267.78 KJ	Energia: 557.51 Kcal / 2,330.39 KJ	Energia: 438.72 Kcal / 1,833.85 KJ	Energia: 433.66 Kcal / 1,812.70 KJ	Energia: 451.34 Kcal / 1,886.60 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	7.11 g 11.26 g 5.07 g	22.58 g 20.57 g 3.94 g	18.72 g 7.13 g 1.82 g	18.51 g 21.93 g 5.00 g	19.12 g 9.74 g 1.78 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
101.41 g 6.00 g 1.02 g	70.03 g 0.00 g 4.47 g	73.17 g 12.26 g 1.64 g	40.94 g 7.49 g 1.20 g	71.18 g 0.00 g 2.50 g	g g g	g g g		
3,7			7	15,(12)	1	1		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05904) Gluténmentes s 15-18	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Körözött, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Ásványvíz, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 414.16 Kcal / 1,731.19 Kj	Energia: 560.86 Kcal / 2,344.39 Kj	Energia: 350.17 Kcal / 1,463.71 Kj	Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 Kj	Energia: 357.26 Kcal / 1,493.35 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
		14.16 g 25.64 g 10.77 g	8.42 g 18.00 g 8.13 g	12.51 g 5.24 g 2.16 g	0.70 g 17.10 g 9.30 g	12.69 g 4.83 g 1.94 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	28.26 g 0.40 g 1.35 g	83.80 g 0.80 g 0.72 g	56.95 g 0.80 g 1.22 g	34.26 g 1.50 g 1.40 g	59.47 g 3.80 g 0.72 g	g g g	g g g	
	7	7	7	7,(12)	1	1		
	Tízórai	Tej, Vaniliás szív-TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 366.64 Kcal / 1,532.56 Kj	Energia: 570.88 Kcal / 2,386.28 Kj	Energia: 623.25 Kcal / 2,605.19 Kj	Energia: 602.30 Kcal / 2,517.61 Kj	Energia: 606.73 Kcal / 2,536.13 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
		11.04 g 9.60 g 3.94 g	11.69 g 25.30 g 7.44 g	15.79 g 19.74 g 6.23 g	8.46 g 28.03 g 7.76 g	13.35 g 28.46 g 8.78 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.00 g 2.10 g 0.98 g	67.13 g 10.79 g 1.71 g	89.01 g 21.53 g 1.23 g	72.41 g 21.78 g 1.11 g	67.54 g 10.93 g 2.58 g	g g g	g g g		
7	7	4	1	1				
Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			
	Energia: 532.75 Kcal / 2,226.90 Kj	Energia: 1,156.31 Kcal / 4,833.38 Kj	Energia: 635.13 Kcal / 2,654.84 Kj	Energia: 751.28 Kcal / 3,140.35 Kj	Energia: 943.56 Kcal / 3,944.08 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	
	9.95 g 16.30 g 2.28 g	40.37 g 48.62 g 12.21 g	26.36 g 11.20 g 1.68 g	24.65 g 21.56 g 8.61 g	34.35 g 52.98 g 17.10 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	85.95 g	5.01 g	3.96 g	137.66 g	9.03 g	2.62 g	105.26 g	15.49 g	6.03 g	117.10 g	0.00 g	2.91 g	80.84 g	4.00 g	3.64 g									
	3,9,10,(12)			7,10,(12)			9			7,15			7,15			1			1					
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 KJ			Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ			Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ			Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 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
	14.52 g	17.16 g	4.87 g	13.62 g	6.30 g	2.74 g	12.89 g	28.34 g	8.78 g	14.23 g	9.20 g	4.31 g	17.80 g	26.64 g	10.97 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.44 g	5.20 g	1.76 g	57.40 g	0.80 g	1.08 g	55.33 g	0.80 g	2.58 g	90.54 g	24.98 g	1.30 g	55.76 g	0.80 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	7			7			7			7			1			1								
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska			Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya diéta			Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék			Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka											
	Energia: 581.34 Kcal / 2,430.00 KJ			Energia: 759.42 Kcal / 3,174.38 KJ			Energia: 634.88 Kcal / 2,653.80 KJ			Energia: 695.11 Kcal / 2,905.56 KJ			Energia: 674.69 Kcal / 2,820.20 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
	7.97 g	14.56 g	6.92 g	33.68 g	29.50 g	5.78 g	31.79 g	13.74 g	3.58 g	29.85 g	38.24 g	9.24 g	33.71 g	15.57 g	3.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
102.78 g	6.00 g	1.07 g	89.19 g	0.00 g	6.13 g	93.67 g	15.53 g	2.27 g	58.25 g	9.99 g	1.85 g	98.93 g	0.00 g	5.69 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	3,7			7			7			7			15,(12)			1			1					
(06000) Glutén,tej,tojás,OM,szója	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 281.64 Kcal / 1,177.26 KJ			Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ			Energia: 298.30 Kcal / 1,246.89 KJ			Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.68 g	15.69 g	4.00 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.40 g	2.40 g	0.40 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	7.31 g	2.39 g	0.40 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	



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
57.44 g			5.20 g			1.76 g			57.60 g			0.80 g			1.34 g			55.33 g			0.80 g			2.58 g			62.84 g			1.80 g			0.70 g			55.68 g			0.80 g			0.90 g			g			g			g		
															1			1																																			
Vacsora			Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska			Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya diéta			Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék			Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka																																						
			Energia: 560.42 Kcal / 2,342.56 KJ			Energia: 759.42 Kcal / 3,174.38 KJ			Energia: 634.88 Kcal / 2,653.80 KJ			Energia: 627.20 Kcal / 2,621.70 KJ			Energia: 674.69 Kcal / 2,820.20 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																														
			13.61 g	11.18 g	3.03 g	33.68 g	29.50 g	5.78 g	31.79 g	13.74 g	3.58 g	28.05 g	37.46 g	8.83 g	33.71 g	15.57 g	3.10 g	g	g	g	g	g	g																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
99.53 g			6.00 g			1.19 g			89.19 g			0.00 g			6.13 g			93.67 g			15.53 g			2.27 g			44.90 g			0.00 g			1.78 g			98.93 g			0.00 g			5.69 g			g			g			g		
															15			15,(12)			1			1																													
Reggeli			Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru																																						
			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ			Energia: 149.15 Kcal / 623.45 KJ			Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ			Energia: 154.14 Kcal / 644.31 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																														
			3.66 g	8.35 g	2.10 g	4.22 g	10.60 g	8.60 g	3.70 g	1.20 g	0.20 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	3.65 g	1.19 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
27.84 g			0.40 g			0.45 g			58.10 g			0.40 g			1.00 g			27.76 g			0.41 g			0.59 g			34.26 g			1.50 g			1.40 g			29.06 g			1.91 g			0.35 g			g			g			g		
															1			1																																			
Tízórai			Rizstej, Vaniliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika																																						
			Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ			Energia: 317.14 Kcal / 1,325.65 KJ			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ			Energia: 323.98 Kcal / 1,354.24 KJ			Energia: 334.22 Kcal / 1,397.04 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																														

(06002)
Glutén,tej,tójás,OM,szója4-6



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

																					0.90 g	7.02 g	1.73 g	5.82 g	12.62 g	3.72 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.43 g	14.04 g	4.03 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g						
																					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
																					56.96 g	10.13 g	0.58 g	41.76 g	13.79 g	0.85 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	41.65 g	18.19 g	0.56 g	41.59 g	13.79 g	1.29 g						
																					4									1			1								
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																												
	Energia: 325.80 Kcal / 1,361.84 KJ			Energia: 599.67 Kcal / 2,506.62 KJ			Energia: 363.13 Kcal / 1,517.88 KJ			Energia: 305.46 Kcal / 1,276.82 KJ			Energia: 475.00 Kcal / 1,985.50 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																				
	6.25 g	9.57 g	1.48 g	22.30 g	23.84 g	4.95 g	14.61 g	5.43 g	0.81 g	6.81 g	2.71 g	0.30 g	13.02 g	22.91 g	5.66 g																										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																				
53.22 g	2.50 g	1.91 g	73.16 g	1.53 g	1.48 g	62.73 g	6.75 g	2.76 g	65.24 g	0.00 g	1.05 g	53.28 g	2.88 g	1.37 g																											
10,(12)			10,15,(12)			9			15			9,15			1			1																							
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru																												
	Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ			Energia: 276.91 Kcal / 1,157.48 KJ			Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 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																				
	7.46 g	8.60 g	2.58 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	6.44 g	14.17 g	4.39 g	3.82 g	1.11 g	0.21 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g																										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																				
29.06 g	4.80 g	0.89 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	27.65 g	0.40 g	1.29 g	31.42 g	0.90 g	0.35 g	27.84 g	0.40 g	0.45 g																											
															1			1																							
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska			Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya diéta			Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék			Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka																												
	Energia: 560.08 Kcal / 2,341.13 KJ			Energia: 491.75 Kcal / 2,055.52 KJ			Energia: 386.28 Kcal / 1,614.65 KJ			Energia: 349.55 Kcal / 1,461.12 KJ			Energia: 388.24 Kcal / 1,622.84 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																				
	13.59 g	11.18 g	3.03 g	19.44 g	17.90 g	3.40 g	17.63 g	6.99 g	1.80 g	15.65 g	20.09 g	4.56 g	17.79 g	8.73 g	1.66 g																										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																				





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		99.46 g	6.00 g	1.19 g	62.75 g	0.00 g	3.93 g	61.67 g	7.71 g	0.93 g	26.86 g	0.00 g	1.02 g	59.03 g	0.00 g	1.91 g							
		15						15,(12)						1			1						
(06003) Glutén,tej,tojás,OM,szója 7-14	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru									
	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ		Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ			Energia: 150.72 Kcal / 630.01 KJ			Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ			Energia: 158.21 Kcal / 661.32 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		
	3.66 g	8.35 g	2.10 g	4.22 g	10.60 g	8.60 g	3.73 g	1.30 g	0.20 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	3.66 g	1.29 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		
			27.84 g	0.40 g	0.45 g	58.10 g	0.40 g	1.00 g	27.89 g	0.41 g	0.71 g	34.26 g	1.50 g	1.40 g	29.84 g	2.66 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g
		1						1						1			1						
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika										
	Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ		Energia: 344.03 Kcal / 1,438.05 KJ			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ			Energia: 383.71 Kcal / 1,603.91 KJ			Energia: 369.66 Kcal / 1,545.18 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	0.90 g	7.02 g	1.73 g	6.90 g	14.93 g	4.53 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.63 g	20.53 g	5.80 g	8.13 g	17.33 g	5.54 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		
			56.96 g	10.13 g	0.58 g	42.18 g	13.79 g	1.05 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	41.68 g	18.19 g	0.66 g	41.92 g	13.79 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g
		4						1						1			1						
Ebéd																							



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06003) Glutén,tej,tojás,OM,szója 7-14	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: 403.14 Kcal / 1,685.13 KJ	Energia: 764.93 Kcal / 3,197.41 KJ	Energia: 470.94 Kcal / 1,968.53 KJ	Energia: 432.61 Kcal / 1,808.31 KJ	Energia: 547.92 Kcal / 2,290.31 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
		7.81 g 11.32 g 1.75 g	25.57 g 25.94 g 5.17 g	16.43 g 8.08 g 1.09 g	9.12 g 6.56 g 0.74 g	15.42 g 26.93 g 6.76 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	66.95 g 3.00 g 2.33 g	106.01 g 3.03 g 1.71 g	81.63 g 13.04 g 3.35 g	86.32 g 0.00 g 1.45 g	59.93 g 3.20 g 1.62 g	g g g	g g g	
	10,(12)	10,15,(12)	9	15	9,15	1	1	
	Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 KJ	Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ	Energia: 310.60 Kcal / 1,298.31 KJ	Energia: 173.43 Kcal / 724.94 KJ	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 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
		9.16 g 8.88 g 2.67 g	4.08 g 10.60 g 8.60 g	7.82 g 17.25 g 5.54 g	3.90 g 1.16 g 0.21 g	3.66 g 8.35 g 2.10 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.48 g 4.80 g 1.10 g	30.10 g 0.40 g 0.99 g	27.71 g 0.40 g 1.71 g	33.38 g 1.15 g 0.35 g	27.84 g 0.40 g 0.45 g	g g g	g g g		
					1	1		
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska	Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya diéta	Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék	Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka			
	Energia: 560.08 Kcal / 2,341.13 KJ	Energia: 557.51 Kcal / 2,330.39 KJ	Energia: 438.72 Kcal / 1,833.85 KJ	Energia: 382.73 Kcal / 1,599.81 KJ	Energia: 451.34 Kcal / 1,886.60 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	13.59 g 11.18 g 3.03 g	22.57 g 20.56 g 3.93 g	18.72 g 7.12 g 1.82 g	17.16 g 21.34 g 4.70 g	19.11 g 9.73 g 1.78 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
99.46 g 6.00 g 1.19 g	70.01 g 0.00 g 4.46 g	73.17 g 12.26 g 1.63 g	30.93 g 0.00 g 1.15 g	71.17 g 0.00 g 2.49 g	g g g	g g g		
			15	15,(12)	1	1		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06004) Glutén,tej,tojás,OM,szója 15-18	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Ásványvíz, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 281.64 Kcal / 1,177.26 KJ	Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ	Energia: 298.30 Kcal / 1,246.89 KJ	Energia: 297.36 Kcal / 1,242.96 KJ	Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 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
		3.68 g 15.69 g 4.00 g	7.86 g 11.60 g 8.80 g	7.40 g 2.40 g 0.40 g	0.70 g 17.10 g 9.30 g	7.31 g 2.39 g 0.40 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	
	28.18 g 0.40 g 0.55 g	85.60 g 0.80 g 1.35 g	55.52 g 0.82 g 1.19 g	34.26 g 1.50 g 1.40 g	58.12 g 3.82 g 0.70 g	g g g	g g g	
						1	1	
	Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 325.09 Kcal / 1,358.88 KJ	Energia: 593.33 Kcal / 2,480.12 KJ	Energia: 606.44 Kcal / 2,534.92 KJ	Energia: 602.30 Kcal / 2,517.61 KJ	Energia: 627.50 Kcal / 2,622.95 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
		0.91 g 7.47 g 1.79 g	11.64 g 25.24 g 7.44 g	7.39 g 18.37 g 4.49 g	8.46 g 28.03 g 7.76 g	13.28 g 28.44 g 8.78 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
60.75 g 12.05 g 0.58 g	73.32 g 17.38 g 1.71 g	95.46 g 31.48 g 0.90 g	72.41 g 21.78 g 1.11 g	72.98 g 17.38 g 2.58 g	g g g	g g g		
			4		1	1		
Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			
	Energia: 528.20 Kcal / 2,207.88 KJ	Energia: 1,067.84 Kcal / 4,463.57 KJ	Energia: 635.13 Kcal / 2,654.84 KJ	Energia: 583.36 Kcal / 2,438.44 KJ	Energia: 787.13 Kcal / 3,290.20 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	
	9.90 g 16.20 g 2.45 g	38.86 g 43.49 g 9.44 g	26.36 g 11.20 g 1.68 g	12.18 g 8.86 g 0.99 g	24.24 g 41.42 g 10.78 g	g g g	g g g	





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		84.95 g	5.00 g	4.76 g	128.67 g	3.04 g	2.52 g	105.26 g	15.49 g	6.03 g	116.39 g	0.00 g	1.89 g	77.94 g	4.00 g	2.31 g	g	g	g	g	g	g			
		10,(12)			10,15,(12)			9	15			9,15			1	1									
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka				Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ		Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ		Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ		Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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				
	14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	12.89 g	28.34 g	8.78 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
57.44 g	5.20 g	1.76 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	55.33 g	0.80 g	2.58 g	62.84 g	1.80 g	0.70 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g					
														1	1										
Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl				Ásványvíz, Fokhagymás sertés ragu, Galuska			Almalé 100%, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya diéta			Ásványvíz, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék			Almalé 100%, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka											
	Energia: 560.42 Kcal / 2,342.56 KJ		Energia: 759.42 Kcal / 3,174.38 KJ		Energia: 634.88 Kcal / 2,653.80 KJ		Energia: 627.20 Kcal / 2,621.70 KJ		Energia: 674.69 Kcal / 2,820.20 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				
	13.61 g	11.18 g	3.03 g	33.68 g	29.50 g	5.78 g	31.79 g	13.74 g	3.58 g	28.05 g	37.46 g	8.83 g	33.71 g	15.57 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					
99.53 g	6.00 g	1.19 g	89.19 g	0.00 g	6.13 g	93.67 g	15.53 g	2.27 g	44.90 g	0.00 g	1.78 g	98.93 g	0.00 g	5.69 g	g	g	g	g	g	g					
								15			15,(12)			1	1										
(06110) Diab. 80-80-80 g CH	Reggeli				Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Körözött, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Ásványvíz, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL								
		Energia: 677.15 Kcal / 2,830.49 KJ		Energia: 560.91 Kcal / 2,344.60 KJ		Energia: 467.16 Kcal / 1,952.73 KJ		Energia: 713.11 Kcal / 2,980.80 KJ		Energia: 458.38 Kcal / 1,916.03 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			
		26.52 g	26.75 g	10.70 g	17.00 g	18.11 g	7.86 g	21.23 g	5.35 g	1.89 g	1.68 g	41.04 g	22.32 g	21.00 g	4.76 g	1.58 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					
81.78 g	0.00 g	1.24 g	81.82 g	0.00 g	0.25 g	82.97 g	0.00 g	0.76 g	82.08 g	3.60 g	3.36 g	82.35 g	0.00 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g					





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
(06110) Diab. 80-80-80 g CH	Reggeli	1,7	1,7	1,7	1,7,15	1	1													
	Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege kukorica konzerv, Alma	Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt														
		Energia: 871.51 Kcal / 3,642.91 KJ		Energia: 777.47 Kcal / 3,249.82 KJ		Energia: 772.46 Kcal / 3,228.88 KJ		Energia: 614.50 Kcal / 2,568.61 KJ		Energia: 959.86 Kcal / 4,012.21 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	
		26.30 g	48.68 g	12.19 g	35.00 g	33.68 g	8.37 g	29.50 g	36.40 g	9.55 g	21.77 g	23.95 g	9.16 g	40.13 g	52.21 g	14.78 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
81.52 g	9.99 g	5.00 g	83.23 g	1.24 g	2.33 g	80.60 g	0.03 g	6.86 g	80.12 g	0.00 g	3.68 g	81.94 g	0.00 g	4.08 g	g	g	g			
1,7,9,10,(12)		1,3,7,9,10,15,(12)		1,3,9,15		7,15		1,7,9,15,(3)		1		1								
(06130) Diab. 30-25-70-25-50 g CH	Vacsora	Ásványvíz, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, Fokhagymás sertésragu, Galuska	Ásványvíz, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya	Ásványvíz, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Ásványvíz, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka														
		Energia: 686.91 Kcal / 2,871.28 KJ		Energia: 828.78 Kcal / 3,464.30 KJ		Energia: 773.94 Kcal / 3,235.07 KJ		Energia: 822.64 Kcal / 3,438.64 KJ		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 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	
		30.76 g	25.96 g	10.10 g	32.29 g	41.78 g	12.10 g	29.11 g	36.02 g	6.89 g	34.50 g	39.16 g	8.68 g	35.22 g	14.07 g	3.06 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
81.72 g	0.00 g	1.45 g	80.35 g	0.00 g	4.58 g	82.49 g	15.76 g	4.23 g	82.19 g	1.50 g	3.51 g	83.58 g	0.00 g	4.50 g	g	g	g			
1,3,7		1,3,7		(1),(10)		1,3,15		1,3,15,(12)		1		1								
(06130) Diab. 30-25-70-25-50 g CH	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Ásványvíz, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB, Ketchup	Ásványvíz, Disznósajt, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika												
		Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ		Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ		Energia: 209.65 Kcal / 876.34 KJ		Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ		Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ		Energia: 156.93 Kcal / 655.97 KJ		Energia: 474.32 Kcal / 1,982.66 KJ						
		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	6.93 g	16.78 g	7.78 g	11.16 g	4.02 g	1.81 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	10.93 g	3.43 g	1.50 g	20.17 g	25.65 g	9.34 g	20.91 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

30.77 g 0.00 g 1.09 g 30.81 g 0.00 g 0.10 g 31.96 g 0.00 g 0.61 g 34.20 g 1.50 g 1.40 g 31.34 g 0.00 g 0.11 g 30.41 g 4.20 g 0.72 g 31.41 g 0.00 g 4.47 g																							
1,7			1,7			1,7			1,7,15			1			1								
Tízórai			Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív-TündérManna			Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, növényi sajtos pogácsa-TündérManna		
			Energia: 146.27 Kcal / 611.41 KJ			Energia: 354.71 Kcal / 1,482.69 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 347.24 Kcal / 1,451.46 KJ			Energia: 389.87 Kcal / 1,629.66 KJ			Energia: 130.61 Kcal / 545.95 KJ			Energia: 225.44 Kcal / 942.34 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			0.55 g	3.32 g	0.98 g	8.95 g	23.90 g	7.08 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	6.37 g	24.57 g	6.27 g	10.61 g	27.06 g	8.42 g	4.30 g	0.55 g	0.03 g	0.53 g	12.83 g	6.98 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
26.80 g 1.41 g 0.38 g			25.11 g 0.00 g 1.08 g			24.81 g 0.04 g 1.12 g			24.14 g 4.44 g 0.15 g			25.37 g 0.00 g 1.95 g			26.20 g 0.04 g 0.09 g			25.73 g 1.17 g 1.05 g					
15			1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1,15			15					
Ebéd			Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs			Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles , Csemege kukorica konzerv, Alma			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Korhelyleves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Túrófánk Csokoládé Ö. Makó			Csontleves , Székelykáposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
			Energia: 807.75 Kcal / 3,376.40 KJ			Energia: 692.47 Kcal / 2,894.52 KJ			Energia: 705.54 Kcal / 2,949.16 KJ			Energia: 554.69 Kcal / 2,318.60 KJ			Energia: 886.48 Kcal / 3,705.49 KJ			Energia: 655.46 Kcal / 2,739.82 KJ			Energia: 751.41 Kcal / 3,140.89 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			25.40 g	46.91 g	11.98 g	31.58 g	31.58 g	8.23 g	28.09 g	34.23 g	9.38 g	20.49 g	22.04 g	8.87 g	38.21 g	49.41 g	14.55 g	24.87 g	29.98 g	9.54 g	24.54 g	40.57 g	11.30 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
70.54 g 9.99 g 4.70 g			70.20 g 0.94 g 2.30 g			70.28 g 0.03 g 6.26 g			70.84 g 0.00 g 3.39 g			71.77 g 0.00 g 3.63 g			70.53 g 1.51 g 5.68 g			71.46 g 3.08 g 3.75 g					
1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,(12)					
Uzsonna			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB		
			Energia: 291.98 Kcal / 1,220.48 KJ			Energia: 190.74 Kcal / 797.29 KJ			Energia: 389.62 Kcal / 1,628.61 KJ			Energia: 200.84 Kcal / 839.51 KJ			Energia: 384.14 Kcal / 1,605.71 KJ			Energia: 267.90 Kcal / 1,119.82 KJ			Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	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 2024.06.17. - 2024.06.23.

	11.78 g	15.76 g	4.51 g	10.88 g	4.90 g	2.38 g	10.60 g	27.00 g	8.42 g	9.38 g	6.87 g	3.54 g	15.06 g	25.24 g	10.61 g	5.54 g	16.60 g	7.77 g	12.90 g	13.10 g	7.48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.41 g	4.40 g	1.13 g	25.37 g	0.00 g	0.45 g	25.60 g	0.00 g	1.96 g	25.07 g	0.00 g	0.58 g	23.73 g	0.00 g	1.07 g	23.77 g	0.00 g	0.08 g	23.97 g	0.00 g	1.47 g
	1			1,7			1			1,7,15			1,7			1,7			1,7		
Vacsora	Ásványvíz, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, Fokhagymás tejfölös sertésragu, Galuska			Ásványvíz, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya			Ásványvíz, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Ásványvíz, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka			Ásványvíz, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma		
	Energia: 426.08 Kcal / 1,781.01 KJ			Energia: 644.28 Kcal / 2,693.09 KJ			Energia: 530.64 Kcal / 2,218.08 KJ			Energia: 636.31 Kcal / 2,659.78 KJ			Energia: 409.43 Kcal / 1,711.42 KJ			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 518.64 Kcal / 2,167.92 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
	19.15 g	15.95 g	6.16 g	26.82 g	37.28 g	11.36 g	26.02 g	24.00 g	5.13 g	28.40 g	34.20 g	8.30 g	26.88 g	9.36 g	2.22 g	14.80 g	22.60 g	6.63 g	13.69 g	28.32 g	10.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.97 g	0.00 g	0.90 g	50.04 g	0.00 g	3.19 g	52.07 g	15.76 g	3.18 g	53.11 g	0.60 g	2.83 g	53.95 g	0.00 g	3.44 g	50.80 g	0.00 g	1.26 g	51.79 g	0.00 g	0.33 g	
1,3,7			1,3,7			(1),(10)			1,3,15			1,3,15,(12)			1			1,10,(7),(12)			
Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Ásványvíz, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB, Ketchup			Ásványvíz, Disznósajt, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika		
	Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ			Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ			Energia: 209.65 Kcal / 876.34 KJ			Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ			Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ			Energia: 156.93 Kcal / 655.97 KJ			Energia: 474.32 Kcal / 1,982.66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	6.93 g	16.78 g	7.78 g	11.16 g	4.02 g	1.81 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	10.93 g	3.43 g	1.50 g	20.17 g	25.65 g	9.34 g	20.91 g	29.20 g	10.21 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	30.81 g	0.00 g	0.10 g	31.96 g	0.00 g	0.61 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g	31.34 g	0.00 g	0.11 g	30.41 g	4.20 g	0.72 g	31.41 g	0.00 g	4.47 g	
1,7			1,7			1,7			1,7,15			1			1						
Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs			Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege kukorica konzerv, Alma			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Korhelyleves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Túrófánk Csokoládé Ö. Makó			Csontleves, Székelykáposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
	Energia: 786.50 Kcal / 3,287.57 KJ			Energia: 653.89 Kcal / 2,733.26 KJ			Energia: 682.10 Kcal / 2,851.18 KJ			Energia: 514.81 Kcal / 2,151.91 KJ			Energia: 854.55 Kcal / 3,572.02 KJ			Energia: 620.50 Kcal / 2,593.69 KJ			Energia: 730.73 Kcal / 3,054.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25.10 g	46.32 g	11.91 g	29.59 g	30.34 g	8.15 g	27.46 g	34.18 g	9.37 g	19.63 g	20.76 g	8.67 g	37.21 g	48.92 g	14.50 g	22.94 g	29.00 g	9.20 g	24.42 g	40.54 g	11.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66.88 g	9.99 g	4.60 g	65.32 g	0.94 g	2.30 g	65.28 g	0.03 g	6.11 g	64.65 g	0.00 g	3.19 g	65.93 g	0.00 g	3.62 g	65.97 g	1.51 g	5.47 g	66.56 g	2.78 g	3.75 g
	1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,(12)		
Vacsora	Ásványvíz, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, Fokhagymás tejfölös sertésragu, Galuska			Ásványvíz, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya			Ásványvíz, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Ásványvíz, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka			Ásványvíz, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma		
	Energia: 426.08 Kcal / 1,781.01 Kj			Energia: 644.28 Kcal / 2,693.09 Kj			Energia: 530.64 Kcal / 2,218.08 Kj			Energia: 636.31 Kcal / 2,659.78 Kj			Energia: 409.43 Kcal / 1,711.42 Kj			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 Kj			Energia: 518.64 Kcal / 2,167.92 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
	19.15 g	15.95 g	6.16 g	26.82 g	37.28 g	11.36 g	26.02 g	24.00 g	5.13 g	28.40 g	34.20 g	8.30 g	26.88 g	9.36 g	2.22 g	14.80 g	22.60 g	6.63 g	13.69 g	28.32 g	10.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.97 g	0.00 g	0.90 g	50.04 g	0.00 g	3.19 g	52.07 g	15.76 g	3.18 g	53.11 g	0.60 g	2.83 g	53.95 g	0.00 g	3.44 g	50.80 g	0.00 g	1.26 g	51.79 g	0.00 g	0.33 g	
	1,3,7			1,3,7			(1),(10)			1,3,15			1,3,15,(12)			1			1,10,(7),(12)		
Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Ásványvíz, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB, Ketchup			Ásványvíz, Disznósajt, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika		
	Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 Kj			Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 Kj			Energia: 209.65 Kcal / 876.34 Kj			Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 Kj			Energia: 200.87 Kcal / 839.64 Kj			Energia: 156.93 Kcal / 655.97 Kj			Energia: 474.32 Kcal / 1,982.66 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	6.93 g	16.78 g	7.78 g	11.16 g	4.02 g	1.81 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	10.93 g	3.43 g	1.50 g	20.17 g	25.65 g	9.34 g	20.91 g	29.20 g	10.21 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	30.81 g	0.00 g	0.10 g	31.96 g	0.00 g	0.61 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g	31.34 g	0.00 g	0.11 g	30.41 g	4.20 g	0.72 g	31.41 g	0.00 g	4.47 g	
	1,7			1,7			1,7			1,7,15			1			1					
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív-TündérManna			Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, növényi sajtos pogácsa-TündérManna		
	Energia: 91.01 Kcal / 380.42 Kj			Energia: 314.47 Kcal / 1,314.48 Kj			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj			Energia: 307.00 Kcal / 1,283.26 Kj			Energia: 349.63 Kcal / 1,461.45 Kj			Energia: 80.91 Kcal / 338.20 Kj			Energia: 136.30 Kcal / 569.73 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0.34 g	2.04 g	0.60 g													2.36 g	0.30 g	0.02 g	0.32 g	7.70 g	4.19 g	

(06170) Diab.
30-15-60-15-
50 g CH



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Szénhidrát	Cukor	Só	7.37 g	23.69 g	7.06 g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	4.79 g	24.36 g	6.25 g	9.03 g	26.85 g	8.40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.52 g	0.88 g	0.23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	16.36 g	0.04 g	0.06 g	15.47 g	0.72 g	0.63 g
				17.14 g	0.00 g	1.05 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	16.17 g	4.44 g	0.12 g	17.40 g	0.00 g	1.92 g						
	15			1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1,15			15		
Ebéd	Zöldséglevés, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs			Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege kukorica konzerv, Alma			Zöldséglevés, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Korhelyleves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Túrófánk Csokoládé Ö. Makó			Csontleves, Székelykáposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
	Energia: 756.75 Kcal / 3,163.22 Kj			Energia: 639.26 Kcal / 2,672.11 Kj			Energia: 660.35 Kcal / 2,760.26 Kj			Energia: 498.43 Kcal / 2,083.44 Kj			Energia: 838.58 Kcal / 3,505.26 Kj			Energia: 585.53 Kcal / 2,447.52 Kj			Energia: 710.04 Kcal / 2,967.97 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
	24.67 g	45.49 g	11.81 g	29.31 g	30.20 g	8.14 g	27.06 g	33.12 g	9.29 g	19.07 g	20.56 g	8.65 g	36.71 g	48.68 g	14.47 g	21.01 g	28.02 g	8.85 g	24.30 g	40.51 g	11.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.76 g	9.99 g	4.47 g	62.33 g	0.79 g	2.30 g	62.62 g	0.03 g	5.88 g	61.06 g	0.00 g	2.90 g	63.01 g	0.00 g	3.61 g	61.41 g	1.51 g	5.26 g	61.66 g	2.48 g	3.74 g	
1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,(12)			
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 251.74 Kcal / 1,052.27 Kj			Energia: 150.50 Kcal / 629.09 Kj			Energia: 345.35 Kcal / 1,443.56 Kj			Energia: 151.14 Kcal / 631.77 Kj			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 Kj			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 226.36 Kcal / 946.18 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.20 g	15.55 g	4.49 g	9.30 g	4.69 g	2.36 g	8.87 g	26.77 g	8.40 g	7.44 g	6.62 g	3.53 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	3.96 g	16.39 g	7.75 g	11.32 g	12.89 g	7.46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.44 g	4.40 g	1.10 g	17.40 g	0.00 g	0.42 g	16.83 g	0.00 g	1.92 g	15.23 g	0.00 g	0.56 g	15.76 g	0.00 g	1.04 g	15.80 g	0.00 g	0.05 g	16.00 g	0.00 g	1.44 g	
1			1,7			1			1,7,15			1,7			1,7			1,7			
Vacsora	Ásványvíz, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, Fokhagymás tejfölös sertésragu, Galuska			Ásványvíz, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya			Ásványvíz, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Ásványvíz, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka			Ásványvíz, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma		
	Energia: 426.08 Kcal / 1,781.01 Kj			Energia: 644.28 Kcal / 2,693.09 Kj			Energia: 530.64 Kcal / 2,218.08 Kj			Energia: 636.31 Kcal / 2,659.78 Kj			Energia: 409.43 Kcal / 1,711.42 Kj			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 Kj			Energia: 518.64 Kcal / 2,167.92 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
	19.15 g	15.95 g	6.16 g	26.82 g	37.28 g	11.36 g	26.02 g	24.00 g	5.13 g	28.40 g	34.20 g	8.30 g	26.88 g	9.36 g	2.22 g	14.80 g	22.60 g	6.63 g	13.69 g	28.32 g	10.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
50.97 g			0.00 g			0.90 g			50.04 g			0.00 g			3.19 g			52.07 g			15.76 g			3.18 g			53.11 g			0.60 g			2.83 g			53.95 g			0.00 g			3.44 g			50.80 g			0.00 g			1.26 g			51.79 g			0.00 g			0.33 g		
1,3,7						1,3,7						(1),(10)						1,3,15						1,3,15,(12)						1						1,10,(7),(12)																										
Reggeli		Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, növényi sajtos pogácsa-TündérManna						Ásványvíz, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB, Ketchup						Ásványvíz, Disznósajt, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika																								
		Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 Kj						Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 Kj						Energia: 209.65 Kcal / 876.34 Kj						Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 Kj						Energia: 200.87 Kcal / 839.64 Kj						Energia: 156.93 Kcal / 655.97 Kj						Energia: 474.32 Kcal / 1,982.66 Kj																								
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		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		6.93 g		16.78 g		7.78 g		11.16 g		4.02 g		1.81 g		0.70 g		17.10 g		9.30 g		10.93 g		3.43 g		1.50 g		20.17 g		25.65 g		9.34 g		20.91 g		29.20 g		10.21 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		30.81 g		0.00 g		0.10 g		31.96 g		0.00 g		0.61 g		34.20 g		1.50 g		1.40 g		31.34 g		0.00 g		0.11 g		30.41 g		4.20 g		0.72 g		31.41 g		0.00 g		4.47 g																						
1,7			1,7			1,7			1,7,15			1			1																																															
Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív-TündérManna						Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom						Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka						Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika						Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, növényi sajtos pogácsa-TündérManna																								
		Energia: 91.01 Kcal / 380.42 Kj						Energia: 314.47 Kcal / 1,314.48 Kj						Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj						Energia: 307.00 Kcal / 1,283.26 Kj						Energia: 349.63 Kcal / 1,461.45 Kj						Energia: 80.91 Kcal / 338.20 Kj						Energia: 136.30 Kcal / 569.73 Kj																								
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																				
		0.34 g		2.04 g		0.60 g		7.37 g		23.69 g		7.06 g		9.80 g		15.51 g		4.19 g		4.79 g		24.36 g		6.25 g		9.03 g		26.85 g		8.40 g		2.36 g		0.30 g		0.02 g		0.32 g		7.70 g		4.19 g																				
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																				
16.52 g		0.88 g		0.23 g		17.14 g		0.00 g		1.05 g		16.84 g		0.04 g		1.09 g		16.17 g		4.44 g		0.12 g		17.40 g		0.00 g		1.92 g		16.36 g		0.04 g		0.06 g		15.47 g		0.72 g		0.63 g																						
15			1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1,15			15																																												
Ebéd																																																														



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH	Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege kukorica konzerv, Alma	Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Korhelyleves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Túrófánk Csokoládé Ö. Makó	Csontleves, Székelykáposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 756.75 Kcal / 3,163.22 KJ	Energia: 639.26 Kcal / 2,672.11 KJ	Energia: 650.33 Kcal / 2,718.38 KJ	Energia: 482.32 Kcal / 2,016.10 KJ	Energia: 822.62 Kcal / 3,438.55 KJ	Energia: 585.53 Kcal / 2,447.52 KJ	Energia: 710.04 Kcal / 2,967.97 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
		24.67 g 45.49 g 11.81 g	29.31 g 30.20 g 8.14 g	26.97 g 32.09 g 9.22 g	18.74 g 19.96 g 8.55 g	36.21 g 48.43 g 14.45 g	21.01 g 28.02 g 8.85 g	24.30 g 40.51 g 11.29 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	61.76 g 9.99 g 4.47 g	62.33 g 0.79 g 2.30 g	62.46 g 0.03 g 5.73 g	59.25 g 0.00 g 2.90 g	60.09 g 0.00 g 3.60 g	61.41 g 1.51 g 5.26 g	61.66 g 2.48 g 3.74 g	
	1,7,9,10,(12)	1,3,7,9,10,15,(12)	1,3,9,15	7,15	1,7,9,15,(3)	1,3,7,9,15,(12)	1,7,9,(12)	
	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 251.74 Kcal / 1,052.27 KJ	Energia: 150.50 Kcal / 629.09 KJ	Energia: 345.35 Kcal / 1,443.56 KJ	Energia: 151.14 Kcal / 631.77 KJ	Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.20 g 15.55 g 4.49 g	9.30 g 4.69 g 2.36 g	8.87 g 26.77 g 8.40 g	7.44 g 6.62 g 3.53 g	13.48 g 25.03 g 10.59 g	3.96 g 16.39 g 7.75 g	11.32 g 12.89 g 7.46 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
17.44 g 4.40 g 1.10 g	17.40 g 0.00 g 0.42 g	16.83 g 0.00 g 1.92 g	15.23 g 0.00 g 0.56 g	15.76 g 0.00 g 1.04 g	15.80 g 0.00 g 0.05 g	16.00 g 0.00 g 1.44 g		
1	1,7	1	1,7,15	1,7	1,7	1,7		
Vacsora	Ásványvíz, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, Fokhagymás tejfölös sertésragu, Galuska	Ásványvíz, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya	Ásványvíz, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Ásványvíz, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka	Ásványvíz, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma	
	Energia: 356.39 Kcal / 1,489.71 KJ	Energia: 644.28 Kcal / 2,693.09 KJ	Energia: 457.65 Kcal / 1,912.98 KJ	Energia: 539.66 Kcal / 2,255.78 KJ	Energia: 308.80 Kcal / 1,290.78 KJ	Energia: 415.93 Kcal / 1,738.59 KJ	Energia: 469.17 Kcal / 1,961.13 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	
	15.66 g 14.08 g 5.67 g	26.82 g 37.28 g 11.36 g	25.09 g 20.40 g 4.61 g	23.94 g 30.41 g 8.01 g	20.23 g 7.03 g 1.67 g	12.76 g 22.33 g 6.61 g	11.75 g 28.06 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		
41.32 g 0.00 g 0.73 g	50.04 g 0.00 g 3.19 g	42.95 g 15.76 g 2.86 g	41.94 g 0.60 g 2.30 g	40.78 g 0.00 g 2.88 g	40.48 g 0.00 g 1.23 g	41.98 g 0.00 g 0.30 g		





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora		1,3,7	1,3,7	(1),(10)	1,3,15	1,3,15,(12)	1	1,10,(7),(12)
(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Ásványvíz, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 445.67 Kcal / 1,862.90 KJ	Energia: 329.43 Kcal / 1,377.02 KJ	Energia: 235.68 Kcal / 985.14 KJ	Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ	Energia: 226.90 Kcal / 948.44 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
		17.47 g 25.55 g 10.63 g	7.95 g 16.91 g 7.79 g	12.18 g 4.15 g 1.82 g	0.70 g 17.10 g 9.30 g	11.95 g 3.56 g 1.51 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	35.93 g 0.00 g 1.11 g	35.97 g 0.00 g 0.12 g	37.12 g 0.00 g 0.63 g	34.20 g 1.50 g 1.40 g	36.50 g 0.00 g 0.13 g	g g g	g g g	
	1,7	1,7	1,7	1,7,15	1	1		
	Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege kukorica konzerv, Alma	Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: 675.99 Kcal / 2,825.64 KJ	Energia: 607.48 Kcal / 2,539.27 KJ	Energia: 640.31 Kcal / 2,676.50 KJ	Energia: 442.44 Kcal / 1,849.40 KJ	Energia: 635.62 Kcal / 2,656.89 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
22.10 g 40.13 g 10.57 g		28.15 g 29.49 g 8.09 g	26.90 g 31.05 g 9.15 g	17.89 g 18.68 g 8.36 g	26.44 g 34.28 g 10.03 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	
56.20 g 8.99 g 3.85 g	57.16 g 0.64 g 2.29 g	62.30 g 0.03 g 5.58 g	53.06 g 0.00 g 2.70 g	55.10 g 0.00 g 3.02 g	g g g	g g g		
1,7,9,10,(12)	1,3,7,9,10,15,(12)	1,3,9,15	7,15	1,7,9,15,(3)	1	1		
Vacsora	Ásványvíz, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, Fokhagymás tejfölös sertésragu, Galuska	Ásványvíz, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya	Ásványvíz, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Ásványvíz, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka			





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap					
(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Vacsora	Energia: 547.52 Kcal / 2,288.63 KJ		Energia: 723.35 Kcal / 3,023.60 KJ			Energia: 603.63 Kcal / 2,523.17 KJ			Energia: 643.13 Kcal / 2,688.28 KJ			Energia: 409.81 Kcal / 1,713.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		23.79 g	22.22 g	9.12 g	29.16 g	39.21 g	11.68 g	26.95 g	27.61 g	5.66 g	26.21 g	32.12 g	8.14 g	19.63 g	9.68 g	1.84 g	g	g	g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.43 g	0.00 g	1.12 g	63.03 g	0.00 g	3.78 g	61.20 g	15.76 g	3.50 g	61.44 g	1.50 g	2.54 g	60.56 g	0.00 g	3.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,3,7			1,3,7			(1),(10)			1,3,15			1,3,15,(12)			1			1							
(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Reggeli	Energia: 523.78 Kcal / 2,189.40 KJ		Energia: 407.54 Kcal / 1,703.52 KJ			Energia: 313.79 Kcal / 1,311.64 KJ			Energia: 445.70 Kcal / 1,863.03 KJ			Energia: 305.01 Kcal / 1,274.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Ásványvíz, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Körözött, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Ásványvíz, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		20.52 g	25.96 g	10.65 g	11.00 g	17.32 g	7.81 g	15.23 g	4.56 g	1.84 g	1.05 g	25.65 g	13.95 g	15.00 g	3.97 g	1.53 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
	51.40 g	0.00 g	1.15 g	51.44 g	0.00 g	0.16 g	52.59 g	0.00 g	0.67 g	51.30 g	2.25 g	2.10 g	51.97 g	0.00 g	0.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,7			1,7			1,7			1,7,15			1			1									
	Ebéd	Energia: 654.74 Kcal / 2,736.81 KJ		Energia: 564.61 Kcal / 2,360.07 KJ			Energia: 583.41 Kcal / 2,438.65 KJ			Energia: 422.50 Kcal / 1,766.05 KJ			Energia: 619.65 Kcal / 2,590.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs		Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege, kukorica konzerv, Alma			Zöldségleves, Bolognai szós, Főtt tészta, Reszelt sajt												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
21.80 g		39.54 g	10.50 g	25.95 g	28.11 g	8.00 g	25.56 g	29.92 g	9.06 g	17.46 g	18.04 g	8.26 g	25.94 g	34.04 g	10.00 g	g	g	g	g	g	g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.54 g	8.99 g	3.75 g	51.74 g	0.64 g	2.28 g	52.13 g	0.03 g	5.13 g	49.97 g	0.00 g	2.60 g	52.18 g	0.00 g	3.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1			1							



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Vacsora	Ásványvíz, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, Fokhagymás tejfölös sertésragu, Galuska	Ásványvíz, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya	Ásványvíz, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Ásványvíz, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka		
		Energia: 459.24 Kcal / 1,919.62 KJ	Energia: 644.28 Kcal / 2,693.09 KJ	Energia: 530.64 Kcal / 2,218.08 KJ	Energia: 581.03 Kcal / 2,428.71 KJ	Energia: 353.07 Kcal / 1,475.83 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
		19.37 g 19.85 g 8.50 g	26.82 g 37.28 g 11.36 g	26.02 g 24.00 g 5.13 g	24.18 g 30.47 g 8.01 g	18.61 g 8.25 g 1.67 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.21 g 0.00 g 0.91 g	50.04 g 0.00 g 3.19 g	52.07 g 15.76 g 3.18 g	51.75 g 1.20 g 2.31 g	50.68 g 0.00 g 3.10 g	g g g	g g g		
1,3,7	1,3,7	(1),(10)	1,3,15	1,3,15,(12)	1	1		
(06250) Diab. 30-20-50-20- 40-20 g CH	Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, növényi sajtos pogácsa- TündérManna	Ásványvíz, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB , Ketchup	Ásványvíz, Disznósajt, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika
		Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ	Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ	Energia: 209.65 Kcal / 876.34 KJ	Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ	Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ	Energia: 156.93 Kcal / 655.97 KJ	Energia: 474.32 Kcal / 1,982.66 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
		16.45 g 25.42 g 10.62 g	6.93 g 16.78 g 7.78 g	11.16 g 4.02 g 1.81 g	0.70 g 17.10 g 9.30 g	10.93 g 3.43 g 1.50 g	20.17 g 25.65 g 9.34 g	20.91 g 29.20 g 10.21 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	30.81 g 0.00 g 0.10 g	31.96 g 0.00 g 0.61 g	34.20 g 1.50 g 1.40 g	31.34 g 0.00 g 0.11 g	30.41 g 4.20 g 0.72 g	31.41 g 0.00 g 4.47 g		
1,7	1,7	1,7		1,7,15	1	1		
Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Vaniliás szív- TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, növényi sajtos pogácsa- TündérManna
		Energia: 113.12 Kcal / 472.84 KJ	Energia: 340.50 Kcal / 1,423.29 KJ	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ	Energia: 333.03 Kcal / 1,392.07 KJ	Energia: 375.66 Kcal / 1,570.26 KJ	Energia: 104.58 Kcal / 437.14 KJ	Energia: 180.87 Kcal / 756.04 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
		0.42 g 2.55 g 0.75 g	8.39 g 23.82 g 7.07 g	10.82 g 15.64 g 4.20 g	5.81 g 24.49 g 6.26 g	10.05 g 26.98 g 8.41 g	3.28 g 0.42 g 0.02 g	0.42 g 10.26 g 5.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20.63 g 1.09 g 0.29 g					21.04 g 0.04 g 0.07 g	20.60 g 0.94 g 0.84 g		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		22.30 g	0.00 g	1.07 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.33 g	4.44 g	0.14 g	22.56 g	0.00 g	1.94 g						
	15	1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1,15			15		
Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege kukorica konzerv, Alma			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Korhelyleves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Túrófánk Csokoládé Ö. Makó			Csontleves, Székelykáposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
	Energia: 676.01 Kcal / 2,825.72 KJ	Energia: 564.61 Kcal / 2,360.07 KJ			Energia: 593.43 Kcal / 2,480.54 KJ			Energia: 418.68 Kcal / 1,750.08 KJ			Energia: 765.20 Kcal / 3,198.54 KJ			Energia: 513.00 Kcal / 2,144.34 KJ			Energia: 643.00 Kcal / 2,687.74 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
	23.47 g 41.90 g 11.47 g	25.95 g 28.11 g 8.00 g	25.65 g 30.95 g 9.14 g	17.36 g 18.00 g 8.26 g	34.79 g 45.89 g 14.25 g	20.29 g 24.21 g 7.72 g	23.70 g 38.21 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													
50.84 g 9.99 g 3.79 g	51.74 g 0.64 g 2.28 g	52.30 g 0.03 g 5.28 g	48.69 g 0.00 g 2.50 g	52.84 g 0.00 g 3.15 g	52.74 g 0.90 g 4.59 g	50.69 g 1.87 g 3.31 g													
1,7,9,10,(12)	1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,(12)			
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 KJ	Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ			Energia: 373.99 Kcal / 1,563.28 KJ			Energia: 177.17 Kcal / 740.57 KJ			Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 KJ			Energia: 253.69 Kcal / 1,060.42 KJ			Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
	11.22 g 15.68 g 4.50 g	10.32 g 4.82 g 2.37 g	9.99 g 26.91 g 8.41 g	8.46 g 6.75 g 3.54 g	14.50 g 25.16 g 10.60 g	4.98 g 16.52 g 7.76 g	12.34 g 13.02 g 7.47 g												
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só													
22.60 g 4.40 g 1.12 g	22.56 g 0.00 g 0.44 g	22.51 g 0.00 g 1.95 g	20.39 g 0.00 g 0.57 g	20.92 g 0.00 g 1.06 g	20.96 g 0.00 g 0.07 g	21.16 g 0.00 g 1.46 g													
1	1,7			1			1,7,15			1,7			1,7			1,7			
Vacsora	Ásványvíz, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, Fokhagymás tejfölös sertésragu, Galuska			Ásványvíz, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya			Ásványvíz, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Ásványvíz, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka			Ásványvíz, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma		
	Energia: 356.39 Kcal / 1,489.71 KJ	Energia: 591.56 Kcal / 2,472.72 KJ			Energia: 457.65 Kcal / 1,912.98 KJ			Energia: 539.66 Kcal / 2,255.78 KJ			Energia: 308.80 Kcal / 1,290.78 KJ			Energia: 415.93 Kcal / 1,738.59 KJ			Energia: 469.17 Kcal / 1,961.13 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
	15.66 g 14.08 g 5.67 g	25.26 g 35.99 g 11.15 g	25.09 g 20.40 g 4.61 g	23.94 g 30.41 g 8.01 g	20.23 g 7.03 g 1.67 g	12.76 g 22.33 g 6.61 g	11.75 g 28.06 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													
41.32 g 0.00 g 0.73 g	41.37 g 0.00 g 2.79 g	42.95 g 15.76 g 2.86 g	41.94 g 0.60 g 2.30 g	40.78 g 0.00 g 2.88 g	40.48 g 0.00 g 1.23 g	41.98 g 0.00 g 0.30 g													



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

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

	1,3,7	1,3,7	(1),(10)	1,3,15	1,3,15,(12)	1	1,10,(7),(12)
Reggeli	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Ásványvíz, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL DIAB, Ketchup	Ásványvíz, Disznósajt, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika
	Energia: 445.67 Kcal / 1,862.90 KJ	Energia: 329.43 Kcal / 1,377.02 KJ	Energia: 235.68 Kcal / 985.14 KJ	Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ	Energia: 226.90 Kcal / 948.44 KJ	Energia: 192.43 Kcal / 804.36 KJ	Energia: 500.35 Kcal / 2,091.46 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17.47 g 25.55 g 10.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.95 g 16.91 g 7.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.18 g 4.15 g 1.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.70 g 17.10 g 9.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.95 g 3.56 g 1.51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 21.56 g 25.83 g 9.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 21.93 g 29.33 g 10.22 g
	Szénhidrát Cukor Só 35.93 g 0.00 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 35.97 g 0.00 g 0.12 g	Szénhidrát Cukor Só 37.12 g 0.00 g 0.63 g	Szénhidrát Cukor Só 34.20 g 1.50 g 1.40 g	Szénhidrát Cukor Só 36.50 g 0.00 g 0.13 g	Szénhidrát Cukor Só 37.45 g 4.20 g 0.74 g	Szénhidrát Cukor Só 36.57 g 0.00 g 4.49 g
1,7	1,7	1,7	1,7,15	1	1	1	
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaniliás szív-TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, növényi sajtos pogácsa-TündérManna
	Energia: 91.01 Kcal / 380.42 KJ	Energia: 314.47 Kcal / 1,314.48 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 307.00 Kcal / 1,283.26 KJ	Energia: 349.63 Kcal / 1,461.45 KJ	Energia: 80.91 Kcal / 338.20 KJ	Energia: 151.16 Kcal / 631.85 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.34 g 2.04 g 0.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.37 g 23.69 g 7.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.80 g 15.51 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4.79 g 24.36 g 6.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.03 g 26.85 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 2.36 g 0.30 g 0.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.35 g 8.55 g 4.65 g
	Szénhidrát Cukor Só 16.52 g 0.88 g 0.23 g	Szénhidrát Cukor Só 17.14 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 16.84 g 0.04 g 1.09 g	Szénhidrát Cukor Só 16.17 g 4.44 g 0.12 g	Szénhidrát Cukor Só 17.40 g 0.00 g 1.92 g	Szénhidrát Cukor Só 16.36 g 0.04 g 0.06 g	Szénhidrát Cukor Só 17.18 g 0.79 g 0.70 g
15	1,15	1,15	1,3,4,7,10,15	1,15	1,15	15	
Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege kukorica konzerv, Alma	Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Korhelyleves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Túrófánk Csokoládé Ö. Makó	Csontleves, Székelykáposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez
	Energia: 676.01 Kcal / 2,825.72 KJ	Energia: 564.61 Kcal / 2,360.07 KJ	Energia: 593.43 Kcal / 2,480.54 KJ	Energia: 390.88 Kcal / 1,633.88 KJ	Energia: 715.88 Kcal / 2,992.38 KJ	Energia: 532.50 Kcal / 2,225.85 KJ	Energia: 643.00 Kcal / 2,687.74 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23.47 g 41.90 g 11.47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 25.95 g 28.11 g 8.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 25.65 g 30.95 g 9.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15.08 g 15.78 g 6.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 31.30 g 42.28 g 12.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20.13 g 27.62 g 8.72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23.70 g 38.21 g 11.13 g



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.84 g	9.99 g	3.79 g	51.74 g	0.64 g	2.28 g	52.30 g	0.03 g	5.28 g	49.07 g	0.00 g	2.38 g	52.25 g	0.00 g	3.35 g	50.08 g	0.91 g	5.18 g	50.69 g	1.87 g	3.31 g
	1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,(12)		
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 251.74 Kcal / 1,052.27 KJ			Energia: 150.50 Kcal / 629.09 KJ			Energia: 337.78 Kcal / 1,411.92 KJ			Energia: 151.14 Kcal / 631.77 KJ			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.20 g	15.55 g	4.49 g	9.30 g	4.69 g	2.36 g	8.57 g	26.73 g	8.40 g	7.44 g	6.62 g	3.53 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	3.96 g	16.39 g	7.75 g	11.32 g	12.89 g	7.46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.44 g	4.40 g	1.10 g	17.40 g	0.00 g	0.42 g	15.33 g	0.00 g	1.92 g	15.23 g	0.00 g	0.56 g	15.76 g	0.00 g	1.04 g	15.80 g	0.00 g	0.05 g	16.00 g	0.00 g	1.44 g	
1	1,7			1			1,7,15			1,7			1,7			1,7					
Vacsora	Ásványvíz, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, Fokhagymás tejfölös sertésragu, Galuska			Ásványvíz, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya			Ásványvíz, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Ásványvíz, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka			Ásványvíz, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma		
	Energia: 323.86 Kcal / 1,353.73 KJ			Energia: 565.20 Kcal / 2,362.54 KJ			Energia: 433.82 Kcal / 1,813.37 KJ			Energia: 512.04 Kcal / 2,140.33 KJ			Energia: 277.40 Kcal / 1,159.53 KJ			Energia: 389.89 Kcal / 1,629.74 KJ			Energia: 444.43 Kcal / 1,857.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.04 g	13.21 g	5.44 g	24.48 g	35.35 g	11.05 g	24.54 g	21.46 g	4.75 g	22.66 g	29.32 g	7.93 g	17.25 g	6.34 g	1.45 g	11.75 g	22.19 g	6.61 g	10.79 g	27.93 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	
36.82 g	0.00 g	0.66 g	37.04 g	0.00 g	2.59 g	35.31 g	8.00 g	1.96 g	38.75 g	0.60 g	2.15 g	37.50 g	0.00 g	2.70 g	35.33 g	0.00 g	1.22 g	37.09 g	0.00 g	0.29 g	
1,3,7	1,3,7			(1),(10)			1,3,15			1,3,15,(12)			1			1,10,(7),(12)					
(06340) Diab. 30-20-40/45-20-30 g CH	Ásványvíz, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Ásványvíz, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ			Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ			Energia: 209.65 Kcal / 876.34 KJ			Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ			Energia: 200.87 Kcal / 839.64 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
	16.45 g	25.42 g	10.62 g	6.93 g	16.78 g	7.78 g	11.16 g	4.02 g	1.81 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	10.93 g	3.43 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	
30.77 g	0.00 g	1.09 g	30.81 g	0.00 g	0.10 g	31.96 g	0.00 g	0.61 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g	31.34 g	0.00 g	0.11 g	g	g	g	g	g	g	





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap							
(06340) Diab. 30-20-40/45- 20-30 g CH	Reggeli	1,7	1,7	1,7	1,7,15	1,7,15	1	1							
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív- TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika									
	Energia: 113.12 Kcal / 472.84 KJ		Energia: 340.50 Kcal / 1,423.29 KJ		Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ		Energia: 347.24 Kcal / 1,451.46 KJ		Energia: 389.87 Kcal / 1,629.66 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
	0.42 g	2.55 g	0.75 g	8.39 g	23.82 g	7.07 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	6.37 g	24.57 g	6.27 g	10.61 g	27.06 g	8.42 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.63 g	1.09 g	0.29 g	22.30 g	0.00 g	1.07 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	24.14 g	4.44 g	0.15 g	25.37 g	0.00 g	1.95 g
	15		1,15		1,15		1,3,4,7,10,15		1,15		1		1		
	Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles , Csemege kukorica konzerv, Alma	Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt									
	Energia: 459.11 Kcal / 1,919.08 KJ		Energia: 397.36 Kcal / 1,660.96 KJ		Energia: 403.84 Kcal / 1,688.05 KJ		Energia: 554.69 Kcal / 2,318.60 KJ		Energia: 886.48 Kcal / 3,705.49 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	
13.51 g	25.66 g	6.20 g	16.86 g	17.10 g	4.30 g	15.52 g	18.55 g	4.82 g	20.49 g	22.04 g	8.87 g	38.21 g	49.41 g	14.55 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43.28 g	5.00 g	2.75 g	43.82 g	0.78 g	1.56 g	43.16 g	0.02 g	3.95 g	70.84 g	0.00 g	3.39 g	71.77 g	0.00 g	3.63 g	
1,7,9,10,(12)		1,3,7,9,10,15,(12)		1,3,9,15		7,15		1,7,9,15,(3)		1		1			
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 KJ		Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ		Energia: 363.81 Kcal / 1,520.73 KJ		Energia: 200.84 Kcal / 839.51 KJ		Energia: 384.14 Kcal / 1,605.71 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	





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																					
	11.22 g	15.68 g	4.50 g	10.32 g	4.82 g	2.37 g	9.59 g	26.86 g	8.41 g	9.38 g	6.87 g	3.54 g	15.06 g	25.24 g	10.61 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	22.60 g	4.40 g	1.12 g	22.56 g	0.00 g	0.44 g	20.49 g	0.00 g	1.94 g	25.07 g	0.00 g	0.58 g	23.73 g	0.00 g	1.07 g						
	1			1,7			1			1,7,15			1,7			1			1		
Vacsora	Ásványvíz, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, Fokhagymás tejfölös sertésragu, Galuska			Ásványvíz, Gyrosos sertéssült, Gyros saláta, Sült burgonya			Ásványvíz, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Ásványvíz, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka								
	Energia: 286.69 Kcal / 1,198.36 KJ			Energia: 374.85 Kcal / 1,566.87 KJ			Energia: 301.82 Kcal / 1,261.61 KJ			Energia: 636.31 Kcal / 2,659.78 KJ			Energia: 409.43 Kcal / 1,711.42 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
	12.17 g	12.21 g	5.18 g	14.96 g	19.92 g	5.88 g	13.47 g	13.81 g	2.84 g	28.40 g	34.20 g	8.30 g	26.88 g	9.36 g	2.22 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.67 g	0.00 g	0.57 g	33.67 g	0.00 g	1.98 g	30.61 g	7.89 g	1.75 g	53.11 g	0.60 g	2.83 g	53.95 g	0.00 g	3.44 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7			1,3,7			(1),(10)			1,3,15			1,3,15,(12)			1			1			
Tízórai	Tej, Vaníliás szívtündérmanna			Mentás limonádé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Narancsos limonádé, Pulykamellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 366.64 Kcal / 1,532.56 KJ			Energia: 225.63 Kcal / 943.13 KJ			Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ			Energia: 310.34 Kcal / 1,297.22 KJ			Energia: 226.39 Kcal / 946.31 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
	11.04 g	9.60 g	3.94 g	7.34 g	15.26 g	4.19 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.88 g	23.97 g	6.23 g	7.44 g	15.26 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
57.00 g	2.10 g	0.98 g	14.04 g	9.99 g	1.06 g	41.25 g	24.98 g	0.60 g	21.36 g	24.38 g	0.08 g	14.39 g	10.13 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	
7			1			1,7			1,3,4,7,10			1			1			1			
Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházy csirkeragu, Párolt rizs			Tejfölös burgonyaleves, Vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt								
	Energia: 667.45 Kcal / 2,789.94 KJ			Energia: 1,196.83 Kcal / 5,002.75 KJ			Energia: 753.37 Kcal / 3,149.09 KJ			Energia: 1,054.32 Kcal / 4,407.06 KJ			Energia: 756.97 Kcal / 3,164.13 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																																											
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																																			
30.61 g			19.82 g			4.23 g			55.18 g			35.66 g			7.73 g			27.90 g			25.77 g			3.62 g			42.48 g			37.25 g			16.68 g			43.53 g			26.86 g			7.19 g			g			g			g								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																	
90.72 g			5.02 g			5.39 g			162.09 g			9.04 g			3.99 g			101.25 g			14.99 g			6.32 g			140.52 g			0.00 g			4.72 g			84.92 g			5.01 g			3.76 g			g			g			g								
1,3,7,9,10,(12)						1,3,7,9,10,(12)						1,3,9						1,3,7,15						1,7,9,(3)						1						1																							
Uzsonna						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL						Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL						Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																													
						Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ						Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ						Energia: 214.78 Kcal / 897.78 KJ						Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ						Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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											
						7.29 g			15.16 g			4.47 g			6.39 g			4.30 g			2.34 g			4.94 g			21.30 g			6.55 g			7.00 g			7.20 g			3.91 g			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv											
						2.73 g			4.40 g			1.06 g			2.69 g			0.00 g			0.38 g			0.58 g			0.00 g			1.11 g			35.83 g			24.18 g			0.60 g			10.57 g			24.64 g			10.57 g			Szénhidrát			Cukor			Só		
1						1,7						1						1,7						1,7						1						1																							
Tízórai						Tej, Vaníliás szívtündérmanna						Mentás limonádé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Narancsos limonádé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																													
						Energia: 318.11 Kcal / 1,329.70 KJ						Energia: 258.56 Kcal / 1,080.78 KJ						Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ						Energia: 312.49 Kcal / 1,306.21 KJ						Energia: 259.21 Kcal / 1,083.50 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
						Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv											
						7.64 g			8.10 g			3.13 g			9.21 g			8.37 g			2.13 g			12.41 g			10.75 g			3.57 g			6.67 g			12.73 g			3.30 g			9.27 g			8.36 g			2.12 g			g			g			g		
						51.70 g			2.10 g			0.85 g			36.04 g			5.99 g			0.61 g			55.56 g			16.74 g			0.45 g			42.40 g			17.79 g			0.12 g			36.32 g			6.10 g			0.61 g			g			g			g		
7						1						1,7						1,3,4,7,10						1						1						1																							
Ebéd						Vajgaluskaleves, Eszterházy csirkeragu, Párolt rizs						Tejfölös burgonyaleves, Vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya						Almaleves, Rántott sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye						Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt																													
						Energia: 394.98 Kcal / 1,651.02						Energia: 534.41 Kcal / 2,233.83						Energia: 463.88 Kcal / 1,939.02						Energia: 537.12 Kcal / 2,245.16						Energia: 510.15 Kcal / 2,132.43						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
						Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv											

(05042)
Sertés- és marhamente s4-6





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	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		
	16.53 g	11.27 g	2.33 g	25.64 g	15.98 g	3.47 g	16.34 g	14.15 g	1.97 g	21.87 g	16.86 g	8.14 g	28.01 g	16.73 g	5.32 g								
	56.29 g	2.51 g	2.03 g	71.30 g	2.73 g	2.18 g	66.90 g	7.99 g	2.87 g	76.03 g	0.00 g	2.37 g	61.60 g	2.51 g	6.30 g								
	1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9			1,3,7,15			1,3,7,9			1			1				
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL			Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL										
	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj			Energia: 179.39 Kcal / 749.85 Kj			Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 Kj			Energia: 277.37 Kcal / 1,159.41 Kj			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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	g	g	g	g	g	g	g	
	9.38 g	8.33 g	2.42 g	8.73 g	2.88 g	1.21 g	8.00 g	11.38 g	3.32 g	9.74 g	5.05 g	2.38 g	10.82 g	13.05 g	5.32 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	
	29.69 g	4.40 g	0.62 g	29.33 g	0.00 g	0.27 g	28.26 g	0.00 g	0.64 g	47.88 g	12.79 g	0.44 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g								
	1			1,7			1			1,7			1,7			1			1				
(05043) Sertés- és marhamente s7-14	Tej, Vaníliás szív- TündérManna			Mentás limonádé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Narancsos limonádé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika										
	Energia: 318.11 Kcal / 1,329.70 Kj			Energia: 288.23 Kcal / 1,204.80 Kj			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 Kj			Energia: 357.50 Kcal / 1,494.35 Kj			Energia: 290.47 Kcal / 1,214.16 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	g	g	g	g	g	g	g	
	7.64 g	8.10 g	3.13 g	11.02 g	8.67 g	2.22 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	6.91 g	17.53 g	5.13 g	11.11 g	8.68 g	2.21 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	
	51.70 g	2.10 g	0.85 g	40.92 g	9.99 g	0.82 g	55.56 g	16.74 g	0.45 g	42.57 g	17.79 g	0.13 g	41.47 g	10.13 g	0.82 g								
	7			1			1,7			1,3,4,7,10			1			1			1				



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05043) Sertés- és marhamente s7-14	Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházy csirkeragu, Párolt rizs	Tejfölös burgonyaleves, Vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: 491.36 Kcal / 2,053.88 KJ	Energia: 845.99 Kcal / 3,536.24 KJ	Energia: 559.91 Kcal / 2,340.42 KJ	Energia: 743.01 Kcal / 3,105.78 KJ	Energia: 640.79 Kcal / 2,678.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20.26 g 13.68 g 2.88 g	34.33 g 24.05 g 5.13 g	18.23 g 16.35 g 2.24 g	28.16 g 23.98 g 10.22 g	33.57 g 23.10 g 7.27 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
71.13 g 3.02 g 2.76 g	121.74 g 5.04 g 3.08 g	83.95 g 14.99 g 3.39 g	105.36 g 0.00 g 3.12 g	74.29 g 3.01 g 3.19 g	g g g	g g g		
	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,9	1,3,7,15	1,3,7,9	1	1	
(05044) Sertés- és marhamente s15-18	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL	Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ	Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ	Energia: 270.13 Kcal / 1,129.14 KJ	Energia: 309.73 Kcal / 1,294.67 KJ	Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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
		11.08 g 8.61 g 2.51 g	11.90 g 5.03 g 2.38 g	9.20 g 13.20 g 4.00 g	11.44 g 6.85 g 3.36 g	10.82 g 13.05 g 5.32 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30.11 g 4.40 g 0.83 g	30.53 g 0.00 g 0.46 g	28.31 g 0.00 g 0.86 g	50.18 g 12.79 g 0.59 g	28.51 g 0.00 g 0.58 g	g g g	g g g		
	1	1,7	1	1,7	1,7	1	1	
(05044) Sertés- és marhamente s15-18	Tízórai	Tej, Vaníliás szívs-TündérManna	Mentás limonádé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Narancsos limonádé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 366.64 Kcal / 1,532.56 KJ	Energia: 225.63 Kcal / 943.13 KJ	Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 KJ	Energia: 296.69 Kcal / 1,240.16 KJ	Energia: 226.39 Kcal / 946.31 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
		11.04 g 9.60 g 3.94 g	7.34 g 15.26 g 4.19 g	8.56 g 17.74 g 5.83 g	1.88 g 23.97 g 6.23 g	7.44 g 15.26 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 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
14.04 g			9.99 g			1.06 g			34.30 g			20.73 g			0.53 g			17.96 g			20.98 g			0.08 g			14.39 g			10.13 g			1.05 g			g			g			g			g			g																							
57.00 g			2.10 g			0.98 g			34.30 g			20.73 g			0.53 g			17.96 g			20.98 g			0.08 g			14.39 g			10.13 g			1.05 g			g			g			g			g																										
7									1									1,7									1,3,4,7,10									1									1									1																	
Ebéd									Vajgaluskaleves, Eszterházy csirkeragu, Párolt rizs									Tejfölös burgonyaleves, Vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya									Almaleves, Rántott sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye									Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt																										
Energia: 667.45 Kcal / 2,789.94 Kj									Energia: 1,196.83 Kcal / 5,002.75 Kj									Energia: 731.87 Kcal / 3,059.22 Kj									Energia: 1,046.68 Kcal / 4,375.12 Kj									Energia: 756.97 Kcal / 3,164.13 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																				
30.61 g			19.82 g			4.23 g			55.18 g			35.66 g			7.73 g			27.62 g			23.88 g			3.38 g			42.29 g			37.17 g			16.67 g			43.53 g			26.86 g			7.19 g			g			g			g																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
90.72 g			5.02 g			5.39 g			162.09 g			9.04 g			3.99 g			100.30 g			14.99 g			5.91 g			137.97 g			0.00 g			4.52 g			84.92 g			5.01 g			3.76 g			g			g			g																				
1,3,7,9,10,(12)									1,3,7,9,10,(12)									1,3,9									1,3,7,15									1,7,9,(3)									1									1																	
Uzsonna									Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL									Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL									Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																										
Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj									Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj									Energia: 214.78 Kcal / 897.78 Kj									Energia: 237.43 Kcal / 992.46 Kj									Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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																				
7.29 g			15.16 g			4.47 g			6.39 g			4.30 g			2.34 g			4.94 g			21.30 g			6.55 g			7.00 g			7.20 g			3.91 g			10.57 g			24.64 g			10.57 g			g			g			g																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
2.73 g			4.40 g			1.06 g			2.69 g			0.00 g			0.38 g			0.58 g			0.00 g			1.11 g			35.83 g			24.18 g			0.60 g			1.05 g			0.00 g			1.00 g			g			g			g																				
1									1,7									1									1,7									1,7									1									1																	
Tízórai									Tej, Vaníliás szív-TündérManna									Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																										
Energia: 366.64 Kcal / 1,532.56 Kj									Energia: 315.43 Kcal / 1,318.50 Kj									Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 Kj									Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 Kj									Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 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																				
11.04 g			9.60 g			3.94 g			4.49 g			23.28 g			7.02 g			10.29 g			18.50 g			6.24 g			1.23 g			26.03 g			7.36 g			6.05 g			26.44 g			8.38 g			g			g			g																				

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
57.00 g			2.10 g			0.98 g			21.61 g			19.98 g			1.00 g			41.25 g			24.98 g			0.60 g			21.10 g			24.38 g			0.41 g			21.67 g			19.98 g			1.88 g			g			g			g		
7							1							1,7							1,4							1							1							1											
Ebéd							Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs						Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya						Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Görögdinnye						Zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt																						
							Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 KJ						Energia: 1,182.43 Kcal / 4,942.56 KJ						Energia: 539.22 Kcal / 2,253.94 KJ						Energia: 758.92 Kcal / 3,172.29 KJ						Energia: 837.34 Kcal / 3,500.08 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						
							28.17 g		41.15 g		11.28 g		43.29 g		49.82 g		12.42 g		24.60 g		13.49 g		1.73 g		24.84 g		21.64 g		8.62 g		26.60 g		49.47 g		13.61 g		g		g		g		g		g								
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
88.49 g		5.00 g		5.41 g		138.71 g		9.04 g		3.06 g		78.32 g		0.50 g		6.36 g		119.65 g		0.00 g		3.11 g		70.66 g		4.00 g		3.14 g		g		g		g		g		g															
10,(12)							1,7,10,(12)							9							7,15							7							1							1											
Uzsonna							Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Házi gyümölcsjoghurt , Diétás pékáru BL						Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																						
							Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ						Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ						Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ						Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ						Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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						
							7.29 g		15.16 g		4.47 g		6.39 g		4.30 g		2.34 g		5.66 g		26.34 g		8.38 g		7.00 g		7.20 g		3.91 g		10.57 g		24.64 g		10.57 g		g		g		g		g		g								
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
2.73 g		4.40 g		1.06 g		2.69 g		0.00 g		0.38 g		0.62 g		0.00 g		1.88 g		35.83 g		24.18 g		0.60 g		1.05 g		0.00 g		1.00 g		g		g		g		g		g															
1							1,7							1							1,7							1,7							1							1											
Tízórai							Tej, Vaníliás szív-TündérManna						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika						Karamellás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika																						
							Energia: 318.11 Kcal / 1,329.70 KJ						Energia: 312.69 Kcal / 1,307.04 KJ						Energia: 370.34 Kcal / 1,548.02 KJ						Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ						Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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						
							7.64 g		8.10 g		3.13 g		7.78 g		12.37 g		3.55 g		12.41 g		10.74 g		3.57 g		6.35 g		13.77 g		3.87 g		8.56 g		13.95 g		4.23 g		g		g		g		g										
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	51.70 g	2.10 g	0.85 g	42.19 g	13.39 g	0.58 g	55.55 g	16.73 g	0.44 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	42.22 g	13.39 g	1.02 g							
	7	1			1,7			1,4			1			1			1					
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt									
	Energia: 472.49 Kcal / 1,975.01 KJ			Energia: 557.59 Kcal / 2,330.73 KJ			Energia: 317.03 Kcal / 1,325.19 KJ			Energia: 389.42 Kcal / 1,627.78 KJ			Energia: 509.48 Kcal / 2,129.63 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	15.08 g	21.53 g	5.75 g	20.06 g	24.63 g	6.05 g	13.63 g	6.29 g	0.83 g	13.04 g	9.06 g	4.11 g	15.25 g	27.77 g	7.69 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53.94 g	2.50 g	2.02 g	63.22 g	2.72 g	1.58 g	50.41 g	0.30 g	2.60 g	65.59 g	0.00 g	1.56 g	48.98 g	2.88 g	1.72 g								
10,(12)	1,7,10,(12)			9			7,15			7			1			1						
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL			Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL									
	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ			Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ			Energia: 277.37 Kcal / 1,159.41 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 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	
	9.38 g	8.33 g	2.42 g	11.90 g	5.03 g	2.38 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	9.74 g	5.05 g	2.38 g	10.82 g	13.05 g	5.32 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.69 g	4.40 g	0.62 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	28.28 g	0.00 g	1.02 g	47.88 g	12.79 g	0.44 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g								
1	1,7			1			1,7			1,7			1			1						
Tízórai	Tej, Vaníliás sziv- TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									
	Energia: 318.11 Kcal / 1,329.70 KJ			Energia: 339.35 Kcal / 1,418.48 KJ			Energia: 370.34 Kcal / 1,548.02 KJ			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ			Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 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	
	7.64 g	8.10 g	3.13 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	12.41 g	10.74 g	3.57 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.05 g	26.44 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	

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	51.70 g	2.10 g	0.85 g	42.50 g	13.38 g	0.78 g	55.55 g	16.73 g	0.44 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g						
	7			1			1,7			1,4			1			1			1		
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt								
	Energia: 579.17 Kcal / 2,420.93 KJ			Energia: 761.16 Kcal / 3,181.65 KJ			Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 KJ			Energia: 758.92 Kcal / 3,172.29 KJ			Energia: 837.34 Kcal / 3,500.08 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
	18.41 g	25.67 g	6.88 g	24.62 g	28.51 g	7.04 g	14.74 g	9.92 g	1.13 g	24.84 g	21.64 g	8.62 g	26.60 g	49.47 g	13.61 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.81 g	3.00 g	2.45 g	100.31 g	5.03 g	1.90 g	58.02 g	0.30 g	3.60 g	119.65 g	0.00 g	3.11 g	70.66 g	4.00 g	3.14 g	g	g	g	g	g	g	
	10,(12)			1,7,10,(12)			9			7,15			7			1			1		
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt , Diétás pékáru BL			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ			Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ			Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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
	11.08 g	8.61 g	2.51 g	11.90 g	5.03 g	2.38 g	9.74 g	16.98 g	5.38 g	7.00 g	7.20 g	3.91 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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
30.11 g	4.40 g	0.83 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	28.34 g	0.00 g	1.44 g	35.83 g	24.18 g	0.60 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1,7			1			1,7			1,7			1			1		
(05204) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,paM15-18	Tej, Vaníliás szívszív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 366.64 Kcal / 1,532.56 KJ			Energia: 315.43 Kcal / 1,318.50 KJ			Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ			Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 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
	11.04 g	9.60 g	3.94 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.00 g	2.10 g	0.98 g	21.61 g	19.98 g	1.00 g	41.25 g	24.98 g	0.60 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(05204) TOM,szój,zab ,rozsban,fok paM15-18	Tízórai	7	1	1,7	1,4	1	1	1	
	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			
		Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 KJ	Energia: 1,182.43 Kcal / 4,942.56 KJ	Energia: 539.22 Kcal / 2,253.94 KJ	Energia: 758.92 Kcal / 3,172.29 KJ	Energia: 837.34 Kcal / 3,500.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.17 g 41.15 g 11.28 g	43.29 g 49.82 g 12.42 g	24.60 g 13.49 g 1.73 g	24.84 g 21.64 g 8.62 g	26.60 g 49.47 g 13.61 g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	88.49 g 5.00 g 5.41 g	138.71 g 9.04 g 3.06 g	78.32 g 0.50 g 6.36 g	119.65 g 0.00 g 3.11 g	70.66 g 4.00 g 3.14 g	g g g	g g g	g g g	
	10,(12)	1,7,10,(12)	9	7,15	7	1	1		
	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt , Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
		Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 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	Fehérje Zsír T.Zsír	
7.29 g 15.16 g 4.47 g		6.39 g 4.30 g 2.34 g	5.66 g 26.34 g 8.38 g	7.00 g 7.20 g 3.91 g	10.57 g 24.64 g 10.57 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	
2.73 g 4.40 g 1.06 g	2.69 g 0.00 g 0.38 g	0.62 g 0.00 g 1.88 g	35.83 g 24.18 g 0.60 g	1.05 g 0.00 g 1.00 g	g g g	g g g	g g g		
1	1,7	1	1,7	1,7	1	1			
(05210) TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM	Tízórai	Tej, Vaníliás szív- TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			
		Energia: 366.64 Kcal / 1,532.56 KJ	Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ	Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ	Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ	Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 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	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		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																																		
11.04 g			9.60 g			3.94 g			4.41 g			23.24 g			7.04 g			10.29 g			18.50 g			6.24 g			1.23 g			26.03 g			7.36 g			6.05 g			26.44 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
57.00 g	2.10 g	0.98 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	41.25 g	24.98 g	0.60 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g																																				
7			1			1,7			1,4			1			1			1			1																													
Ebéd			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs			Zöldségleves, Diétás vagdalt, Karalábéfézselék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét ÉDEN, Húsgombóc , Paradicsommártás, Köles			Almaleves, Roston sült sertésszelet, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt																																			
Energia: 787.54 Kcal / 3,291.92 KJ			Energia: 863.29 Kcal / 3,608.55 KJ			Energia: 678.66 Kcal / 2,836.80 KJ			Energia: 763.41 Kcal / 3,191.05 KJ			Energia: 671.62 Kcal / 2,807.37 KJ																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												
31.63 g	36.85 g	7.14 g	23.43 g	42.26 g	9.39 g	28.17 g	20.41 g	3.27 g	32.29 g	24.72 g	4.76 g	29.15 g	52.79 g	15.33 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
81.26 g	0.00 g	4.45 g	96.70 g	8.99 g	4.07 g	94.53 g	0.01 g	5.50 g	106.52 g	0.00 g	3.20 g	20.00 g	0.08 g	3.53 g																																				
9,15			15			7,15			1			1																																						
Uzsonna			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt , Diétás pékáru BL			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																			
Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												
7.29 g	15.16 g	4.47 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	7.00 g	7.20 g	3.91 g	10.57 g	24.64 g	10.57 g																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
2.73 g	4.40 g	1.06 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	35.83 g	24.18 g	0.60 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g																																				
1			1,7			1			1,7			1,7			1			1																																
Tízórai			Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																																			
Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 KJ			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ			Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ			Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 KJ																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												

(05310) Tej,OM,cm, sz ój,ban,marha



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																					
	0.93 g	7.96 g	1.85 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.15 g	15.91 g	4.04 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	64.77 g	14.09 g	0.58 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	41.13 g	32.97 g	0.20 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g	g	g	g	g	g	
	1			1			1,4			1			1			1					
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: 841.82 Kcal / 3,518.81 KJ			Energia: 1,154.14 Kcal / 4,824.31 KJ			Energia: 635.90 Kcal / 2,658.06 KJ			Energia: 678.02 Kcal / 2,834.12 KJ			Energia: 828.39 Kcal / 3,462.67 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
	28.35 g	41.18 g	11.26 g	41.70 g	44.40 g	9.60 g	27.48 g	11.39 g	1.83 g	13.29 g	9.30 g	1.05 g	32.31 g	42.01 g	11.59 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.26 g	5.00 g	5.41 g	145.37 g	9.04 g	3.15 g	103.95 g	14.99 g	5.10 g	143.84 g	19.98 g	2.10 g	79.66 g	0.01 g	3.31 g	g	g	g	g	g	g	
1,10,(12)			1,10,(12)			1,3,9			1			1,15,(3)			1			1			
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 163.42 Kcal / 683.10 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	0.25 g	17.51 g	4.75 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.73 g	4.40 g	1.06 g	1.01 g	0.00 g	0.25 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																							
	0.90 g	7.02 g	1.73 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor			
	56.96 g	10.13 g	0.58 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	42.22 g	13.39 g	1.02 g	g	g	g	g	g			
	1			1			1,4			1			1			1							
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórát										
	Energia: 472.60 Kcal / 1,975.47 KJ			Energia: 631.83 Kcal / 2,641.05 KJ			Energia: 363.28 Kcal / 1,518.51 KJ			Energia: 348.97 Kcal / 1,458.69 KJ			Energia: 480.61 Kcal / 2,008.95 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		
	15.18 g	21.55 g	5.75 g	23.49 g	23.91 g	4.98 g	15.27 g	5.49 g	0.90 g	7.27 g	2.89 g	0.32 g	18.66 g	20.76 g	5.76 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53.83 g	2.50 g	2.02 g	79.86 g	5.30 g	1.59 g	61.99 g	6.45 g	2.09 g	77.69 g	9.99 g	1.05 g	54.43 g	0.01 g	5.57 g	g	g	g	g	g	g			
1,10,(12)			1,10,(12)			1,3,9			1			1,15,(3)			1			1					
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL										
	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 KJ			Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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		
	9.38 g	8.33 g	2.42 g	5.76 g	18.24 g	4.79 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.69 g	4.40 g	0.62 g	28.85 g	0.00 g	0.33 g	28.28 g	0.00 g	1.02 g	32.05 g	0.50 g	0.08 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1			1			1					
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika										
	Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ			Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		

(05313)
Tej,OM,cm,sz
ó,j,ban,marha
7-14



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																					
	0.90 g	7.02 g	1.73 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	56.96 g	10.13 g	0.58 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	42.55 g	13.39 g	1.44 g						
	1			1			1,4			1			1			1					
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: 579.30 Kcal / 2,421.47 KJ			Energia: 800.73 Kcal / 3,347.05 KJ			Energia: 481.62 Kcal / 2,013.17 KJ			Energia: 484.82 Kcal / 2,026.55 KJ			Energia: 569.74 Kcal / 2,381.51 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
	18.53 g	25.70 g	6.88 g	26.88 g	26.05 g	5.21 g	17.55 g	8.27 g	1.24 g	9.67 g	6.77 g	0.77 g	22.14 g	24.91 g	6.92 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.68 g	3.00 g	2.46 g	113.44 g	7.52 g	1.84 g	82.78 g	12.74 g	2.56 g	101.26 g	11.99 g	1.46 g	63.79 g	0.01 g	2.02 g	g	g	g	g	g	g	
1,10,(12)			1,10,(12)			1,3,9			1			1,15,(3)			1			1			
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ			Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 KJ			Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ			Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
	11.08 g	8.61 g	2.51 g	5.76 g	18.24 g	4.79 g	9.74 g	16.98 g	5.38 g	5.82 g	0.89 g	0.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.11 g	4.40 g	0.83 g	28.85 g	0.00 g	0.33 g	28.34 g	0.00 g	1.44 g	34.01 g	0.75 g	0.08 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 325.09 Kcal / 1,358.88 KJ			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ			Energia: 281.13 Kcal / 1,175.12 KJ			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ			Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 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

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																							
	0.91 g	7.47 g	1.79 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.14 g	15.59 g	4.00 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor			
	60.75 g	12.05 g	0.58 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	34.20 g	27.37 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	18.27 g	16.58 g	1.88 g	g	g	g	g	g			
	1			1			1,4			1			1			1							
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat										
	Energia: 821.79 Kcal / 3,435.08 Kj			Energia: 1,124.26 Kcal / 4,699.41 Kj			Energia: 629.32 Kcal / 2,630.56 Kj			Energia: 652.98 Kcal / 2,729.46 Kj			Energia: 804.12 Kcal / 3,361.22 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		
	27.76 g	40.16 g	10.99 g	41.00 g	43.56 g	9.50 g	27.20 g	11.25 g	1.83 g	12.91 g	9.15 g	1.03 g	31.75 g	40.51 g	11.18 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		
86.17 g	5.00 g	4.98 g	140.46 g	9.03 g	2.74 g	102.94 g	14.99 g	4.95 g	136.31 g	15.98 g	1.90 g	77.47 g	0.01 g	2.84 g	g	g	g	g	g	g			
1,10,(12)			1,10,(12)			1,3,9			1			1,15,(3)			1			1					
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj			Energia: 163.42 Kcal / 683.10 Kj			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 Kj			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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		
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	0.25 g	17.51 g	4.75 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
2.73 g	4.40 g	1.06 g	1.01 g	0.00 g	0.25 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1			1			1					
Tízórai	(05315) Tej,szója,citr.,kókusz,zab,OM,ban			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika										
	Energia: 154.81 Kcal / 647.11 Kj			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 Kj			Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 Kj			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 Kj			Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																					
	0.17 g	3.16 g	0.39 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.15 g	15.91 g	4.04 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.15 g	14.99 g	0.00 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	41.13 g	32.97 g	0.20 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1,4			1			1			1		
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott csirkemell, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta								
	Energia: 841.82 Kcal / 3,518.81 KJ			Energia: 1,154.14 Kcal / 4,824.31 KJ			Energia: 635.90 Kcal / 2,658.06 KJ			Energia: 959.56 Kcal / 4,010.96 KJ			Energia: 819.84 Kcal / 3,426.93 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
	28.35 g	41.18 g	11.26 g	41.70 g	44.40 g	9.60 g	27.48 g	11.39 g	1.83 g	42.73 g	19.86 g	2.74 g	32.31 g	41.32 g	11.59 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.26 g	5.00 g	5.41 g	145.37 g	9.04 g	3.15 g	103.95 g	14.99 g	5.10 g	160.79 g	19.98 g	3.82 g	79.06 g	0.01 g	3.31 g	g	g	g	g	g	g	
1,10,(12)			1,10,(12)			1,3,9			1,3			1,15,(3)			1			1			
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 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
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.40 g	0.21 g	0.01 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
2.73 g	4.40 g	1.06 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 242.84 Kcal / 1,015.07 KJ			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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

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





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																					
	5.64 g	2.83 g	0.29 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.70 g	9.83 g	0.08 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	42.22 g	13.39 g	1.02 g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,4			1			1			1		
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott csirkemell, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta								
	Energia: 472.60 Kcal / 1,975.47 KJ			Energia: 631.83 Kcal / 2,641.05 KJ			Energia: 363.28 Kcal / 1,518.51 KJ			Energia: 489.74 Kcal / 2,047.11 KJ			Energia: 476.33 Kcal / 1,991.06 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
	15.18 g	21.55 g	5.75 g	23.49 g	23.91 g	4.98 g	15.27 g	5.49 g	0.90 g	21.99 g	8.17 g	1.17 g	18.66 g	20.41 g	5.76 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.83 g	2.50 g	2.02 g	79.86 g	5.30 g	1.59 g	61.99 g	6.45 g	2.09 g	86.17 g	9.99 g	1.91 g	54.13 g	0.01 g	5.57 g	g	g	g	g	g	g	
1,10,(12)			1,10,(12)			1,3,9			1,3			1,15,(3)			1			1			
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL								
	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 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
	9.38 g	8.33 g	2.42 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	5.74 g	0.84 g	0.05 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
29.69 g	4.40 g	0.62 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.28 g	0.00 g	1.02 g	32.05 g	0.50 g	0.08 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			
(05318) Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ban7-14	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 248.46 Kcal / 1,038.56 KJ			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ			Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																					
	5.64 g	2.89 g	0.30 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.94 g	10.43 g	0.08 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	42.55 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,4			1			1			1		
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott csirkemell, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta								
	Energia: 579.30 Kcal / 2,421.47 KJ			Energia: 800.73 Kcal / 3,347.05 KJ			Energia: 481.62 Kcal / 2,013.17 KJ			Energia: 625.59 Kcal / 2,614.97 KJ			Energia: 565.46 Kcal / 2,363.62 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
	18.53 g	25.70 g	6.88 g	26.88 g	26.05 g	5.21 g	17.55 g	8.27 g	1.24 g	24.39 g	12.05 g	1.62 g	22.14 g	24.56 g	6.92 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.68 g	3.00 g	2.46 g	113.44 g	7.52 g	1.84 g	82.78 g	12.74 g	2.56 g	109.74 g	11.99 g	2.32 g	63.49 g	0.01 g	2.02 g	g	g	g	g	g	g	
1,10,(12)			1,10,(12)			1,3,9			1,3			1,15,(3)			1			1			
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ			Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 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
	11.08 g	8.61 g	2.51 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	9.74 g	16.98 g	5.38 g	5.82 g	0.89 g	0.05 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
30.11 g	4.40 g	0.83 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.34 g	0.00 g	1.44 g	34.01 g	0.75 g	0.08 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 133.50 Kcal / 558.03 KJ			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ			Energia: 281.13 Kcal / 1,175.12 KJ			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ			Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 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

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																					
	0.15 g	2.67 g	0.33 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.14 g	15.59 g	4.00 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26.13 g	12.95 g	0.00 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	34.20 g	27.37 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	18.27 g	16.58 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1,4			1			1			1		
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott csirkemell, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta								
	Energia: 821.79 Kcal / 3,435.08 Kj			Energia: 1,124.26 Kcal / 4,699.41 Kj			Energia: 629.32 Kcal / 2,630.56 Kj			Energia: 934.52 Kcal / 3,906.29 Kj			Energia: 795.57 Kcal / 3,325.48 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
	27.76 g	40.16 g	10.99 g	41.00 g	43.56 g	9.50 g	27.20 g	11.25 g	1.83 g	42.35 g	19.71 g	2.72 g	31.75 g	39.82 g	11.18 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
86.17 g	5.00 g	4.98 g	140.46 g	9.03 g	2.74 g	102.94 g	14.99 g	4.95 g	153.26 g	15.98 g	3.62 g	76.87 g	0.01 g	2.84 g	g	g	g	g	g	g	g
1,10,(12)			1,10,(12)			1,3,9			1,3			1,15,(3)			1			1			
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 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
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.40 g	0.21 g	0.01 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
2.73 g	4.40 g	1.06 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1			
(05320) TM,kakaóMs ószeg	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 Kj			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 Kj			Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 Kj			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 Kj			Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																					
	0.93 g	7.96 g	1.85 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.15 g	15.91 g	4.04 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	64.77 g	14.09 g	0.58 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	41.13 g	32.97 g	0.20 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g						
	1			1			1,4			1			1			1					
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
	Energia: 841.82 Kcal / 3,518.81 KJ			Energia: 1,154.14 Kcal / 4,824.31 KJ			Energia: 635.90 Kcal / 2,658.06 KJ			Energia: 678.02 Kcal / 2,834.12 KJ			Energia: 828.39 Kcal / 3,462.67 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
	28.35 g	41.18 g	11.26 g	41.70 g	44.40 g	9.60 g	27.48 g	11.39 g	1.83 g	13.29 g	9.30 g	1.05 g	32.31 g	42.01 g	11.59 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.26 g	5.00 g	5.41 g	145.37 g	9.04 g	3.15 g	103.95 g	14.99 g	5.10 g	143.84 g	19.98 g	2.10 g	79.66 g	0.01 g	3.31 g	g	g	g	g	g	g	
1,10,(12)			1,10,(12)			1,3,9			1			1,15,(3)			1			1			
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.73 g	4.40 g	1.06 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 KJ			Energia: 315.43 Kcal / 1,318.50 KJ			Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ			Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.93 g	7.96 g	1.85 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.15 g	15.91 g	4.04 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
64.77 g			14.09 g			0.58 g			21.61 g			19.98 g			1.00 g			41.13 g			32.97 g			0.20 g			21.10 g			24.38 g			0.41 g			21.67 g			19.98 g			1.88 g			g			g			g		
1						1						1,4						1						1						1																							
Ebéd		Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs						Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya						Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye						Minestrone leves, Húsos szósz , Főtt tészta, Növényi sajt szórat																											
		Energia: 841.82 Kcal / 3,518.81 KJ						Energia: 1,154.14 Kcal / 4,824.31 KJ						Energia: 543.61 Kcal / 2,272.29 KJ						Energia: 678.02 Kcal / 2,834.12 KJ						Energia: 791.58 Kcal / 3,308.80 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											
		28.35 g		41.18 g		11.26 g		41.70 g		44.40 g		9.60 g		25.90 g		13.79 g		1.80 g		13.29 g		9.30 g		1.05 g		30.69 g		41.70 g		11.59 g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só									
88.26 g			5.00 g			5.41 g			145.37 g			9.04 g			3.15 g			77.55 g			0.00 g			6.42 g			143.84 g			19.98 g			2.10 g			72.83 g			0.01 g			2.86 g			g			g			g		
1,10,(12)						1,10,(12)						1,3,9						1						1,(3)						1						1																	
Uzsonna		Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																											
		Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ						Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ						Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ						Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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											
		7.29 g		15.16 g		4.47 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		5.66 g		26.34 g		8.38 g		0.40 g		0.21 g		0.01 g		0.09 g		14.69 g		3.80 g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só									
2.73 g			4.40 g			1.06 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			0.62 g			0.00 g			1.88 g			8.13 g			1.00 g			0.00 g			0.97 g			0.00 g			0.20 g			g			g			g		
1						1						1						1						1						1																							
Tízórai		(05500) TTOM,kókus z,húv,hal,csirke,ban						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																											
		Energia: 154.81 Kcal / 647.11 KJ						Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ						Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ						Energia: 172.02 Kcal / 719.04 KJ						Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 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											
		0.17 g		3.16 g		0.39 g		4.41 g		23.24 g		7.04 g		0.15 g		15.91 g		4.04 g		3.87 g		7.60 g		2.38 g		6.05 g		26.44 g		8.38 g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só									
0.17 g			3.16 g			0.39 g			4.41 g			23.24 g			7.04 g			0.15 g			15.91 g			4.04 g			3.87 g			7.60 g			2.38 g			6.05 g			26.44 g			8.38 g			g			g			g		
1						1						1						1						1						1																							



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.15 g	14.99 g	0.00 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	41.13 g	32.97 g	0.20 g	21.83 g	24.38 g	0.54 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1			1		
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karatálbőfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Roston sült sertésszelet, Párolt rizs, Görögdinnye			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta								
	Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 KJ			Energia: 912.63 Kcal / 3,814.79 KJ			Energia: 631.51 Kcal / 2,639.71 KJ			Energia: 808.99 Kcal / 3,381.58 KJ			Energia: 818.25 Kcal / 3,420.29 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
	28.17 g	41.15 g	11.28 g	27.14 g	37.02 g	8.90 g	26.18 g	11.09 g	1.76 g	30.69 g	28.06 g	5.12 g	24.12 g	45.97 g	10.86 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
88.49 g	5.00 g	5.41 g	116.40 g	3.85 g	4.29 g	104.72 g	15.49 g	5.04 g	116.93 g	19.98 g	4.19 g	76.05 g	4.00 g	3.01 g	g	g	g	g	g	g	
10,(12)			1,15			9			1			15			1			1			
Uzsonna	Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 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
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	8.97 g	14.56 g	4.01 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.73 g	4.40 g	1.06 g	3.17 g	0.00 g	1.12 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 242.84 Kcal / 1,015.07 KJ			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 286.16 Kcal / 1,196.15 KJ			Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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
	5.64 g	2.83 g	0.29 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
47.70 g			9.83 g			0.08 g			42.39 g			13.39 g			0.58 g			55.48 g			22.09 g			0.18 g			43.08 g			17.79 g			0.62 g			42.22 g			13.39 g			1.02 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		Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs						Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karalábéfézselék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya						Almaleves, Roston sült sertésszelet, Párolt rizs, Görögdinnye						Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta																																				
		Energia: 472.49 Kcal / 1,975.01 Kj						Energia: 479.68 Kcal / 2,005.06 Kj						Energia: 356.73 Kcal / 1,491.13 Kj						Energia: 584.00 Kcal / 2,441.12 Kj						Energia: 482.08 Kcal / 2,015.09 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																				
		15.09 g		21.54 g		5.76 g		14.31 g		19.25 g		4.54 g		14.32 g		5.26 g		0.85 g		26.95 g		23.72 g		4.64 g		12.76 g		24.65 g		5.56 g		g		g		g		g		g		g																				
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																				
53.94 g		2.50 g		2.02 g		61.60 g		2.03 g		2.31 g		61.76 g		6.75 g		2.05 g		69.66 g		9.99 g		2.00 g		51.58 g		2.88 g		1.55 g		g		g		g		g		g		g																						
10,(12)			1,15			9			1			15			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1																				
Uzsonna		Hegyi sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél						Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL																																				
		Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj						Energia: 231.55 Kcal / 967.88 Kj						Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 Kj						Energia: 160.30 Kcal / 670.05 Kj						Energia: 227.66 Kcal / 951.62 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																				
		9.38 g		8.33 g		2.42 g		10.02 g		8.01 g		2.05 g		8.36 g		13.90 g		4.23 g		5.74 g		0.84 g		0.05 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																				
29.69 g		4.40 g		0.62 g		29.57 g		0.00 g		0.64 g		28.28 g		0.00 g		1.02 g		32.05 g		0.50 g		0.08 g		29.01 g		0.00 g		0.61 g		g		g		g		g		g		g																						
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1																				
Tízórai		Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																																				
		Energia: 248.46 Kcal / 1,038.56 Kj						Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 Kj						Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 Kj						Energia: 286.16 Kcal / 1,196.15 Kj						Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																								
		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		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		2.89 g		0.30 g		8.82 g		14.66 g		4.37 g		5.62 g		9.01 g		2.10 g		9.38 g		8.33 g		2.42 g		10.05 g		17.06 g		5.38 g		g		g		g		g		g																						
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																				
5.64 g		2.89 g		0.30 g		8.82 g		14.66 g		4.37 g		5.62 g		9.01 g		2.10 g		9.38 g		8.33 g		2.42 g		10.05 g		17.06 g		5.38 g		g		g		g		g		g		g																						

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
48.94 g			10.43 g			0.08 g			42.81 g			13.39 g			0.78 g			55.48 g			22.09 g			0.18 g			43.08 g			17.79 g			0.62 g			42.55 g			13.39 g			1.44 g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs						Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karalábéfézselék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya						Almaleves, Roston sült sertésszelet, Párolt rizs, Görögdinnye						Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta																												
	Energia: 579.17 Kcal / 2,420.93 KJ						Energia: 619.60 Kcal / 2,589.93 KJ						Energia: 463.31 Kcal / 1,936.64 KJ						Energia: 666.21 Kcal / 2,784.76 KJ						Energia: 557.27 Kcal / 2,329.39 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																
	Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv												
	18.42 g		25.68 g		6.89 g		15.95 g		20.51 g		4.68 g		16.09 g		7.89 g		1.16 g		28.48 g		24.83 g		4.77 g		15.11 g		29.10 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												
67.82 g		3.00 g		2.46 g		91.70 g		3.63 g		2.69 g		80.47 g		13.04 g		2.50 g		86.99 g		11.99 g		2.21 g		57.95 g		3.20 g		1.84 g		g		g		g		g		g															
10,(12)						1,15						9						1						15						1						1																	
Uzsonna	Hegyi sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																												
	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ						Energia: 244.56 Kcal / 1,022.26 KJ						Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ						Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ						Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																
	Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv												
	9.38 g		8.33 g		2.42 g		12.24 g		8.15 g		2.10 g		9.74 g		16.98 g		5.38 g		5.82 g		0.89 g		0.05 g		10.68 g		8.57 g		2.21 g		g		g		g		g		g														
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
29.69 g		4.40 g		0.62 g		30.27 g		0.00 g		0.87 g		28.34 g		0.00 g		1.44 g		34.01 g		0.75 g		0.08 g		29.43 g		0.00 g		0.82 g		g		g		g		g		g															
1						1						1						1						1						1																							
Tízórai	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																												
	Energia: 133.50 Kcal / 558.03 KJ						Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ						Energia: 281.13 Kcal / 1,175.12 KJ						Energia: 158.37 Kcal / 661.99 KJ						Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 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												
	0.15 g		2.67 g		0.33 g		4.41 g		23.24 g		7.04 g		0.14 g		15.59 g		4.00 g		3.87 g		7.60 g		2.38 g		6.05 g		26.44 g		8.38 g		g		g		g		g		g														
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
67.82 g		3.00 g		2.46 g		91.70 g		3.63 g		2.69 g		80.47 g		13.04 g		2.50 g		86.99 g		11.99 g		2.21 g		57.95 g		3.20 g		1.84 g		g		g		g		g		g															

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	26.13 g	12.95 g	0.00 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	34.20 g	27.37 g	0.20 g	18.43 g	20.98 g	0.54 g	18.27 g	16.58 g	1.88 g										
	1			1			1			1			1			1			1						
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karatlábéőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Roston sült sertésszelet, Párolt rizs, Görögdinnye			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta												
	Energia: 821.58 Kcal / 3,434.20 KJ			Energia: 882.75 Kcal / 3,689.90 KJ			Energia: 624.93 Kcal / 2,612.21 KJ			Energia: 783.95 Kcal / 3,276.91 KJ			Energia: 796.75 Kcal / 3,330.42 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	
	27.58 g	40.13 g	11.01 g	26.44 g	36.18 g	8.80 g	25.90 g	10.95 g	1.76 g	30.31 g	27.91 g	5.10 g	23.84 g	44.08 g	10.62 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86.40 g	5.00 g	4.98 g	111.49 g	3.84 g	3.88 g	103.71 g	15.49 g	4.89 g	109.40 g	15.98 g	3.99 g	75.10 g	4.00 g	2.60 g											
10,(12)			1,15			9			1			15			1			1							
Uzsonna	Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 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	
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	8.97 g	14.56 g	4.01 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.73 g	4.40 g	1.06 g	3.17 g	0.00 g	1.12 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g											
1			1			1			1			1			1			1							
Tízórai	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika												
	Energia: 154.81 Kcal / 647.11 KJ			Energia: 286.86 Kcal / 1,199.07 KJ			Energia: 282.91 Kcal / 1,182.56 KJ			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ			Energia: 321.03 Kcal / 1,341.91 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	

(05505)
Tej,tojás,szój
a,olajM





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																																																	
			0.17 g			3.16 g			0.39 g			4.81 g			18.84 g			11.64 g			0.55 g			11.51 g			8.64 g			1.23 g			26.03 g			7.36 g			6.45 g			22.04 g			12.98 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		
			30.15 g			14.99 g			0.00 g			24.53 g			19.98 g			1.45 g			43.65 g			32.97 g			0.64 g			21.10 g			24.38 g			0.41 g			24.19 g			19.98 g			2.32 g			g			g			g			g			g			g		
			1			1			1			1			1,4			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs						Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya						Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye						Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																																								
	Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 KJ						Energia: 1,155.68 Kcal / 4,830.74 KJ						Energia: 631.51 Kcal / 2,639.71 KJ						Energia: 678.02 Kcal / 2,834.12 KJ						Energia: 840.64 Kcal / 3,513.88 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																		
	28.17 g		41.15 g		11.28 g		41.15 g		44.28 g		9.56 g		26.18 g		11.09 g		1.76 g		13.29 g		9.30 g		1.05 g		25.51 g		44.69 g		11.68 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g																		
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só													
88.49 g			5.00 g			5.41 g			146.56 g			9.04 g			3.16 g			104.72 g			15.49 g			5.04 g			143.84 g			19.98 g			2.10 g			82.86 g			4.01 g			3.34 g			g			g			g			g			g			g					
10,(12)			1,10,(12)			9			1			1,15			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Uzsonna	Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																																								
	Energia: 147.88 Kcal / 618.14 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ						Energia: 233.92 Kcal / 977.79 KJ						Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ						Energia: 107.52 Kcal / 449.43 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																		
	7.69 g		10.76 g		9.07 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		6.06 g		21.94 g		12.98 g		0.40 g		0.21 g		0.01 g		0.49 g		10.29 g		8.40 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													
5.25 g			4.40 g			1.50 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			3.14 g			0.00 g			2.32 g			8.13 g			1.00 g			0.00 g			3.49 g			0.00 g			0.64 g			g			g			g			g			g			g					
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Tízórai	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika																																								
	Energia: 242.84 Kcal / 1,015.07 KJ						Energia: 298.41 Kcal / 1,247.35 KJ						Energia: 314.05 Kcal / 1,312.73 KJ						Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ						Energia: 315.49 Kcal / 1,318.75 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																												
	1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1													

(05507)
Tej,tojás,szój
a,olajM4-6

Tízórai



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír		
5.64 g			2.83 g	0.29 g	7.94 g			10.15 g	5.86 g	5.82 g			6.81 g	4.40 g	6.35 g			13.77 g	3.87 g	8.76 g			11.75 g	6.53 g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só		
47.70 g			9.83 g	0.08 g	43.65 g			13.39 g	0.80 g	56.74 g			22.09 g	0.40 g	42.28 g			17.79 g	0.29 g	43.48 g			13.39 g	1.24 g		
1			1			1			1,4			1			1			1			1					
Ebéd		Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát												
		Energia: 472.49 Kcal / 1,975.01 KJ			Energia: 632.81 Kcal / 2,645.15 KJ			Energia: 356.73 Kcal / 1,491.13 KJ			Energia: 348.97 Kcal / 1,458.69 KJ			Energia: 493.28 Kcal / 2,061.91 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
		15.09 g			21.54 g	5.76 g	23.14 g			23.83 g	4.96 g	14.32 g			5.26 g	0.85 g	7.27 g			2.89 g	0.32 g	13.46 g			24.02 g	5.97 g
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
53.94 g			2.50 g	2.02 g	80.61 g			5.30 g	1.60 g	61.76 g			6.75 g	2.05 g	77.69 g			9.99 g	1.05 g	54.98 g			2.89 g	1.72 g		
10,(12)			1,10,(12)			9			1			1,15			1			1								
Uzsonna		Pulykamell sonka , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL												
		Energia: 217.62 Kcal / 909.65 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 258.18 Kcal / 1,079.19 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 195.09 Kcal / 815.48 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
		9.58 g			6.13 g	4.72 g	6.00 g			10.33 g	8.44 g	8.56 g			11.70 g	6.53 g	5.74 g			0.84 g	0.05 g	5.78 g			5.88 g	4.24 g
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
30.95 g			4.40 g	0.84 g	30.73 g			0.00 g	0.72 g	29.54 g			0.00 g	1.24 g	32.05 g			0.50 g	0.08 g	29.73 g			0.00 g	0.40 g		
1			1			1			1			1			1			1								
Tízórai		Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika												

(05508)
Tej,tojás,szój





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

a.olajM7-14

	Energia: 248.46 Kcal / 1,038.56 KJ			Energia: 349.70 Kcal / 1,461.75 KJ			Energia: 338.45 Kcal / 1,414.72 KJ			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ			Energia: 375.33 Kcal / 1,568.88 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.64 g	2.89 g	0.30 g	9.13 g	14.86 g	8.77 g	5.93 g	9.21 g	6.50 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	10.36 g	17.26 g	9.78 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.94 g	10.43 g	0.08 g	44.72 g	13.39 g	1.16 g	57.39 g	22.09 g	0.56 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	44.46 g	13.39 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1,4			1			1			1		
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
	Energia: 579.17 Kcal / 2,420.93 KJ			Energia: 801.89 Kcal / 3,351.90 KJ			Energia: 463.31 Kcal / 1,936.64 KJ			Energia: 484.82 Kcal / 2,026.55 KJ			Energia: 569.85 Kcal / 2,381.97 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
	18.42 g	25.68 g	6.89 g	26.46 g	25.96 g	5.18 g	16.09 g	7.89 g	1.16 g	9.67 g	6.77 g	0.77 g	15.95 g	28.26 g	7.13 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	
	67.82 g	3.00 g	2.46 g	114.33 g	7.52 g	1.85 g	80.47 g	13.04 g	2.50 g	101.26 g	11.99 g	1.46 g	61.97 g	3.21 g	2.04 g	g	g	g	g	g	g
	10,(12)			1,10,(12)			9			1			1,15			1			1		
Uzsonna	Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 253.07 Kcal / 1,057.83 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 316.27 Kcal / 1,322.01 KJ			Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ			Energia: 219.49 Kcal / 917.47 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
	11.39 g	8.81 g	6.91 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.05 g	17.18 g	9.78 g	5.82 g	0.89 g	0.05 g	5.89 g	8.28 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32.02 g	4.40 g	1.21 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	30.25 g	0.00 g	1.82 g	34.01 g	0.75 g	0.08 g	30.38 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1			1		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05509) Tej,tojás,szój a,olajM15-18	Tízórai	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 133.50 Kcal / 558.03 KJ	Energia: 273.21 Kcal / 1,142.02 KJ	Energia: 251.64 Kcal / 1,051.86 KJ	Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ	Energia: 307.38 Kcal / 1,284.85 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
		0.15 g 2.67 g 0.33 g	4.81 g 18.84 g 11.64 g	0.54 g 11.19 g 8.60 g	1.23 g 26.03 g 7.36 g	6.45 g 22.04 g 12.98 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	
	26.13 g 12.95 g 0.00 g	21.13 g 16.58 g 1.45 g	36.72 g 27.37 g 0.64 g	17.70 g 20.98 g 0.41 g	20.79 g 16.58 g 2.32 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1,4	1	1	1	
	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: 821.58 Kcal / 3,434.20 KJ	Energia: 1,125.80 Kcal / 4,705.84 KJ	Energia: 624.93 Kcal / 2,612.21 KJ	Energia: 652.98 Kcal / 2,729.46 KJ	Energia: 816.37 Kcal / 3,412.43 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
		27.58 g 40.13 g 11.01 g	40.45 g 43.44 g 9.46 g	25.90 g 10.95 g 1.76 g	12.91 g 9.15 g 1.03 g	24.95 g 43.19 g 11.27 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	
86.40 g 5.00 g 4.98 g	141.65 g 9.03 g 2.75 g	103.71 g 15.49 g 4.89 g	136.31 g 15.98 g 1.90 g	80.67 g 4.01 g 2.87 g	g g g	g g g		
10,(12)	1,10,(12)	9	1	1,15	1	1		
Uzsonna	Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 147.88 Kcal / 618.14 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 233.92 Kcal / 977.79 KJ	Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ	Energia: 107.52 Kcal / 449.43 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	
	7.69 g 10.76 g 9.07 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	6.06 g 21.94 g 12.98 g	0.40 g 0.21 g 0.01 g	0.49 g 10.29 g 8.40 g	g g g	g g g	





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
5.25 g			4.40 g			1.50 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			3.14 g			0.00 g			2.32 g			8.13 g			1.00 g			0.00 g			3.49 g			0.00 g			0.64 g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								
Tízórai		Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																											
		Energia: 154.81 Kcal / 647.11 Kj						Energia: 315.43 Kcal / 1,318.50 Kj						Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 Kj						Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 Kj						Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj															
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír											
		0.17 g		3.16 g		0.39 g		4.49 g		23.28 g		7.02 g		0.15 g		15.91 g		4.04 g		1.23 g		26.03 g		7.36 g		6.05 g		26.44 g		8.38 g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só											
30.15 g		14.99 g		0.00 g		21.61 g		19.98 g		1.00 g		41.13 g		32.97 g		0.20 g		21.10 g		24.38 g		0.41 g		21.67 g		19.98 g		1.88 g		g		g		g		g		g															
1			1			1			1			1,4			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Ebéd		Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs						Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya						Almaleves, Rántott csirkemell, Kukoricás rizs, Görögdinnye						Minestrone leves, Húsos szósz , Főtt tészta																											
		Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 Kj						Energia: 1,155.68 Kcal / 4,830.74 Kj						Energia: 539.22 Kcal / 2,253.94 Kj						Energia: 911.17 Kcal / 3,808.69 Kj						Energia: 797.57 Kcal / 3,333.84 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											
		28.17 g		41.15 g		11.28 g		41.15 g		44.28 g		9.56 g		24.60 g		13.49 g		1.73 g		38.80 g		19.70 g		2.08 g		23.89 g		44.04 g		11.53 g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só											
88.49 g		5.00 g		5.41 g		146.56 g		9.04 g		3.16 g		78.32 g		0.50 g		6.36 g		153.26 g		19.98 g		3.33 g		75.43 g		4.01 g		2.89 g		g		g		g		g		g															
10,(12)			1,10,(12)			9			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Uzsonna		Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																											
		Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj						Energia: 180.47 Kcal / 754.36 Kj						Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj						Energia: 37.94 Kcal / 158.59 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											
		7.29 g		15.16 g		4.47 g		8.97 g		14.56 g		4.01 g		5.66 g		26.34 g		8.38 g		0.40 g		0.21 g		0.01 g		6.89 g		15.12 g		4.17 g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só											
g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g															



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
2.73 g			4.40 g			1.06 g			3.17 g			0.00 g			1.12 g			0.62 g			0.00 g			1.88 g			8.13 g			1.00 g			0.00 g			2.05 g			0.00 g			1.05 g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Tízórai						Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika																																			
						Energia: 242.84 Kcal / 1,015.07 Kj			Energia: 312.69 Kcal / 1,307.04 Kj			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 Kj			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 Kj			Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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																								
						5.64 g	2.83 g	0.29 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	8.56 g	13.95 g	4.23 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	Szénhidrát	Cukor	Só																					
47.70 g	9.83 g	0.08 g	42.19 g	13.39 g	0.58 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	42.22 g	13.39 g	1.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																														
1			1			1			1,4			1			1			1			1			1			1			1			1																				
Ebéd						Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott csirkemell, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Húsos szósz , Főtt tészta																																			
						Energia: 472.49 Kcal / 1,975.01 Kj			Energia: 632.80 Kcal / 2,645.10 Kj			Energia: 317.05 Kcal / 1,325.27 Kj			Energia: 465.55 Kcal / 1,946.00 Kj			Energia: 471.74 Kcal / 1,971.87 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																													
						Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																								
						15.09 g	21.54 g	5.76 g	23.14 g	23.83 g	4.95 g	13.64 g	6.29 g	0.84 g	20.03 g	8.09 g	0.84 g	12.65 g	23.69 g	5.89 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																								
						Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																								
53.94 g	2.50 g	2.02 g	80.60 g	5.30 g	1.59 g	50.41 g	0.30 g	2.62 g	82.40 g	9.99 g	1.67 g	51.26 g	2.89 g	1.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																														
10,(12)			1,10,(12)			9			1			1			1			1			1			1			1			1																							
Uzsonna						Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL																																			
						Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj			Energia: 231.55 Kcal / 967.88 Kj			Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 Kj			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír																								
						9.38 g	8.33 g	2.42 g	10.02 g	8.01 g	2.05 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																								
						Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																								
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																														

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát																					Cukor																					Só																																																																																			
Szénhidrát							Cukor							Só							Szénhidrát							Cukor							Só																																																																																										
29.69 g							4.40 g							0.62 g							29.57 g							0.00 g							0.64 g							28.28 g							0.00 g							1.02 g							32.05 g							0.50 g							0.08 g							29.01 g							0.00 g							0.61 g							g							g							g						
1							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1						
Tízórai							Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL							Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika							Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL							Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka							Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																																																																																										
							Energia: 248.46 Kcal / 1,038.56 Kj							Energia: 339.35 Kcal / 1,418.48 Kj							Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 Kj							Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 Kj							Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																												
							Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír		Fehérje			Zsír		T.Zsír																																																																														
							5.64 g			2.89 g		0.30 g		8.88 g			14.69 g		4.36 g		5.62 g			9.01 g		2.10 g		6.55 g			20.26 g		5.64 g		10.05 g			17.06 g		5.38 g		g			g		g																																																																														
Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só																																																																																					
48.94 g			10.43 g		0.08 g		42.51 g			13.39 g		0.78 g		55.48 g			22.09 g		0.18 g		42.31 g			17.79 g		0.39 g		42.55 g			13.39 g		1.44 g		g			g		g																																																																																					
1							1							1							1,4							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1																																		
Ebéd							Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs							Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya							Almaleves, Rántott csirkemell, Kukoricás rizs, Görögdinnye							Minestrone leves, Húsos szósz , Főtt tészta																																																																																										
							Energia: 579.17 Kcal / 2,420.93 Kj							Energia: 801.88 Kcal / 3,351.86 Kj							Energia: 384.86 Kcal / 1,608.71 Kj							Energia: 601.40 Kcal / 2,513.85 Kj							Energia: 544.85 Kcal / 2,277.47 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																																																																														
							18.42 g			25.68 g		6.89 g		26.46 g			25.95 g		5.17 g		14.75 g			9.93 g		1.13 g		22.43 g			11.97 g		1.29 g		14.97 g			27.93 g		7.03 g		g			g		g																																																																														
Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só																																																																																					
67.82 g			3.00 g		2.46 g		114.32 g			7.52 g		1.84 g		58.03 g			0.30 g		3.62 g		105.97 g			11.99 g		2.08 g		57.57 g			3.21 g		1.76 g		g			g		g																																																																																					
10,(12)							1,10,(12)							9							1							1							1							1							1							1							1							1							1																																																
Uzsonna							Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka							Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL							Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél							Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL							Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																																																																										
							Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 Kj							Energia: 244.56 Kcal / 1,022.26 Kj							Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 Kj							Energia: 169.44 Kcal / 708.26 Kj							Energia: 238.71 Kcal / 997.81 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																																																																														
							11.08 g			8.61 g		2.51 g		12.24 g			8.15 g		2.10 g		9.74 g			16.98 g		5.38 g		5.82 g			0.89 g		0.05 g		10.68 g			8.57 g		2.21 g		g			g		g																																																																														
Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só																																																																																					
11.08 g			8.61 g		2.51 g		12.24 g			8.15 g		2.10 g		9.74 g			16.98 g		5.38 g		5.82 g			0.89 g		0.05 g		10.68 g			8.57 g		2.21 g		g			g		g																																																																																					

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.11 g	4.40 g	0.83 g	30.27 g	0.00 g	0.87 g	28.34 g	0.00 g	1.44 g	34.01 g	0.75 g	0.08 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1			1		

Tízórai

Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika											
Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj			Energia: 301.78 Kcal / 1,261.44 Kj			Energia: 281.13 Kcal / 1,175.12 Kj			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 Kj			Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 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
0.15 g	2.67 g	0.33 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.14 g	15.59 g	4.00 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.13 g	12.95 g	0.00 g	18.21 g	16.58 g	1.00 g	34.20 g	27.37 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	18.27 g	16.58 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,4			1			1			1			1		

Ebéd

Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott csirkemell, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Húsos szosz , Főtt tészta											
Energia: 821.58 Kcal / 3,434.20 Kj			Energia: 1,125.80 Kcal / 4,705.84 Kj			Energia: 532.64 Kcal / 2,226.44 Kj			Energia: 886.13 Kcal / 3,704.02 Kj			Energia: 773.30 Kcal / 3,232.39 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
27.58 g	40.13 g	11.01 g	40.45 g	43.44 g	9.46 g	24.32 g	13.35 g	1.73 g	38.42 g	19.55 g	2.06 g	23.33 g	42.54 g	11.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.40 g	5.00 g	4.98 g	141.65 g	9.03 g	2.75 g	77.31 g	0.50 g	6.21 g	145.73 g	15.98 g	3.13 g	73.24 g	4.01 g	2.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
10,(12)			1,10,(12)			9			1			1			1			1			1		

Uzsonna

Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 Kj			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.29 g	15.16 g	4.47 g	8.97 g	14.56 g	4.01 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
2.73 g			4.40 g			1.06 g			3.17 g			0.00 g			1.12 g			0.62 g			0.00 g			1.88 g			8.13 g			1.00 g			0.00 g			2.05 g			0.00 g			1.05 g			g			g			g																				
1									1									1									1									1									1																										
Tízórai									Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka									Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																																			
									Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 KJ									Energia: 315.43 Kcal / 1,318.50 KJ									Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ									Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ									Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 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											
									0.93 g			7.96 g			1.85 g			4.49 g			23.28 g			7.02 g			0.15 g			15.91 g			4.04 g			1.23 g			26.03 g			7.36 g			6.05 g			26.44 g			8.38 g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
64.77 g			14.09 g			0.58 g			21.61 g			19.98 g			1.00 g			41.13 g			32.97 g			0.20 g			21.10 g			24.38 g			0.41 g			21.67 g			19.98 g			1.88 g			g			g			g																				
1									1									1,4									1									1									1																										
Ebéd									Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs									Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya									Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye									Minestrone leves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																										
									Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 KJ									Energia: 1,154.14 Kcal / 4,824.31 KJ									Energia: 539.22 Kcal / 2,253.94 KJ									Energia: 678.02 Kcal / 2,834.12 KJ									Energia: 752.54 Kcal / 3,145.62 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											
									28.17 g			41.15 g			11.28 g			41.70 g			44.40 g			9.60 g			24.60 g			13.49 g			1.73 g			13.29 g			9.30 g			1.05 g			20.51 g			39.96 g			9.82 g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
88.49 g			5.00 g			5.41 g			145.37 g			9.04 g			3.15 g			78.32 g			0.50 g			6.36 g			143.84 g			19.98 g			2.10 g			76.80 g			4.01 g			2.86 g			g			g			g																				
10,(12)									1,10,(12)									9									1									1									1									1																	
Uzsonna									Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka									Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL									Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																										
									Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ									Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ									Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ									Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ									Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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											
									7.29 g			15.16 g			4.47 g			0.49 g			9.60 g			8.40 g			5.66 g			26.34 g			8.38 g			0.40 g			0.21 g			0.01 g			0.09 g			14.69 g			3.80 g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																							

(05515)
Tej,tojás,szój
a,OM,citr.par
ad.M



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
2.73 g			4.40 g			1.06 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			0.62 g			0.00 g			1.88 g			8.13 g			1.00 g			0.00 g			0.97 g			0.00 g			0.20 g			g			g			g											
1									1									1									1									1									1																	
Tízórai									Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika																																									
									Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ			Energia: 312.69 Kcal / 1,307.04 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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																														
									0.90 g	7.02 g	1.73 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	8.56 g	13.95 g	4.23 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																														
56.96 g			10.13 g			0.58 g			42.19 g			13.39 g			0.58 g			55.48 g			22.09 g			0.18 g			42.28 g			17.79 g			0.29 g			42.22 g			13.39 g			1.02 g																				
1									1									1,4									1									1									1																	
Ebéd									Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																																									
									Energia: 472.49 Kcal / 1,975.01 KJ			Energia: 631.83 Kcal / 2,641.05 KJ			Energia: 317.05 Kcal / 1,325.27 KJ			Energia: 348.97 Kcal / 1,458.69 KJ			Energia: 449.23 Kcal / 1,877.78 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																														
									15.09 g	21.54 g	5.76 g	23.49 g	23.91 g	4.98 g	13.64 g	6.29 g	0.84 g	7.27 g	2.89 g	0.32 g	10.96 g	21.66 g	5.04 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																														
53.94 g			2.50 g			2.02 g			79.86 g			5.30 g			1.59 g			50.41 g			0.30 g			2.62 g			77.69 g			9.99 g			1.05 g			51.95 g			2.89 g			1.48 g																				
10,(12)									1,10,(12)									9									1									1									1									1								
Uzsonna									Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL																																									
									Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																			
									Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																														
9.38 g	8.33 g	2.42 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																							
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																										



(05517)
Tej,tojás,szój
a,OM,citr.par
ad.M4-6



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
29.69 g			4.40 g			0.62 g			30.73 g			0.00 g			0.72 g			28.28 g			0.00 g			1.02 g			32.05 g			0.50 g			0.08 g			28.47 g			0.00 g			0.18 g			g			g			g																				
1									1									1									1									1									1																										
Tízórai									Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka									Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																																			
									Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ									Energia: 339.35 Kcal / 1,418.48 KJ									Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ									Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ									Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
									0.90 g			7.02 g			1.73 g			8.88 g			14.69 g			4.36 g			5.62 g			9.01 g			2.10 g			6.55 g			20.26 g			5.64 g			10.05 g			17.06 g			5.38 g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
56.96 g			10.13 g			0.58 g			42.51 g			13.39 g			0.78 g			55.48 g			22.09 g			0.18 g			42.31 g			17.79 g			0.39 g			42.55 g			13.39 g			1.44 g			g			g			g																				
1									1									1,4									1									1									1																										
Ebéd									Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs									Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya									Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye									Minestrone leves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																										
									Energia: 579.17 Kcal / 2,420.93 KJ									Energia: 800.73 Kcal / 3,347.05 KJ									Energia: 384.86 Kcal / 1,608.71 KJ									Energia: 484.82 Kcal / 2,026.55 KJ									Energia: 516.99 Kcal / 2,161.02 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											
									18.42 g			25.68 g			6.89 g			26.88 g			26.05 g			5.21 g			14.75 g			9.93 g			1.13 g			9.67 g			6.77 g			0.77 g			12.95 g			25.42 g			6.01 g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
67.82 g			3.00 g			2.46 g			113.44 g			7.52 g			1.84 g			58.03 g			0.30 g			3.62 g			101.26 g			11.99 g			1.46 g			58.34 g			3.21 g			1.75 g			g			g			g																				
10,(12)									1,10,(12)									9									1									1									1									1																	
Uzsonna									Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka									Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL									Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																										
									Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ									Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ									Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ									Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ									Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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											
									11.08 g			8.61 g			2.51 g			6.00 g			10.33 g			8.44 g			9.74 g			16.98 g			5.38 g			5.82 g			0.89 g			0.05 g			5.58 g			8.08 g			1.94 g			g			g			g											

(05518)
Tej,tojás,szój
a,OM,citr.par
ad.7-14



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
30.11 g			4.40 g			0.83 g			30.73 g			0.00 g			0.72 g			28.34 g			0.00 g			1.44 g			34.01 g			0.75 g			0.08 g			28.47 g			0.00 g			0.18 g			g			g			g																				
1									1									1									1									1									1																										
Tízórai									Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna									Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka									Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																										
									Energia: 325.09 Kcal / 1,358.88 KJ									Energia: 301.78 Kcal / 1,261.44 KJ									Energia: 281.13 Kcal / 1,175.12 KJ									Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ									Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 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											
									0.91 g			7.47 g			1.79 g			4.49 g			23.28 g			7.02 g			0.14 g			15.59 g			4.00 g			1.23 g			26.03 g			7.36 g			6.05 g			26.44 g			8.38 g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
60.75 g			12.05 g			0.58 g			18.21 g			16.58 g			1.00 g			34.20 g			27.37 g			0.20 g			17.70 g			20.98 g			0.41 g			18.27 g			16.58 g			1.88 g			g			g			g																				
1									1									1,4									1									1									1																										
Ebéd									Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs									Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya									Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye									Minestrone leves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																										
									Energia: 821.58 Kcal / 3,434.20 KJ									Energia: 1,124.26 Kcal / 4,699.41 KJ									Energia: 532.64 Kcal / 2,226.44 KJ									Energia: 652.98 Kcal / 2,729.46 KJ									Energia: 728.27 Kcal / 3,044.17 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											
									27.58 g			40.13 g			11.01 g			41.00 g			43.56 g			9.50 g			24.32 g			13.35 g			1.73 g			12.91 g			9.15 g			1.03 g			19.95 g			38.46 g			9.41 g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
86.40 g			5.00 g			4.98 g			140.46 g			9.03 g			2.74 g			77.31 g			0.50 g			6.21 g			136.31 g			15.98 g			1.90 g			74.61 g			4.01 g			2.39 g			g			g			g																				
10,(12)									1,10,(12)									9									1									1									1									1																	
Uzsonna									Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka									Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL									Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																										
									Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ									Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ									Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ									Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ									Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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											
									7.29 g			15.16 g			4.47 g			0.49 g			9.60 g			8.40 g			5.66 g			26.34 g			8.38 g			0.40 g			0.21 g			0.01 g			0.09 g			14.69 g			3.80 g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																							



(05519)
Tej,tojás,szój
a,OM,citr.par
ad15-18



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
2.73 g			4.40 g			1.06 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			0.62 g			0.00 g			1.88 g			8.13 g			1.00 g			0.00 g			0.97 g			0.00 g			0.20 g			g			g			g																				
1									1									1									1									1									1																										
Tízórai									Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna									Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom									Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																										
									Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 KJ									Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ									Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ									Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ									Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 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											
									0.93 g			7.96 g			1.85 g			4.41 g			23.24 g			7.04 g			0.15 g			15.91 g			4.04 g			1.23 g			26.03 g			7.36 g			6.05 g			26.44 g			8.38 g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
64.77 g			14.09 g			0.58 g			22.01 g			19.98 g			1.01 g			41.13 g			32.97 g			0.20 g			21.10 g			24.38 g			0.41 g			21.67 g			19.98 g			1.88 g			g			g			g																				
1									1									1,4									1									1									1																										
Ebéd									Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs									Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya									Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye									Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																										
									Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 KJ									Energia: 1,154.14 Kcal / 4,824.31 KJ									Energia: 631.51 Kcal / 2,639.71 KJ									Energia: 678.02 Kcal / 2,834.12 KJ									Energia: 840.64 Kcal / 3,513.88 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
									28.17 g			41.15 g			11.28 g			41.70 g			44.40 g			9.60 g			26.18 g			11.09 g			1.76 g			13.29 g			9.30 g			1.05 g			25.51 g			44.69 g			11.68 g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
88.49 g			5.00 g			5.41 g			145.37 g			9.04 g			3.15 g			104.72 g			15.49 g			5.04 g			143.84 g			19.98 g			2.10 g			82.86 g			4.01 g			3.34 g			g			g			g																				
10,(12)									1,10,(12)									9									1									1,15									1									1																	
Uzsonna									Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL									Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																										
									Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ									Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ									Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ									Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ									Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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											
7.29 g			15.16 g			4.47 g			0.49 g			9.60 g			8.40 g			5.66 g			26.34 g			8.38 g			0.40 g			0.21 g			0.01 g			0.09 g			14.69 g			3.80 g			g			g			g																				

(05530)
TM,TO,szój,
mogyM



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
2.73 g			4.40 g			1.06 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			0.62 g			0.00 g			1.88 g			8.13 g			1.00 g			0.00 g			0.97 g			0.00 g			0.20 g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Tízórai		Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika																											
		Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 Kj						Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 Kj						Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 Kj						Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 Kj						Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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											
		0.90 g		7.02 g		1.73 g		7.74 g		12.35 g		3.56 g		5.62 g		9.01 g		2.10 g		6.35 g		13.77 g		3.87 g		8.56 g		13.95 g		4.23 g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só											
56.96 g		10.13 g		0.58 g		42.39 g		13.39 g		0.58 g		55.48 g		22.09 g		0.18 g		42.28 g		17.79 g		0.29 g		42.22 g		13.39 g		1.02 g		g		g		g		g		g															
1						1						1,4						1						1						1																							
Ebéd		Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs						Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya						Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye						Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																											
		Energia: 472.49 Kcal / 1,975.01 Kj						Energia: 631.83 Kcal / 2,641.05 Kj						Energia: 356.73 Kcal / 1,491.13 Kj						Energia: 348.97 Kcal / 1,458.69 Kj						Energia: 493.28 Kcal / 2,061.91 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											
		15.09 g		21.54 g		5.76 g		23.49 g		23.91 g		4.98 g		14.32 g		5.26 g		0.85 g		7.27 g		2.89 g		0.32 g		13.46 g		24.02 g		5.97 g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só											
53.94 g		2.50 g		2.02 g		79.86 g		5.30 g		1.59 g		61.76 g		6.75 g		2.05 g		77.69 g		9.99 g		1.05 g		54.98 g		2.89 g		1.72 g		g		g		g		g		g															
10,(12)						1,10,(12)						9						1						1,15						1						1																	
Uzsonna		Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél						Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL																											
		Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj						Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj						Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 Kj						Energia: 160.30 Kcal / 670.05 Kj						Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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											
9.38 g		8.33 g		2.42 g		6.00 g		10.33 g		8.44 g		8.36 g		13.90 g		4.23 g		5.74 g		0.84 g		0.05 g		5.58 g		8.08 g		1.94 g		g		g		g		g		g															



(05532)
TM,TO,szója,
mogyM4-6





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
29.69 g			4.40 g			0.62 g			30.73 g			0.00 g			0.72 g			28.28 g			0.00 g			1.02 g			32.05 g			0.50 g			0.08 g			28.47 g			0.00 g			0.18 g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Tízórai						Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																																			
						Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ			Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																													
						Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
						0.90 g	7.02 g	1.73 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	10.05 g	17.06 g	5.38 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												
56.96 g			10.13 g			0.58 g			42.81 g			13.39 g			0.78 g			55.48 g			22.09 g			0.18 g			42.31 g			17.79 g			0.39 g			42.55 g			13.39 g			1.44 g											
1			1			1			1,4			1			1			1			1			1			1			1			1			1																	
Ebéd						Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																																			
						Energia: 579.17 Kcal / 2,420.93 KJ			Energia: 800.73 Kcal / 3,347.05 KJ			Energia: 463.31 Kcal / 1,936.64 KJ			Energia: 484.82 Kcal / 2,026.55 KJ			Energia: 569.85 Kcal / 2,381.97 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
						18.42 g	25.68 g	6.89 g	26.88 g	26.05 g	5.21 g	16.09 g	7.89 g	1.16 g	9.67 g	6.77 g	0.77 g	15.95 g	28.26 g	7.13 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												
67.82 g			3.00 g			2.46 g			113.44 g			7.52 g			1.84 g			80.47 g			13.04 g			2.50 g			101.26 g			11.99 g			1.46 g			61.97 g			3.21 g			2.04 g											
10,(12)			1,10,(12)			9			1			1,15			1			1																																			
Uzsonna						Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																			
						Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ			Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																													
						Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
						11.08 g	8.61 g	2.51 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	9.74 g	16.98 g	5.38 g	5.82 g	0.89 g	0.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 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												



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát																					Cukor																					Só																																																																																			
Szénhidrát							Cukor							Só							Szénhidrát							Cukor							Só																																																																																										
30.11 g							4.40 g							0.83 g							30.73 g							0.00 g							0.72 g							28.34 g							0.00 g							1.44 g							34.01 g							0.75 g							0.08 g							28.47 g							0.00 g							0.18 g							g							g							g						
1							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1							1																				
Tízórai							Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna							Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom							Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL							Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka							Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																																																																																										
							Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 Kj							Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 Kj							Energia: 281.13 Kcal / 1,175.12 Kj							Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 Kj							Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 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																																																																								
							0.93 g			7.96 g			1.85 g				4.41 g			23.24 g			7.04 g				0.14 g			15.59 g			4.00 g				1.23 g			26.03 g			7.36 g				6.05 g			26.44 g			8.38 g				g			g			g																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só																																																																					
64.77 g			14.09 g			0.58 g				18.61 g			16.58 g			1.01 g				34.20 g			27.37 g			0.20 g				17.70 g			20.98 g			0.41 g				18.27 g			16.58 g			1.88 g				g			g			g																																																																					
1							1							1							1,4							1							1							1							1							1							1							1							1							1																																									
Ebéd							Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs							Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya							Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye							Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																																																																																										
							Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 Kj							Energia: 1,124.26 Kcal / 4,699.41 Kj							Energia: 624.93 Kcal / 2,612.21 Kj							Energia: 652.98 Kcal / 2,729.46 Kj							Energia: 816.37 Kcal / 3,412.43 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																																																																								
							28.17 g			41.15 g			11.28 g				41.00 g			43.56 g			9.50 g				25.90 g			10.95 g			1.76 g				12.91 g			9.15 g			1.03 g				24.95 g			43.19 g			11.27 g				g			g			g																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só																																																																					
88.49 g			5.00 g			5.41 g				140.46 g			9.03 g			2.74 g				103.71 g			15.49 g			4.89 g				136.31 g			15.98 g			1.90 g				80.67 g			4.01 g			2.87 g				g			g			g																																																																					
10,(12)							1,10,(12)							9							1							1,15							1							1							1							1							1							1																																																							
Uzsonna							Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka							Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL							Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél							Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL							Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																																																																										
							Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj							Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj							Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj							Energia: 37.94 Kcal / 158.59 Kj							Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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																																																																								
							7.29 g			15.16 g			4.47 g				0.49 g			9.60 g			8.40 g				5.66 g			26.34 g			8.38 g				0.40 g			0.21 g			0.01 g				0.09 g			14.69 g			3.80 g				g			g			g																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só				Szénhidrát			Cukor			Só																																																																					
g			g			g				g			g			g				g			g			g				g			g			g				g			g			g				g			g																																																																								

(05534)
TM,TO,szója,
mogyM15-18



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
2.73 g			4.40 g			1.06 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			0.62 g			0.00 g			1.88 g			8.13 g			1.00 g			0.00 g			0.97 g			0.00 g			0.20 g			g			g			g																				
1									1									1									1									1									1																										
Tízórai									Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Petrezselymes sonkakrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																			
									Energia: 154.81 Kcal / 647.11 Kj									Energia: 224.51 Kcal / 938.45 Kj									Energia: 282.91 Kcal / 1,182.56 Kj									Energia: 280.46 Kcal / 1,172.32 Kj									Energia: 314.22 Kcal / 1,313.44 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											
									0.17 g			3.16 g			0.39 g			7.38 g			10.74 g			8.77 g			0.55 g			11.51 g			8.64 g			2.78 g			20.61 g			5.67 g			6.06 g			21.94 g			12.98 g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
30.15 g			14.99 g			0.00 g			24.68 g			19.98 g			1.49 g			43.65 g			32.97 g			0.64 g			20.55 g			19.98 g			0.67 g			23.12 g			19.98 g			2.32 g			g			g			g																				
1									1									1									1									1									1																										
Ebéd									Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs									Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya									Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Alma									Zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																										
									Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 Kj									Energia: 931.19 Kcal / 3,892.37 Kj									Energia: 539.22 Kcal / 2,253.94 Kj									Energia: 756.13 Kcal / 3,160.62 Kj									Energia: 740.81 Kcal / 3,096.59 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											
									28.17 g			41.15 g			11.28 g			26.73 g			36.80 g			8.70 g			24.60 g			13.49 g			1.73 g			34.18 g			21.31 g			2.55 g			19.17 g			41.94 g			9.01 g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
88.49 g			5.00 g			5.41 g			122.19 g			9.04 g			4.27 g			78.32 g			0.50 g			6.36 g			115.84 g			20.21 g			4.17 g			71.04 g			4.00 g			2.56 g			g			g			g																				
10,(12)									1									9									1,(10)									1									1																										
Uzsonna									Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL									Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																										
									Energia: 144.21 Kcal / 602.80 Kj									Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj									Energia: 233.92 Kcal / 977.79 Kj									Energia: 37.94 Kcal / 158.59 Kj									Energia: 107.52 Kcal / 449.43 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											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											



(05540)
TOM,marg,O
M,hüv,cm,his
zt





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

7.38 g	10.74 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.06 g	21.94 g	12.98 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	0.49 g	10.29 g	8.40 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	Só
4.70 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.14 g	0.00 g	2.32 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

(05542)
TOM,marg,O
M,hüv,cm,his
zt4-6

	Tízórai			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Petrezselymes sonkakrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 242.84 Kcal / 1,015.07 Kj			Energia: 267.13 Kcal / 1,116.60 Kj			Energia: 314.05 Kcal / 1,312.73 Kj			Energia: 295.10 Kcal / 1,233.52 Kj			Energia: 311.98 Kcal / 1,304.08 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.64 g	2.83 g	0.29 g	9.22 g	6.10 g	4.42 g	5.82 g	6.81 g	4.40 g	6.92 g	11.03 g	2.87 g	8.56 g	11.70 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
	47.70 g	9.83 g	0.08 g	43.71 g	13.39 g	0.83 g	56.74 g	22.09 g	0.40 g	41.64 g	13.39 g	0.41 g	42.93 g	13.39 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Ebéd			Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Alma			Zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: 472.49 Kcal / 1,975.01 Kj			Energia: 491.38 Kcal / 2,053.97 Kj			Energia: 317.05 Kcal / 1,325.27 Kj			Energia: 426.07 Kcal / 1,780.97 Kj			Energia: 443.36 Kcal / 1,853.24 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
	15.09 g	21.54 g	5.76 g	14.06 g	19.12 g	4.42 g	13.64 g	6.29 g	0.84 g	18.08 g	11.59 g	1.40 g	10.29 g	22.65 g	4.63 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.94 g	2.50 g	2.02 g	65.25 g	5.30 g	2.30 g	50.41 g	0.30 g	2.62 g	66.89 g	10.16 g	1.64 g	49.07 g	2.88 g	1.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	10,(12)	1	1	9	1	1	1,(10)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																										
(05542) TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt4-6	Uzsonna	Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																																												
		Energia: 213.33 Kcal / 891.72 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 258.18 Kcal / 1,079.19 KJ	Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ	Energia: 195.09 Kcal / 815.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																										
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9.22 g</td> <td>6.10 g</td> <td>4.42 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9.22 g	6.10 g	4.42 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>6.00 g</td> <td>10.33 g</td> <td>8.44 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6.00 g	10.33 g	8.44 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8.56 g</td> <td>11.70 g</td> <td>6.53 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8.56 g	11.70 g	6.53 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5.74 g</td> <td>0.84 g</td> <td>0.05 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5.74 g	0.84 g	0.05 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5.78 g</td> <td>5.88 g</td> <td>4.24 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5.78 g	5.88 g	4.24 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																														
		9.22 g	6.10 g	4.42 g																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
6.00 g	10.33 g	8.44 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
8.56 g	11.70 g	6.53 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
5.74 g	0.84 g	0.05 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
5.78 g	5.88 g	4.24 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
g	g	g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
g	g	g																																																
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>30.32 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.83 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	30.32 g	0.00 g	0.83 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>30.73 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.72 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	30.73 g	0.00 g	0.72 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>29.54 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.24 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	29.54 g	0.00 g	1.24 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32.05 g</td> <td>0.50 g</td> <td>0.08 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	32.05 g	0.50 g	0.08 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>29.73 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.40 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	29.73 g	0.00 g	0.40 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
30.32 g	0.00 g	0.83 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
30.73 g	0.00 g	0.72 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
29.54 g	0.00 g	1.24 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
32.05 g	0.50 g	0.08 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
29.73 g	0.00 g	0.40 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
g	g	g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
g	g	g																																																
1	1	1	1	1	1	1																																												
(05543) TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt7-14	Tízórai	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Petrezselymes sonkakrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																												
		Energia: 248.46 Kcal / 1,038.56 KJ	Energia: 302.79 Kcal / 1,265.66 KJ	Energia: 338.45 Kcal / 1,414.72 KJ	Energia: 344.75 Kcal / 1,441.06 KJ	Energia: 370.07 Kcal / 1,546.89 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																										
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5.64 g</td> <td>2.89 g</td> <td>0.30 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5.64 g	2.89 g	0.30 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11.04 g</td> <td>8.78 g</td> <td>6.61 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11.04 g	8.78 g	6.61 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5.93 g</td> <td>9.21 g</td> <td>6.50 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5.93 g	9.21 g	6.50 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7.59 g</td> <td>16.18 g</td> <td>4.29 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7.59 g	16.18 g	4.29 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10.05 g</td> <td>17.18 g</td> <td>9.78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10.05 g	17.18 g	9.78 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																														
		5.64 g	2.89 g	0.30 g																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
11.04 g	8.78 g	6.61 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
5.93 g	9.21 g	6.50 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
7.59 g	16.18 g	4.29 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
10.05 g	17.18 g	9.78 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
g	g	g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
g	g	g																																																
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>48.94 g</td> <td>10.43 g</td> <td>0.08 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	48.94 g	10.43 g	0.08 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>44.81 g</td> <td>13.39 g</td> <td>1.20 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	44.81 g	13.39 g	1.20 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>57.39 g</td> <td>22.09 g</td> <td>0.56 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	57.39 g	22.09 g	0.56 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41.71 g</td> <td>13.39 g</td> <td>0.58 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	41.71 g	13.39 g	0.58 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>43.64 g</td> <td>13.39 g</td> <td>1.82 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	43.64 g	13.39 g	1.82 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
48.94 g	10.43 g	0.08 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
44.81 g	13.39 g	1.20 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
57.39 g	22.09 g	0.56 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
41.71 g	13.39 g	0.58 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
43.64 g	13.39 g	1.82 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
g	g	g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
g	g	g																																																
1	1	1	1	1	1	1																																												
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Alma	Zöldségleves, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																																													
	Energia: 579.17 Kcal / 2,420.93 KJ	Energia: 633.52 Kcal / 2,648.11 KJ	Energia: 384.86 Kcal / 1,608.71 KJ	Energia: 558.07 Kcal / 2,332.73 KJ	Energia: 509.95 Kcal / 2,131.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																											
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	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																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
g	g	g																																																
1	1	1	1	1	1	1																																												





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																									
		18.42 g	25.68 g	6.89 g	15.65 g	20.35 g	4.53 g	14.75 g	9.93 g	1.13 g	22.29 g	14.96 g	1.77 g	12.14 g	26.61 g	5.52 g	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			
		67.82 g	3.00 g	2.46 g	96.05 g	7.52 g	2.68 g	58.03 g	0.30 g	3.62 g	88.62 g	12.16 g	2.12 g	54.89 g	3.20 g	1.57 g									
		10,(12)			1			9			1,(10)			1			1								
Uzsonna	Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					Soproni felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL											
	Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 KJ		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ					Energia: 316.27 Kcal / 1,322.01 KJ			Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ			Energia: 219.49 Kcal / 917.47 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				
	11.04 g	8.78 g	6.61 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.05 g	17.18 g	9.78 g	5.82 g	0.89 g	0.05 g	5.89 g	8.28 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
		31.42 g	0.00 g	1.20 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	30.25 g	0.00 g	1.82 g	34.01 g	0.75 g	0.08 g	30.38 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g			
		1			1			1			1			1			1								
(05544) TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt15-18	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Petrezselymes sonkakrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 133.50 Kcal / 558.03 KJ		Energia: 210.86 Kcal / 881.39 KJ					Energia: 251.64 Kcal / 1,051.86 KJ			Energia: 266.81 Kcal / 1,115.27 KJ			Energia: 300.57 Kcal / 1,256.38 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				
	0.15 g	2.67 g	0.33 g	7.38 g	10.74 g	8.77 g	0.54 g	11.19 g	8.60 g	2.78 g	20.61 g	5.67 g	6.06 g	21.94 g	12.98 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				
		26.13 g	12.95 g	0.00 g	21.28 g	16.58 g	1.49 g	36.72 g	27.37 g	0.64 g	17.15 g	16.58 g	0.67 g	19.72 g	16.58 g	2.32 g	g	g	g	g	g	g			
		1			1			1			1			1			1								



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05544) TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt15-18	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karatálbőfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Alma	Zöldségleves, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: 821.58 Kcal / 3,434.20 KJ	Energia: 901.31 Kcal / 3,767.48 KJ	Energia: 532.64 Kcal / 2,226.44 KJ	Energia: 731.09 Kcal / 3,055.96 KJ	Energia: 718.89 Kcal / 3,004.96 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
		27.58 g 40.13 g 11.01 g	26.03 g 35.96 g 8.60 g	24.32 g 13.35 g 1.73 g	33.80 g 21.16 g 2.53 g	18.88 g 40.05 g 8.77 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86.40 g 5.00 g 4.98 g	117.28 g 9.03 g 3.86 g	77.31 g 0.50 g 6.21 g	108.31 g 16.21 g 3.97 g	70.00 g 4.00 g 2.15 g	g g g	g g g		
10,(12)	1	9	1,(10)	1	1			
(05560) TTOM, narans,marh a,szója,burg M	Uzsonna	Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 144.21 Kcal / 602.80 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 233.92 Kcal / 977.79 KJ	Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ	Energia: 107.52 Kcal / 449.43 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
		7.38 g 10.74 g 8.77 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	6.06 g 21.94 g 12.98 g	0.40 g 0.21 g 0.01 g	0.49 g 10.29 g 8.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4.70 g 0.00 g 1.49 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	3.14 g 0.00 g 2.32 g	8.13 g 1.00 g 0.00 g	3.49 g 0.00 g 0.64 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1			
(05560) TTOM, narans,marh a,szója,burg M	Tízórai	Rizstej, Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 147.86 Kcal / 618.05 KJ	Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ	Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ	Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ	Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.15 g 3.15 g 0.39 g	4.41 g 23.24 g 7.04 g	0.15 g 15.91 g 4.04 g	1.23 g 26.03 g 7.36 g	6.05 g 26.44 g 8.38 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	28.46 g	13.19 g	0.00 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	41.13 g	32.97 g	0.20 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g						
	1,15			1			1			1,4			1			1			1		
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Zöldségleves , Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét Éden, Húsgombóc , Paradicsommártás, Köles			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden								
	Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 KJ			Energia: 1,117.92 Kcal / 4,672.91 KJ			Energia: 764.12 Kcal / 3,194.02 KJ			Energia: 678.02 Kcal / 2,834.12 KJ			Energia: 578.27 Kcal / 2,417.17 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
	28.17 g	41.15 g	11.28 g	39.66 g	49.79 g	10.19 g	28.17 g	23.20 g	3.63 g	13.29 g	9.30 g	1.05 g	23.06 g	42.59 g	11.54 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	
88.49 g	5.00 g	5.41 g	126.81 g	9.04 g	3.15 g	109.51 g	15.00 g	5.50 g	143.84 g	19.98 g	2.10 g	25.54 g	0.09 g	3.25 g	g	g	g	g	g	g	
10,(12)			1,10,(12)			9			1			1,15			1			1			
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 163.42 Kcal / 683.10 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	0.25 g	17.51 g	4.75 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.73 g	4.40 g	1.06 g	1.01 g	0.00 g	0.25 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai	Rizstej, Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 238.67 Kcal / 997.64 KJ			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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
	5.62 g	2.82 g	0.29 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	8.56 g	13.95 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	

(05562)
TTOM,
narans,marh
a,szója,burg
M4-6



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	46.69 g	8.75 g	0.08 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	42.22 g	13.39 g	1.02 g						
	1,15			1			1			1,4			1			1			1		
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Zöldségleves , Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét Éden, Húsgombóc , Paradicsommártás, Köles			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden								
	Energia: 472.49 Kcal / 1,975.01 KJ			Energia: 613.71 Kcal / 2,565.31 KJ			Energia: 567.67 Kcal / 2,372.86 KJ			Energia: 348.97 Kcal / 1,458.69 KJ			Energia: 306.25 Kcal / 1,280.13 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
	15.09 g	21.54 g	5.76 g	22.47 g	26.60 g	5.27 g	18.18 g	17.58 g	2.74 g	7.27 g	2.89 g	0.32 g	11.70 g	22.66 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	
53.94 g	2.50 g	2.02 g	70.57 g	5.29 g	1.59 g	83.39 g	6.46 g	3.70 g	77.69 g	9.99 g	1.05 g	13.84 g	0.07 g	1.65 g	g	g	g	g	g	g	
	10,(12)			1,10,(12)			9			1			1,15			1			1		
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL								
	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 KJ			Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
	9.38 g	8.33 g	2.42 g	5.76 g	18.24 g	4.79 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.69 g	4.40 g	0.62 g	28.85 g	0.00 g	0.33 g	28.28 g	0.00 g	1.02 g	32.05 g	0.50 g	0.08 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1			1		
Tízórai	Rizstej, Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ			Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.62 g	2.88 g	0.30 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		47.59 g	8.99 g	0.08 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	42.55 g	13.39 g	1.44 g																											
		1,15			1			1			1,4			1			1			1																							
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Zöldségleves , Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét Éden, Húsgombóc , Paradicsommártás, Köles			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden																																
	Energia: 579.17 Kcal / 2,420.93 KJ		Energia: 779.00 Kcal / 3,256.22 KJ			Energia: 655.50 Kcal / 2,739.99 KJ			Energia: 484.82 Kcal / 2,026.55 KJ			Energia: 362.52 Kcal / 1,515.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																			
	18.42 g	25.68 g	6.89 g	25.65 g	29.28 g	5.56 g	19.45 g	20.17 g	3.05 g	9.67 g	6.77 g	0.77 g	13.99 g	26.78 g	7.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																			
67.82 g		3.00 g			2.46 g			102.30 g			7.52 g			1.83 g			98.10 g			12.75 g			4.04 g			101.26 g			11.99 g			1.46 g			16.29 g			0.07 g			1.97 g		
10,(12)		1,10,(12)			9			1			1,15			1			1																										
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																
	Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ		Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 KJ			Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ			Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																			
	11.08 g	8.61 g	2.51 g	5.76 g	18.24 g	4.79 g	9.74 g	16.98 g	5.38 g	5.82 g	0.89 g	0.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																			
30.11 g		4.40 g			0.83 g			28.85 g			0.00 g			0.33 g			28.34 g			0.00 g			1.44 g			34.01 g			0.75 g			0.08 g			28.47 g			0.00 g			0.18 g		
1		1			1			1			1			1			1			1			1			1																	
(05564) TTOM, narans,marh a,szója,burg1 5-18	Rizstej, Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																																
	Energia: 126.55 Kcal / 528.98 KJ		Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ			Energia: 281.13 Kcal / 1,175.12 KJ			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ			Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 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																			
	0.13 g	2.66 g	0.33 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.14 g	15.59 g	4.00 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																			
	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 2024.06.17. - 2024.06.23.

	24.44 g	11.15 g	0.00 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	34.20 g	27.37 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	18.27 g	16.58 g	1.88 g							
	1,15			1			1			1,4			1			1			1			
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Zöldségleves , Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét Éden, Húsgombóc , Paradicsommártás, Köles			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden									
	Energia: 821.58 Kcal / 3,434.20 KJ			Energia: 1,095.28 Kcal / 4,578.27 KJ			Energia: 757.54 Kcal / 3,166.52 KJ			Energia: 652.98 Kcal / 2,729.46 KJ			Energia: 554.00 Kcal / 2,315.72 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	
	27.58 g	40.13 g	11.01 g	39.37 g	47.87 g	9.96 g	27.89 g	23.06 g	3.63 g	12.91 g	9.15 g	1.03 g	22.50 g	41.09 g	11.13 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		
86.40 g	5.00 g	4.98 g	125.61 g	9.03 g	2.73 g	108.50 g	15.00 g	5.35 g	136.31 g	15.98 g	1.90 g	23.35 g	0.09 g	2.78 g	g	g	g	g	g	g		
10,(12)			1,10,(12)			9			1			1,15			1			1				
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 163.42 Kcal / 683.10 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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	
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	0.25 g	17.51 g	4.75 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
2.73 g	4.40 g	1.06 g	1.01 g	0.00 g	0.25 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1			1			1			1				
(05575) Tej-,tojás-,mogyoró-,rizs M	Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding almalével, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									
	Energia: 114.53 Kcal / 478.74 KJ			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ			Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 KJ			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ			Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 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	
	0.08 g	0.00 g	0.00 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		28.26 g	21.78 g	0.00 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	22.03 g	19.98 g	1.05 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g							
		1	1			1			1,4			1			1			1					
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Hajdina köret	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Almaleves, Rántott növényi sajt, Köles , Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat												
	Energia: 854.54 Kcal / 3,571.98 KJ	Energia: 1,154.14 Kcal / 4,824.31 KJ			Energia: 514.30 Kcal / 2,149.77 KJ			Energia: 657.01 Kcal / 2,746.30 KJ			Energia: 840.64 Kcal / 3,513.88 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	30.16 g	42.45 g	11.55 g	41.70 g	44.40 g	9.60 g	23.06 g	10.84 g	1.73 g	12.52 g	15.53 g	2.21 g	25.51 g	44.69 g	11.68 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		
86.78 g	5.00 g	5.49 g	145.37 g	9.04 g	3.15 g	79.72 g	15.49 g	3.55 g	125.35 g	19.98 g	3.07 g	82.86 g	4.01 g	3.34 g	g	g	g	g	g	g			
		10,(12)	1,10,(12)			9			1			1,15			1			1					
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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		
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
2.73 g	4.40 g	1.06 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	g	g	g	g	g				
		1	1			1			1			1			1			1					
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding almalével, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika												
	Energia: 215.52 Kcal / 900.87 KJ	Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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		
	5.57 g	0.73 g	0.04 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

(05577)
Tej-,tojás-,m
ogyoró-,rizs
M 4-6



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	46.31 g	14.47 g	0.08 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	42.22 g	13.39 g	1.02 g									
	1			1			1			1,4			1			1			1					
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Hajdina köret			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Almaleves, Rántott növényi sajt, Köles , Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát											
	Energia: 622.90 Kcal / 2,603.72 KJ			Energia: 631.83 Kcal / 2,641.05 KJ			Energia: 272.34 Kcal / 1,138.38 KJ			Energia: 534.11 Kcal / 2,232.58 KJ			Energia: 493.28 Kcal / 2,061.91 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19.48 g	26.65 g	6.47 g	23.49 g	23.91 g	4.98 g	12.07 g	5.08 g	0.82 g	10.64 g	14.20 g	2.08 g	13.46 g	24.02 g	5.97 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.48 g	2.50 g	3.78 g	79.86 g	5.30 g	1.59 g	43.76 g	6.75 g	1.75 g	94.92 g	9.99 g	2.52 g	54.98 g	2.89 g	1.72 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
10,(12)			1,10,(12)			9			1			1,15			1			1			1			
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL											
	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.38 g	8.33 g	2.42 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.69 g	4.40 g	0.62 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.28 g	0.00 g	1.02 g	32.05 g	0.50 g	0.08 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding almalével, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika											
	Energia: 222.09 Kcal / 928.34 KJ			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ			Energia: 292.51 Kcal / 1,222.69 KJ			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ			Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(05578)
Tej-,tojás-,m
ogyoró-,rizs
M 7-14



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																				
1			1			1			1,4			1			1			1		
Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Hajdina köret			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Almaleves, Rántott növényi sajt, Köles , Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
Energia: 669.23 Kcal / 2,797.38 KJ			Energia: 800.73 Kcal / 3,347.05 KJ			Energia: 369.55 Kcal / 1,544.72 KJ			Energia: 555.97 Kcal / 2,323.95 KJ			Energia: 569.85 Kcal / 2,381.97 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
21.61 g	29.81 g	7.48 g	26.88 g	26.05 g	5.21 g	13.59 g	7.69 g	1.14 g	10.97 g	14.33 g	2.09 g	15.95 g	28.26 g	7.13 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
77.74 g	3.00 g	4.12 g	113.44 g	7.52 g	1.84 g	60.47 g	13.04 g	2.09 g	100.63 g	11.99 g	2.63 g	61.97 g	3.21 g	2.04 g	g	g	g	g	g	g
10,(12)			1,10,(12)			9			1			1,15			1			1		
Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ			Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
11.08 g	8.61 g	2.51 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	9.74 g	16.98 g	5.38 g	5.82 g	0.89 g	0.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.11 g	4.40 g	0.83 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.34 g	0.00 g	1.44 g	34.01 g	0.75 g	0.08 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1		
Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding almalével, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
Energia: 100.88 Kcal / 421.68 KJ			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ			Energia: 239.32 Kcal / 1,000.36 KJ			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ			Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

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

Tízórai



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																											
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír			
0.08 g			0.00 g	0.00 g	4.41 g			23.24 g	7.04 g	6.89 g			15.12 g	4.17 g	1.23 g			26.03 g	7.36 g	6.05 g			26.44 g	8.38 g			
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só			
24.86 g			18.38 g	0.00 g	18.61 g			16.58 g	1.01 g	18.63 g			16.58 g	1.05 g	17.70 g			20.98 g	0.41 g	18.27 g			16.58 g	1.88 g			
1			1			1			1,4			1			1			1			1						
Ebéd			Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Hajdina köret			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Almaleves, Rántott növényi sajt, Köles , Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát												
			Energia: 834.51 Kcal / 3,488.25 KJ			Energia: 1,124.26 Kcal / 4,699.41 KJ			Energia: 507.72 Kcal / 2,122.27 KJ			Energia: 631.97 Kcal / 2,641.63 KJ			Energia: 816.37 Kcal / 3,412.43 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
			29.57 g			41.43 g	11.28 g	41.00 g			43.56 g	9.50 g	22.78 g			10.70 g	1.73 g	12.14 g			15.38 g	2.19 g	24.95 g			43.19 g	11.27 g
			Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
84.69 g			5.00 g	5.06 g	140.46 g			9.03 g	2.74 g	78.71 g			15.49 g	3.40 g	117.82 g			15.98 g	2.87 g	80.67 g			4.01 g	2.87 g			
10,(12)			1,10,(12)			9			1			1,15			1			1									
Uzsonna			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
			7.29 g			15.16 g	4.47 g	0.49 g			9.60 g	8.40 g	5.66 g			26.34 g	8.38 g	0.40 g			0.21 g	0.01 g	0.09 g			14.69 g	3.80 g
			Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
2.73 g			4.40 g	1.06 g	2.89 g			0.00 g	0.64 g	0.62 g			0.00 g	1.88 g	8.13 g			1.00 g	0.00 g	0.97 g			0.00 g	0.20 g			
1			1			1			1			1			1			1									
Tízórai			Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Élesztőmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Élesztőmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paprika												
			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
			Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
			g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g
			Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g			

(05580)
TM,TO,él,par,

Tízórai





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

méz,kakaó

		Energia: 445.44 Kcal / 1,861.94 KJ			Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 KJ			Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ			Energia: 641.15 Kcal / 2,680.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		7.40 g	5.16 g	0.79 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		84.86 g	15.79 g	0.70 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	76.38 g	20.78 g	2.58 g	g	g	g	g	g	g	
		4															1			1			
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Élesztőmentes pékáru			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat												
			Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 KJ			Energia: 1,239.30 Kcal / 5,180.27 KJ			Energia: 539.22 Kcal / 2,253.94 KJ			Energia: 678.02 Kcal / 2,834.12 KJ			Energia: 752.54 Kcal / 3,145.62 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
			28.17 g	41.15 g	11.28 g	47.78 g	46.10 g	9.97 g	24.60 g	13.49 g	1.73 g	13.29 g	9.30 g	1.05 g	20.51 g	39.96 g	9.82 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		88.49 g	5.00 g	5.41 g	151.35 g	6.84 g	3.81 g	78.32 g	0.50 g	6.36 g	143.84 g	19.98 g	2.10 g	76.80 g	4.01 g	2.86 g	g	g	g	g	g	g	
		10,(12)			1,10,(12)			9			1			1			1			1			
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Élesztőmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru												
			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ			Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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
			14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	12.89 g	28.34 g	8.78 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		57.44 g	5.20 g	1.76 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	55.33 g	0.80 g	2.58 g	62.84 g	1.80 g	0.70 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	
																	1			1			





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
(05582) TM,TO,él,par, méz,kakaó4- 6	Tízórai	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Élesztőmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin , Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Élesztőmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Élesztőmentes pékáru, Paprika												
	Energia: 392.83 Kcal / 1,642.03 KJ		Energia: 463.14 Kcal / 1,935.93 KJ		Energia: 478.78 Kcal / 2,001.30 KJ		Energia: 469.98 Kcal / 1,964.52 KJ		Energia: 480.22 Kcal / 2,007.32 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.36 g	4.10 g	0.65 g	9.46 g	13.62 g	3.92 g	7.34 g	10.28 g	2.46 g	8.07 g	15.04 g	4.23 g	10.28 g	15.22 g	4.59 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	74.57 g	10.63 g	0.70 g	69.26 g	14.19 g	1.20 g	82.35 g	22.89 g	0.80 g	69.15 g	18.59 g	0.91 g	69.09 g	14.19 g	1.64 g	g	g	g
	4						1			1								
			Ebéd															
	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs		Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Élesztőmentes pékáru		Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya		Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye		Minestrone leves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat									
	Energia: 472.49 Kcal / 1,975.01 KJ		Energia: 820.41 Kcal / 3,429.31 KJ		Energia: 317.05 Kcal / 1,325.27 KJ		Energia: 348.97 Kcal / 1,458.69 KJ		Energia: 449.23 Kcal / 1,877.78 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
	15.09 g	21.54 g	5.76 g	30.17 g	25.76 g	5.36 g	13.64 g	6.29 g	0.84 g	7.27 g	2.89 g	0.32 g	10.96 g	21.66 g	5.04 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53.94 g	2.50 g	2.02 g	110.35 g	4.60 g	2.27 g	50.41 g	0.30 g	2.62 g	77.69 g	9.99 g	1.05 g	51.95 g	2.89 g	1.48 g	g	g	g	
10,(12)		1,10,(12)		9		1		1		1		1						
		Uzsonna																
Pulykamell sonka , Liga margarin , Élesztőmentes pékáru, kigyóuborka		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru		Soproni felvágott, Liga margarin , Élesztőmentes pékáru, Salátalevél		Házi meggyes gyümölcskrém, Élesztőmentes pékáru		Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Élesztőmentes pékáru										
Energia: 382.35 Kcal / 1,598.22 KJ		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ		Energia: 422.91 Kcal / 1,767.76 KJ		Energia: 310.29 Kcal / 1,297.01 KJ		Energia: 359.82 Kcal / 1,504.05 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	
11.10 g	9.60 g	2.78 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	10.08 g	15.17 g	4.59 g	7.46 g	2.11 g	0.41 g	7.30 g	9.35 g	2.30 g	g	g	g	





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

**(05583)
TM,TO,él,par,
méz,kakaó7-
14**

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																
		56.56 g	5.20 g	1.24 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	55.15 g	0.80 g	1.64 g	58.92 g	1.30 g	0.70 g	55.34 g	0.80 g	0.80 g	g	g	g	g	g	g																
		1															1																					
Tízórai		Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Élesztőmentes pékáru					Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Élesztőmentes pékáru, Paradicsom, Paradicsom					Karamellás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru					Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka					Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paprika																
		Energia: 398.45 Kcal / 1,665.52 KJ					Energia: 969.09 Kcal / 4,050.80 KJ					Energia: 478.78 Kcal / 2,001.30 KJ					Energia: 529.71 Kcal / 2,214.19 KJ					Energia: 515.66 Kcal / 2,155.46 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
		7.36 g	4.16 g	0.66 g			19.24 g	34.30 g	9.75 g			7.34 g	10.28 g	2.46 g			8.27 g	21.53 g	6.00 g			11.77 g	18.33 g	5.74 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				
	75.81 g	11.23 g	0.70 g			132.96 g	21.58 g	2.51 g			82.35 g	22.89 g	0.80 g			69.18 g	18.59 g	1.01 g			69.42 g	14.19 g	2.06 g			g	g	g			g	g	g					
		4															1						1															
Ebéd		Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs					Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Élesztőmentes pékáru					Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya					Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye					Minestrone leves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																
		Energia: 579.17 Kcal / 2,420.93 KJ					Energia: 885.89 Kcal / 3,703.02 KJ					Energia: 384.86 Kcal / 1,608.71 KJ					Energia: 484.82 Kcal / 2,026.55 KJ					Energia: 516.99 Kcal / 2,161.02 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
		18.42 g	25.68 g	6.89 g			32.96 g	27.75 g	5.58 g			14.75 g	9.93 g	1.13 g			9.67 g	6.77 g	0.77 g			12.95 g	25.42 g	6.01 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				
	67.82 g	3.00 g	2.46 g			119.42 g	5.32 g	2.50 g			58.03 g	0.30 g	3.62 g			101.26 g	11.99 g	1.46 g			58.34 g	3.21 g	1.75 g			g	g	g			g	g	g					
		10,(12)					1,10,(12)					9					1					1					1						1					
Uzsonna																																						



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05583) TM,TO,él,par, méz,kakaó7- 14	Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru	Soproni felvágott , Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Salátalevél	Házi meggyes gyümölcskrém, Élesztőmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru																
		Energia: 393.40 Kcal / 1,644.41 KJ		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ		Energia: 456.60 Kcal / 1,908.59 KJ		Energia: 319.43 Kcal / 1,335.22 KJ		Energia: 359.82 Kcal / 1,504.05 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
		12.80 g	9.88 g	2.87 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	11.46 g	18.25 g	5.74 g	7.54 g	2.16 g	0.41 g	7.30 g	9.35 g	2.30 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		
56.98 g	5.20 g	1.45 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	55.21 g	0.80 g	2.06 g	60.88 g	1.55 g	0.70 g	55.34 g	0.80 g	0.80 g	g	g	g	g	g	g		
															1			1				
(05584) TMTO,él,par, méz,kakaó15 -18	Tízórai	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paprika																
		Energia: 424.13 Kcal / 1,772.86 KJ		Energia: 593.33 Kcal / 2,480.12 KJ		Energia: 571.76 Kcal / 2,389.96 KJ		Energia: 602.30 Kcal / 2,517.61 KJ		Energia: 627.50 Kcal / 2,622.95 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
		7.38 g	4.67 g	0.73 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.37 g	17.59 g	4.40 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
80.84 g	13.75 g	0.70 g	73.32 g	17.38 g	1.71 g	88.91 g	28.17 g	0.90 g	72.41 g	21.78 g	1.11 g	72.98 g	17.38 g	2.58 g	g	g	g	g	g	g		
									4						1			1				
Ebéd	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Élesztőmentes pékáru	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																
		Energia: 821.58 Kcal / 3,434.20 KJ		Energia: 1,209.42 Kcal / 5,055.38 KJ		Energia: 532.64 Kcal / 2,226.44 KJ		Energia: 652.98 Kcal / 2,729.46 KJ		Energia: 728.27 Kcal / 3,044.17 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
		27.58 g	40.13 g	11.01 g	47.08 g	45.26 g	9.87 g	24.32 g	13.35 g	1.73 g	12.91 g	9.15 g	1.03 g	19.95 g	38.46 g	9.41 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86.40 g	5.00 g	4.98 g	146.44 g	6.83 g	3.40 g	77.31 g	0.50 g	6.21 g	136.31 g	15.98 g	1.90 g	74.61 g	4.01 g	2.39 g						
	10,(12)			1,10,(12)			9			1			1			1			1		
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Élesztőmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru								
	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 Kj			Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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
	14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	12.89 g	28.34 g	8.78 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.44 g	5.20 g	1.76 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	55.33 g	0.80 g	2.58 g	62.84 g	1.80 g	0.70 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g
																1			1		
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 Kj			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 Kj			Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 Kj			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 Kj			Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.93 g	7.96 g	1.85 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.15 g	15.91 g	4.04 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
64.77 g	14.09 g	0.58 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	41.13 g	32.97 g	0.20 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1,4			1			1			1		
Ebéd	Vaigaluska leves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
	Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 Kj			Energia: 1,154.14 Kcal / 4,824.31 Kj			Energia: 631.51 Kcal / 2,639.71 Kj			Energia: 678.02 Kcal / 2,834.12 Kj			Energia: 840.64 Kcal / 3,513.88 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																						
	28.17 g	41.15 g	11.28 g	41.70 g	44.40 g	9.60 g	26.18 g	11.09 g	1.76 g	13.29 g	9.30 g	1.05 g	25.51 g	44.69 g	11.68 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor		
	88.49 g	5.00 g	5.41 g	145.37 g	9.04 g	3.15 g	104.72 g	15.49 g	5.04 g	143.84 g	19.98 g	2.10 g	82.86 g	4.01 g	3.34 g							
	10,(12)			1,10,(12)			9	1			1,15			1	1							
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL									
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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	
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.73 g	4.40 g	1.06 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g								
1	1			1			1			1			1			1						
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									
	Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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	
	0.90 g	7.02 g	1.73 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.96 g	10.13 g	0.58 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	42.22 g	13.39 g	1.02 g								
	1			1			1			1,4			1			1			1			
Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat									
	Energia: 472.49 Kcal / 1,975.01 KJ			Energia: 631.83 Kcal / 2,641.05 KJ			Energia: 356.73 Kcal / 1,491.13 KJ			Energia: 348.97 Kcal / 1,458.69 KJ			Energia: 493.28 Kcal / 2,061.91 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	

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																					
	15.09 g	21.54 g	5.76 g	23.49 g	23.91 g	4.98 g	14.32 g	5.26 g	0.85 g	7.27 g	2.89 g	0.32 g	13.46 g	24.02 g	5.97 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	53.94 g	2.50 g	2.02 g	79.86 g	5.30 g	1.59 g	61.76 g	6.75 g	2.05 g	77.69 g	9.99 g	1.05 g	54.98 g	2.89 g	1.72 g						
	10,(12)			1,10,(12)			9			1			1,15			1			1		
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL								
	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 Kj			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
	9.38 g	8.33 g	2.42 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.69 g	4.40 g	0.62 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.28 g	0.00 g	1.02 g	32.05 g	0.50 g	0.08 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g							
1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 Kj			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 Kj			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 Kj			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 Kj			Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.90 g	7.02 g	1.73 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.96 g	10.13 g	0.58 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	42.55 g	13.39 g	1.44 g							
1			1			1			1,4			1			1			1			
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: 579.17 Kcal / 2,420.93 Kj			Energia: 800.73 Kcal / 3,347.05 Kj			Energia: 463.31 Kcal / 1,936.64 Kj			Energia: 484.82 Kcal / 2,026.55 Kj			Energia: 569.85 Kcal / 2,381.97 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

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																					
	18.42 g	25.68 g	6.89 g	26.88 g	26.05 g	5.21 g	16.09 g	7.89 g	1.16 g	9.67 g	6.77 g	0.77 g	15.95 g	28.26 g	7.13 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	67.82 g	3.00 g	2.46 g	113.44 g	7.52 g	1.84 g	80.47 g	13.04 g	2.50 g	101.26 g	11.99 g	1.46 g	61.97 g	3.21 g	2.04 g						
	10,(12)			1,10,(12)			9	1			1,15			1			1				
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ			Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
	11.08 g	8.61 g	2.51 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	9.74 g	16.98 g	5.38 g	5.82 g	0.89 g	0.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.11 g	4.40 g	0.83 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.34 g	0.00 g	1.44 g	34.01 g	0.75 g	0.08 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g							
1			1			1	1			1			1			1					
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 325.09 Kcal / 1,358.88 KJ			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ			Energia: 281.13 Kcal / 1,175.12 KJ			Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ			Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 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
	0.91 g	7.47 g	1.79 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.14 g	15.59 g	4.00 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.05 g	26.44 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
60.75 g	12.05 g	0.58 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	34.20 g	27.37 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	18.27 g	16.58 g	1.88 g							
1			1			1	1,4			1			1			1					
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: 821.58 Kcal / 3,434.20 KJ			Energia: 1,124.26 Kcal / 4,699.41 KJ			Energia: 624.93 Kcal / 2,612.21 KJ			Energia: 652.98 Kcal / 2,729.46 KJ			Energia: 816.37 Kcal / 3,412.43 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

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																					
	27.58 g	40.13 g	11.01 g	41.00 g	43.56 g	9.50 g	25.90 g	10.95 g	1.76 g	12.91 g	9.15 g	1.03 g	24.95 g	43.19 g	11.27 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	86.40 g	5.00 g	4.98 g	140.46 g	9.03 g	2.74 g	103.71 g	15.49 g	4.89 g	136.31 g	15.98 g	1.90 g	80.67 g	4.01 g	2.87 g						
	10,(12)			1,10,(12)			9	1			1,15			1			1				
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.73 g	4.40 g	1.06 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g							
1	1			1			1			1			1			1					
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 KJ			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ			Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ			Energia: 325.32 Kcal / 1,359.84 KJ			Energia: 350.52 Kcal / 1,465.17 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.93 g	7.96 g	1.85 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.15 g	15.91 g	4.04 g	1.23 g	26.03 g	7.36 g	6.05 g	26.44 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
64.77 g	14.09 g	0.58 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	41.13 g	32.97 g	0.20 g	21.10 g	24.38 g	0.41 g	21.67 g	19.98 g	1.88 g							
	1			1			1			1,4			1			1			1		
Ebéd	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
	Energia: 918.52 Kcal / 3,839.41 KJ			Energia: 1,114.04 Kcal / 4,656.69 KJ			Energia: 637.05 Kcal / 2,662.87 KJ			Energia: 678.02 Kcal / 2,834.12 KJ			Energia: 840.64 Kcal / 3,513.88 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(05620)
TM,TO,zel,O
M,répa,megg
y,CM



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																																							
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																															
27.90 g			53.62 g			12.10 g			40.55 g			44.36 g			9.64 g			26.49 g			11.37 g			1.76 g			13.29 g			9.30 g			1.05 g			25.51 g			44.69 g			11.68 g			g			g			g				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só													
80.50 g			0.00 g			4.41 g			136.75 g			9.04 g			3.17 g			105.26 g			15.49 g			7.38 g			143.84 g			19.98 g			2.10 g			82.86 g			4.01 g			3.34 g			g			g			g				
1,10,(12)									9			1			1,15									1			1																												
Uzsonna		Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																													
		Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ						Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ						Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ						Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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											
		7.29 g			15.16 g			4.47 g			0.49 g			9.60 g			8.40 g			5.66 g			26.34 g			8.38 g			0.40 g			0.21 g			0.01 g			0.09 g			14.69 g			3.80 g			g			g			g		
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
2.73 g			4.40 g			1.06 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			0.62 g			0.00 g			1.88 g			8.13 g			1.00 g			0.00 g			0.97 g			0.00 g			0.20 g			g			g			g				
1									1			1			1									1			1																												
Tízórai		Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika																													
		Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ						Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ						Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ						Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ						Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 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											
		0.90 g			7.02 g			1.73 g			7.74 g			12.35 g			3.56 g			5.62 g			9.01 g			2.10 g			6.35 g			13.77 g			3.87 g			8.56 g			13.95 g			4.23 g			g			g			g		
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
56.96 g			10.13 g			0.58 g			42.39 g			13.39 g			0.58 g			55.48 g			22.09 g			0.18 g			42.28 g			17.79 g			0.29 g			42.22 g			13.39 g			1.02 g			g			g			g				
1									1			1,4									1			1																															
Ebéd		Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs						Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Csontleves zellermentes, Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya						Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye						Minestrone leves, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																													
		Energia: 510.95 Kcal / 2,135.77						Energia: 611.78 Kcal / 2,557.24						Energia: 359.50 Kcal / 1,502.71						Energia: 348.97 Kcal / 1,458.69						Energia: 493.28 Kcal / 2,061.91						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																	

(05622)
TM,TO,zel,O
M,répa,megg
y,CM4-6



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

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						
14.95 g	27.77 g	6.17 g	22.92 g	23.89 g	5.00 g	14.48 g	5.40 g	0.85 g	7.27 g	2.89 g	0.32 g	13.46 g	24.02 g	5.97 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g						
49.95 g	0.00 g	1.52 g	75.55 g	5.30 g	1.60 g	62.03 g	6.75 g	3.22 g	77.69 g	9.99 g	1.05 g	54.98 g	2.89 g	1.72 g												
1,10,(12)			9			1			1,15			1			1											
Uzsonna			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL											
			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 Kj			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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			
			9.38 g	8.33 g	2.42 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g			
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g			
29.69 g	4.40 g	0.62 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.28 g	0.00 g	1.02 g	32.05 g	0.50 g	0.08 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g						
1			1			1			1			1			1			1								
(05623) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM7-14			Tízórai			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika											
						Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 Kj			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 Kj			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 Kj			Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 Kj			Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
						Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
						0.90 g	7.02 g	1.73 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.55 g	20.26 g	5.64 g	10.05 g	17.06 g	5.38 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
56.96 g	10.13 g	0.58 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	42.31 g	17.79 g	0.39 g	42.55 g	13.39 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g						
1			1			1,4			1			1			1			1								



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05623) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM7-14	Ebéd	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: 625.32 Kcal / 2,613.84 KJ	Energia: 776.67 Kcal / 3,246.48 KJ	Energia: 466.63 Kcal / 1,950.51 KJ	Energia: 484.82 Kcal / 2,026.55 KJ	Energia: 569.85 Kcal / 2,381.97 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
		18.26 g 33.16 g 7.38 g	26.19 g 26.03 g 5.24 g	16.27 g 8.06 g 1.16 g	9.67 g 6.77 g 0.77 g	15.95 g 28.26 g 7.13 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
63.02 g 0.00 g 1.86 g	108.27 g 7.52 g 1.85 g	80.80 g 13.04 g 3.90 g	101.26 g 11.99 g 1.46 g	61.97 g 3.21 g 2.04 g	g g g	g g g		
	1,10,(12)	9	1	1,15	1	1		
(05624) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM15-18	Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ	Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 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
		11.08 g 8.61 g 2.51 g	6.00 g 10.33 g 8.44 g	9.74 g 16.98 g 5.38 g	5.82 g 0.89 g 0.05 g	5.58 g 8.08 g 1.94 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30.11 g 4.40 g 0.83 g	30.73 g 0.00 g 0.72 g	28.34 g 0.00 g 1.44 g	34.01 g 0.75 g 0.08 g	28.47 g 0.00 g 0.18 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1		
(05624) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM15-18	Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 325.09 Kcal / 1,358.88 KJ	Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ	Energia: 281.13 Kcal / 1,175.12 KJ	Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ	Energia: 336.87 Kcal / 1,408.12 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
		0.91 g 7.47 g 1.79 g	4.41 g 23.24 g 7.04 g	0.14 g 15.59 g 4.00 g	1.23 g 26.03 g 7.36 g	6.05 g 26.44 g 8.38 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		60.75 g	12.05 g	0.58 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	34.20 g	27.37 g	0.20 g	17.70 g	20.98 g	0.41 g	18.27 g	16.58 g	1.88 g						
		1			1			1,4			1			1			1					
Ebéd	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat											
	Energia: 898.49 Kcal / 3,755.69 KJ		Energia: 1,092.18 Kcal / 4,565.31 KJ			Energia: 629.36 Kcal / 2,630.72 KJ			Energia: 652.98 Kcal / 2,729.46 KJ			Energia: 816.37 Kcal / 3,412.43 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	
	27.31 g	52.60 g	11.83 g	40.08 g	43.53 g	9.53 g	26.15 g	11.17 g	1.76 g	12.91 g	9.15 g	1.03 g	24.95 g	43.19 g	11.27 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	
78.41 g	0.00 g	3.98 g	133.57 g	9.03 g	2.75 g	104.14 g	15.49 g	6.76 g	136.31 g	15.98 g	1.90 g	80.67 g	4.01 g	2.87 g	g	g	g	g	g	g		
		1,10,(12)			9			1			1,15			1			1					
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ		Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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	
	7.29 g	15.16 g	4.47 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.73 g	4.40 g	1.06 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1					
Tízórai	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika											
	Energia: 154.81 Kcal / 647.11 KJ		Energia: 286.86 Kcal / 1,199.07 KJ			Energia: 282.91 Kcal / 1,182.56 KJ			Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ			Energia: 321.03 Kcal / 1,341.91 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	

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																					
	0.17 g	3.16 g	0.39 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	1.57 g	9.01 g	8.09 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	4.81 g	18.84 g	11.64 g	0.55 g	11.51 g	8.64 g	Szénhidrát	Cukor	Só	6.45 g	22.04 g	12.98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.15 g	14.99 g	0.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	23.36 g	24.38 g	0.63 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
				24.53 g	19.98 g	1.45 g	43.65 g	32.97 g	0.64 g				24.19 g	19.98 g	2.32 g						
	1			1			1			1,4			1			1			1		
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Görögdinnye			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát								
	Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 KJ			Energia: 931.19 Kcal / 3,892.37 KJ			Energia: 674.38 Kcal / 2,818.91 KJ			Energia: 766.20 Kcal / 3,202.72 KJ			Energia: 791.54 Kcal / 3,308.64 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
	28.17 g	41.15 g	11.28 g	26.73 g	36.80 g	8.70 g	26.56 g	16.73 g	2.36 g	34.58 g	21.11 g	2.55 g	20.67 g	41.90 g	9.24 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
88.49 g	5.00 g	5.41 g	122.19 g	9.04 g	4.27 g	102.33 g	15.49 g	4.97 g	118.34 g	20.21 g	4.17 g	82.03 g	9.00 g	3.00 g	g	g	g	g	g	g	g
10,(12)			1			1,9			1,(10)				1			1			1		
Uzsonna	Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 147.88 Kcal / 618.14 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 233.92 Kcal / 977.79 KJ			Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ			Energia: 107.52 Kcal / 449.43 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
	7.69 g	10.76 g	9.07 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.06 g	21.94 g	12.98 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	0.49 g	10.29 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.25 g	4.40 g	1.50 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.14 g	0.00 g	2.32 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1			1
Tízórai	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika								

(05642)
TTOM,szój,h
űv,CM,ban,p

Tízórai





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

álmazsír4-6

	Energia: 242.84 Kcal / 1,015.07 KJ			Energia: 298.41 Kcal / 1,247.35 KJ			Energia: 314.04 Kcal / 1,312.69 KJ			Energia: 247.57 Kcal / 1,034.84 KJ			Energia: 315.49 Kcal / 1,318.75 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.63 g	2.83 g	0.29 g	7.94 g	10.15 g	5.86 g	5.82 g	6.80 g	4.40 g	6.52 g	5.25 g	4.23 g	8.76 g	11.75 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	
	47.70 g	9.83 g	0.08 g	43.65 g	13.39 g	0.80 g	56.73 g	22.08 g	0.40 g	43.40 g	17.79 g	0.40 g	43.48 g	13.39 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1,4			1			1			1			1			
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karatbőfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Görögdinnye			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát												
	Energia: 472.49 Kcal / 1,975.01 KJ			Energia: 491.37 Kcal / 2,053.93 KJ			Energia: 420.03 Kcal / 1,755.73 KJ			Energia: 541.21 Kcal / 2,262.26 KJ			Energia: 468.72 Kcal / 1,959.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	15.09 g	21.54 g	5.76 g	14.05 g	19.11 g	4.41 g	15.37 g	9.55 g	1.32 g	30.84 g	16.77 g	2.07 g	11.03 g	22.61 g	4.74 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		
53.94 g	2.50 g	2.02 g	65.25 g	5.30 g	2.29 g	66.82 g	8.29 g	2.19 g	71.07 g	10.22 g	1.98 g	54.56 g	5.38 g	1.54 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	10,(12)			1			1,9			1,(10)			1			1			1			1			
Uzsonna	Pulykamell sonka , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL												
	Energia: 217.62 Kcal / 909.65 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 258.18 Kcal / 1,079.19 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 195.09 Kcal / 815.48 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9.58 g	6.13 g	4.72 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.56 g	11.70 g	6.53 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	5.78 g	5.88 g	4.24 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		
30.95 g	4.40 g	0.84 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.54 g	0.00 g	1.24 g	32.05 g	0.50 g	0.08 g	29.73 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	1			1			1			1			1			1			1			1			



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05643) TTOM,szój,h űv,CM,ban,p álmazzsír7-14	Tízórai																	
	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika													
	Energia: 248.46 Kcal / 1,038.56 KJ		Energia: 349.70 Kcal / 1,461.75 KJ		Energia: 338.44 Kcal / 1,414.68 KJ		Energia: 271.10 Kcal / 1,133.20 KJ		Energia: 375.33 Kcal / 1,568.88 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.64 g	2.89 g	0.30 g	9.13 g	14.86 g	8.77 g	5.93 g	9.20 g	6.50 g	6.80 g	7.49 g	6.18 g	10.36 g	17.26 g	9.78 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.94 g	10.43 g	0.08 g	44.72 g	13.39 g	1.16 g	57.38 g	22.08 g	0.56 g	44.00 g	17.79 g	0.55 g	44.46 g	13.39 g	1.82 g	g	g	g
	1		1		1		1,4		1		1		1					
	Ebéd																	
	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Görögdinnye	Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat													
	Energia: 579.17 Kcal / 2,420.93 KJ		Energia: 633.52 Kcal / 2,648.11 KJ		Energia: 496.84 Kcal / 2,076.79 KJ		Energia: 623.42 Kcal / 2,605.90 KJ		Energia: 540.38 Kcal / 2,258.79 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
18.42 g	25.68 g	6.89 g	15.64 g	20.34 g	4.53 g	16.75 g	10.72 g	1.44 g	32.37 g	17.88 g	2.20 g	13.04 g	26.59 g	5.65 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
67.82 g	3.00 g	2.46 g	96.05 g	7.52 g	2.67 g	81.82 g	15.29 g	2.56 g	88.40 g	12.22 g	2.19 g	61.47 g	6.20 g	1.83 g	g	g	g	
10,(12)		1		1,9		1,(10)		1		1								
Uzsonna																		
Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL														
Energia: 253.07 Kcal / 1,057.83 KJ		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ		Energia: 316.27 Kcal / 1,322.01 KJ		Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ		Energia: 219.49 Kcal / 917.47 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	
11.39 g	8.81 g	6.91 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.05 g	17.18 g	9.78 g	5.82 g	0.89 g	0.05 g	5.89 g	8.28 g	6.34 g	g	g	g	



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
32.02 g			4.40 g			1.21 g			30.73 g			0.00 g			0.72 g			30.25 g			0.00 g			1.82 g			34.01 g			0.75 g			0.08 g			30.38 g			0.00 g			0.56 g			g			g			g																				
1									1									1									1									1									1																										
Tízórai									Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom									Karamellás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika																										
									Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj									Energia: 273.21 Kcal / 1,142.02 Kj									Energia: 251.64 Kcal / 1,051.86 Kj									Energia: 166.85 Kcal / 697.43 Kj									Energia: 307.38 Kcal / 1,284.85 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											
									0.15 g			2.67 g			0.33 g			4.81 g			18.84 g			11.64 g			0.53 g			11.18 g			8.59 g			1.57 g			9.01 g			8.09 g			6.45 g			22.04 g			12.98 g			g			g			g			g			g					
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
26.13 g			12.95 g			0.00 g			21.13 g			16.58 g			1.45 g			36.72 g			27.36 g			0.64 g			19.96 g			20.98 g			0.63 g			20.79 g			16.58 g			2.32 g			g			g			g			g			g														
1									1									1									1,4									1									1									1																	
Ebéd									Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs									Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karalábefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya									Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Görögdinnye									Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																										
									Energia: 821.58 Kcal / 3,434.20 Kj									Energia: 901.31 Kcal / 3,767.48 Kj									Energia: 667.80 Kcal / 2,791.40 Kj									Energia: 741.16 Kcal / 3,098.05 Kj									Energia: 769.61 Kcal / 3,216.97 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											
									27.58 g			40.13 g			11.01 g			26.03 g			35.96 g			8.60 g			26.28 g			16.59 g			2.36 g			34.20 g			20.96 g			2.53 g			20.37 g			40.00 g			8.99 g			g			g			g			g								
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
86.40 g			5.00 g			4.98 g			117.28 g			9.03 g			3.86 g			101.32 g			15.49 g			4.82 g			110.81 g			16.21 g			3.97 g			80.99 g			9.00 g			2.58 g			g			g			g			g																	
10,(12)									1									1,9									1,(10)									1									1																										
Uzsonna									Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL									Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL									Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																										
									Energia: 147.88 Kcal / 618.14 Kj									Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj									Energia: 233.92 Kcal / 977.79 Kj									Energia: 37.94 Kcal / 158.59 Kj									Energia: 107.52 Kcal / 449.43 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											



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





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	7.69 g	10.76 g	9.07 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.06 g	21.94 g	12.98 g	0.40 g	0.21 g	0.01 g	0.49 g	10.29 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	Szénhidrát	Cukor	Só			
	5.25 g	4.40 g	1.50 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.14 g	0.00 g	2.32 g	8.13 g	1.00 g	0.00 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g												
	1			1			1			1			1			1			1								

(05700) GM BÚZA,árpa,r ozs,zabment es

	Tízórai						Ebéd																																			
	Tej, Vaníliás szívs-TündérManna						Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom						Karamellás tej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka						Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika																	
	Energia: 366.64 Kcal / 1,532.56 Kj						Energia: 570.88 Kcal / 2,386.28 Kj						Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 Kj						Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 Kj						Energia: 606.73 Kcal / 2,536.13 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav						
	11.04 g	9.60 g	3.94 g	11.69 g	25.30 g	7.44 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	13.35 g	28.46 g	8.78 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						
	57.00 g	2.10 g	0.98 g	67.13 g	10.79 g	1.71 g	95.96 g	25.78 g	1.30 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	67.54 g	10.93 g	2.58 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
	7						7						4						1						1																	
	Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs						Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez						Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya						Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Görögdinnye						Minestrone leves, Bolognai szós, Főtt tészta, Reszelt sajt																	
	Energia: 553.92 Kcal / 2,315.39 Kj						Energia: 1,187.72 Kcal / 4,964.67 Kj						Energia: 644.29 Kcal / 2,693.13 Kj						Energia: 758.92 Kcal / 3,172.29 Kj						Energia: 974.97 Kcal / 4,075.37 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav						
	10.55 g	17.34 g	2.51 g	41.09 g	49.61 g	12.39 g	26.75 g	11.41 g	1.68 g	24.84 g	21.64 g	8.62 g	35.40 g	55.04 g	17.82 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						
	88.29 g	5.02 g	4.20 g	142.60 g	9.04 g	3.04 g	106.65 g	15.49 g	6.46 g	119.65 g	0.00 g	3.11 g	83.06 g	4.01 g	4.16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
	3,9,10,(12)						7,10,(12)						9						7,15						7,15						1						1					



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05700) GM BÚZA,árpa,r ozs,zabment es	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Búzamentes ÉM pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt , Búzamentes ÉM pékáru	Sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ	Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 KJ	Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ	Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ	Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 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
		14.52 g 17.16 g 4.87 g	13.62 g 6.30 g 2.74 g	12.89 g 28.34 g 8.78 g	14.23 g 9.20 g 4.31 g	17.80 g 26.64 g 10.97 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.44 g 5.20 g 1.76 g	57.40 g 0.80 g 1.08 g	55.33 g 0.80 g 2.58 g	90.54 g 24.98 g 1.30 g	55.76 g 0.80 g 1.70 g	g g g	g g g		
	7		7		7	1	1	
(05702) GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM 4-6	Tízórai	Tej, Vaníliás szív- TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paprika		
		Energia: 318.11 Kcal / 1,329.70 KJ	Energia: 435.86 Kcal / 1,821.89 KJ	Energia: 520.34 Kcal / 2,175.02 KJ	Energia: 469.98 Kcal / 1,964.52 KJ	Energia: 454.05 Kcal / 1,897.93 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.64 g 8.10 g 3.13 g	9.49 g 13.66 g 3.92 g	14.13 g 12.02 g 3.93 g	8.07 g 15.04 g 4.23 g	10.33 g 15.23 g 4.59 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51.70 g 2.10 g 0.85 g	62.10 g 6.79 g 1.20 g	82.43 g 17.54 g 1.07 g	69.15 g 18.59 g 0.91 g	62.41 g 6.90 g 1.64 g	g g g	g g g		
	7		7		4	1	1	
Ebéd		Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szós, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: 328.65 Kcal / 1,373.76 KJ	Energia: 758.79 Kcal / 3,171.74 KJ	Energia: 363.13 Kcal / 1,517.88 KJ	Energia: 389.42 Kcal / 1,627.78 KJ	Energia: 578.30 Kcal / 2,417.29 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 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																																															
	6.28 g			9.63 g			1.37 g			23.86 g			27.22 g			6.71 g			14.61 g			5.43 g			0.81 g			13.05 g			9.06 g			4.11 g			19.65 g			30.56 g			9.80 g			g			g			g			g			g			g		
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
	53.84 g			2.51 g			1.41 g			103.34 g			6.80 g			1.57 g			62.73 g			6.75 g			2.76 g			65.60 g			0.00 g			1.56 g			55.19 g			2.89 g			2.23 g			g			g			g			g			g					
	3,9,10,(12)							7,10,(12)							9							7,15							7,15							1							1																				
	Uzsonna																																																														
Pulykamell sonka , Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka							Zöldfűszeres kockasajt , Búzamentes ÉM pékáru							Soproni felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél							Házi gyümölcsjoghurt, Búzamentes ÉM pékáru							Sajt szelet, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru																																			
Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ							Energia: 329.38 Kcal / 1,376.81 KJ							Energia: 422.91 Kcal / 1,767.76 KJ							Energia: 427.36 Kcal / 1,786.36 KJ							Energia: 426.08 Kcal / 1,781.01 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												
7.46 g			8.60 g			2.58 g			10.45 g			4.15 g			1.57 g			10.08 g			15.17 g			4.59 g			11.46 g			6.32 g			2.74 g			12.54 g			14.32 g			5.68 g			g			g			g			g									
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só												
29.06 g			4.80 g			0.89 g			56.20 g			0.80 g			0.89 g			55.15 g			0.80 g			1.64 g			74.75 g			13.59 g			1.06 g			55.38 g			0.80 g			1.20 g			g			g			g			g									
7							7							7							7							1							1																												
(05703) GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM7 -14	Tízórai																																																														
	Tej, Vaníliás szív- TündérManna							Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom							Karamellás tej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru							Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka							Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika																																		
	Energia: 318.11 Kcal / 1,329.70 KJ							Energia: 479.18 Kcal / 2,002.97 KJ							Energia: 520.34 Kcal / 2,175.02 KJ							Energia: 529.71 Kcal / 2,214.19 KJ							Energia: 507.74 Kcal / 2,122.35 KJ							Energia: Kcal / 0.00 KJ							Energia: Kcal / 0.00 KJ																				
	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv											
	7.64 g			8.10 g			3.13 g			10.58 g			15.97 g			4.73 g			14.13 g			12.02 g			3.93 g			8.27 g			21.53 g			6.00 g			11.84 g			18.35 g			5.74 g			g			g			g			g								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só												
51.70 g			2.10 g			0.85 g			66.58 g			10.79 g			1.40 g			82.43 g			17.54 g			1.07 g			69.18 g			18.59 g			1.01 g			67.17 g			10.93 g			2.06 g			g			g			g			g									
7							7							4							4							1							1																												



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05703) GM,BÚZA,ár p,rozsz,zabM7 -14	Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: 406.55 Kcal / 1,699.38 KJ	Energia: 831.28 Kcal / 3,474.75 KJ	Energia: 470.94 Kcal / 1,968.53 KJ	Energia: 516.57 Kcal / 2,159.26 KJ	Energia: 658.44 Kcal / 2,752.28 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
		7.85 g 11.39 g 1.62 g	26.72 g 29.80 g 7.25 g	16.43 g 8.08 g 1.09 g	15.36 g 12.91 g 4.55 g	22.38 g 35.09 g 11.12 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
67.70 g 3.01 g 1.74 g	112.76 g 7.52 g 1.79 g	81.63 g 13.04 g 3.35 g	86.68 g 0.00 g 1.96 g	62.19 g 3.21 g 2.58 g	g g g	g g g		
3,9,10,(12)	7,10,(12)	9	7,15	7,15	1	1		
(05704) GM,BÚZA,ár p,rozsz,zabM1 5-18	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Búzamentes ÉM pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt, Búzamentes ÉM pékáru	Sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 393.40 Kcal / 1,644.41 KJ	Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 KJ	Energia: 456.60 Kcal / 1,908.59 KJ	Energia: 459.72 Kcal / 1,921.63 KJ	Energia: 426.08 Kcal / 1,781.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.80 g 9.88 g 2.87 g	13.62 g 6.30 g 2.74 g	11.46 g 18.25 g 5.74 g	13.16 g 8.12 g 3.72 g	12.54 g 14.32 g 5.68 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
56.98 g 5.20 g 1.45 g	57.40 g 0.80 g 1.08 g	55.21 g 0.80 g 2.06 g	77.05 g 13.59 g 1.21 g	55.38 g 0.80 g 1.20 g	g g g	g g g		
7	7	7	7	7	1	1		
(05704) GM,BÚZA,ár p,rozsz,zabM1 5-18	Tízórai	Tej, Vaníliás szív-TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika		
		Energia: 366.64 Kcal / 1,532.56 KJ	Energia: 570.88 Kcal / 2,386.28 KJ	Energia: 623.25 Kcal / 2,605.19 KJ	Energia: 602.30 Kcal / 2,517.61 KJ	Energia: 606.73 Kcal / 2,536.13 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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																							
	11.04 g	9.60 g	3.94 g	11.69 g	25.30 g	7.44 g	15.79 g	19.74 g	6.23 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	13.35 g	28.46 g	8.78 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor			
	57.00 g	2.10 g	0.98 g	67.13 g	10.79 g	1.71 g	89.01 g	21.53 g	1.23 g	72.41 g	21.78 g	1.11 g	67.54 g	10.93 g	2.58 g								
	7			7			4			1			1										
Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt										
	Energia: 532.75 Kcal / 2,226.90 KJ			Energia: 1,156.31 Kcal / 4,833.38 KJ			Energia: 635.13 Kcal / 2,654.84 KJ			Energia: 751.28 Kcal / 3,140.35 KJ			Energia: 943.56 Kcal / 3,944.08 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		
	9.95 g	16.30 g	2.28 g	40.38 g	48.62 g	12.21 g	26.36 g	11.20 g	1.68 g	24.65 g	21.56 g	8.61 g	34.36 g	52.98 g	17.11 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		
85.95 g	5.02 g	3.97 g	137.66 g	9.03 g	2.63 g	105.26 g	15.49 g	6.03 g	117.10 g	0.00 g	2.91 g	80.85 g	4.01 g	3.64 g	g	g	g	g	g	g			
3,9,10,(12)			7,10,(12)			9			7,15			7,15			1			1					
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Búzamentes ÉM pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Búzamentes ÉM pékáru			Sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru										
	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 KJ			Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ			Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ			Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 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		
	14.52 g	17.16 g	4.87 g	13.62 g	6.30 g	2.74 g	12.89 g	28.34 g	8.78 g	14.23 g	9.20 g	4.31 g	17.80 g	26.64 g	10.97 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.44 g	5.20 g	1.76 g	57.40 g	0.80 g	1.08 g	55.33 g	0.80 g	2.58 g	90.54 g	24.98 g	1.30 g	55.76 g	0.80 g	1.70 g	g	g	g	g	g	g			
7			7			7			1			1											
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika										
	Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95			Energia: 551.44 Kcal / 2,305.02			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67			Energia: 551.44 Kcal / 2,305.02			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				

(06020) GM, TM, TO, se rtés, par, OM,

Tízórai





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

marha

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	0.93 g	7.96 g	1.85 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g						
	64.77 g	14.09 g	0.58 g	77.94 g	20.78 g	1.75 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	77.94 g	20.78 g	1.75 g						
	4															1				1	
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházi cs.tokány, Párolt rizs			Burgonyaleves, Fasírt , Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat								
	Energia: 608.03 Kcal / 2,541.57 Kj			Energia: 941.60 Kcal / 3,935.89 Kj			Energia: 612.30 Kcal / 2,559.41 Kj			Energia: 591.00 Kcal / 2,470.38 Kj			Energia: 636.67 Kcal / 2,661.28 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	g	g	g	g	g	g
	30.15 g	18.03 g	2.96 g	40.31 g	30.66 g	5.21 g	24.43 g	22.22 g	2.78 g	12.37 g	8.94 g	1.00 g	26.53 g	23.47 g	3.85 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	
80.42 g	0.00 g	5.39 g	124.71 g	3.05 g	3.35 g	77.81 g	0.50 g	7.67 g	118.94 g	0.00 g	2.09 g	78.64 g	9.00 g	2.26 g				g	g	g	
	10,15,(12)			10,15,(12)			9			15			9			1				1	
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 505.41 Kcal / 2,112.61 Kj			Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
	14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	12.17 g	23.30 g	6.95 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.44 g	5.20 g	1.76 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	55.29 g	0.80 g	1.81 g	62.84 g	1.80 g	0.70 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g				g	g	g	
																1				1	



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap					
(06022) GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 4-6	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika							
		Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 KJ	Energia: 551.44 Kcal / 2,305.02 KJ	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ	Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ	Energia: 551.44 Kcal / 2,305.02 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					
		0.93 g 7.96 g 1.85 g	14.60 g 17.24 g 4.57 g	7.41 g 18.86 g 4.55 g	8.46 g 28.03 g 7.76 g	14.60 g 17.24 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						
	64.77 g 14.09 g 0.58 g	77.94 g 20.78 g 1.75 g	103.73 g 37.76 g 0.90 g	75.81 g 25.18 g 1.11 g	77.94 g 20.78 g 1.75 g	g g g	g g g						
	4						1		1				
	Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházi cs.tokány, Párolt rizs	Burgonyaleves, Fasírt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát							
		Energia: 608.03 Kcal / 2,541.57 KJ	Energia: 941.60 Kcal / 3,935.89 KJ	Energia: 612.30 Kcal / 2,559.41 KJ	Energia: 591.00 Kcal / 2,470.38 KJ	Energia: 636.67 Kcal / 2,661.28 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					
		30.15 g 18.03 g 2.96 g	40.31 g 30.66 g 5.21 g	24.43 g 22.22 g 2.78 g	12.37 g 8.94 g 1.00 g	26.53 g 23.47 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						
80.42 g 0.00 g 5.39 g	124.71 g 3.05 g 3.35 g	77.81 g 0.50 g 7.67 g	118.94 g 0.00 g 2.09 g	78.64 g 9.00 g 2.26 g	g g g	g g g							
10,15,(12)		10,15,(12)		9		15		9		1		1	
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 505.41 Kcal / 2,112.61 KJ	Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ	Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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						
	14.52 g 17.16 g 4.87 g	7.72 g 11.60 g 8.80 g	12.17 g 23.30 g 6.95 g	7.63 g 2.21 g 0.41 g	7.32 g 16.69 g 4.20 g	g g g	g g g						
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só							





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	57.44 g	5.20 g	1.76 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	55.29 g	0.80 g	1.81 g	62.84 g	1.80 g	0.70 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g				
	1															1									
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika												
	Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ			Energia: 302.38 Kcal / 1,263.95 KJ			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ			Energia: 383.71 Kcal / 1,603.91 KJ			Energia: 302.38 Kcal / 1,263.95 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	
	0.90 g	7.02 g	1.73 g	9.12 g	8.93 g	2.37 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.63 g	20.53 g	5.80 g	9.12 g	8.93 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	
56.96 g	10.13 g	0.58 g	43.09 g	13.79 g	1.09 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	41.68 g	18.19 g	0.66 g	43.09 g	13.79 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	4															1					1				
Ebéd	Vajgaluskaleves, Eszterházi cs.tokány, Párolt rizs			Burgonyaleves, Fasírt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat												
	Energia: 439.02 Kcal / 1,835.10 KJ			Energia: 686.73 Kcal / 2,870.53 KJ			Energia: 428.70 Kcal / 1,791.97 KJ			Energia: 432.61 Kcal / 1,808.31 KJ			Energia: 447.46 Kcal / 1,870.38 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	
	19.60 g	11.80 g	1.89 g	25.95 g	19.09 g	3.00 g	14.64 g	15.17 g	1.76 g	9.12 g	6.56 g	0.74 g	16.56 g	15.53 g	2.43 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.97 g	0.00 g	2.44 g	101.55 g	3.03 g	1.92 g	57.72 g	0.30 g	4.40 g	86.32 g	0.00 g	1.45 g	59.45 g	6.20 g	1.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	10,15,(12)			10,15,(12)			9			15			9			1			1						
Uzsonna	Pulykamellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru												
	Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 KJ			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ			Energia: 274.12 Kcal / 1,145.82 KJ			Energia: 173.43 Kcal / 724.94 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9.16 g	8.88 g	2.67 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	7.28 g	13.47 g	4.16 g	3.90 g	1.16 g	0.21 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
29.48 g			4.80 g			1.10 g			30.10 g			0.40 g			0.99 g			27.68 g			0.40 g			1.13 g			33.38 g			1.15 g			0.35 g			27.84 g			0.40 g			0.45 g			g			g			g											
1																		1																																												
Tízórai									Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika																																												
									Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 KJ			Energia: 551.44 Kcal / 2,305.02 KJ			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ			Energia: 551.44 Kcal / 2,305.02 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																																	
									0.93 g	7.96 g	1.85 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	g	g	g	g	g	g																																	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
64.77 g			14.09 g			0.58 g			77.94 g			20.78 g			1.75 g			103.73 g			37.76 g			0.90 g			75.81 g			25.18 g			1.11 g			77.94 g			20.78 g			1.75 g																				
4																		1																		1																										
Ebéd									Vajgaluskaleves , Eszterházi cs.tokány, Párolt rizs			Burgonyaleves, Fasírt , Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat																																									
									Energia: 608.03 Kcal / 2,541.57 KJ			Energia: 941.60 Kcal / 3,935.89 KJ			Energia: 612.30 Kcal / 2,559.41 KJ			Energia: 591.00 Kcal / 2,470.38 KJ			Energia: 636.67 Kcal / 2,661.28 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																																	
									30.15 g	18.03 g	2.96 g	40.31 g	30.66 g	5.21 g	24.43 g	22.22 g	2.78 g	12.37 g	8.94 g	1.00 g	26.53 g	23.47 g	3.85 g	g	g	g	g	g	g																																	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
80.42 g			0.00 g			5.39 g			124.71 g			3.05 g			3.35 g			77.81 g			0.50 g			7.67 g			118.94 g			0.00 g			2.09 g			78.64 g			9.00 g			2.26 g																				
10,15,(12)									10,15,(12)									9									15									9									1									1								
Uzsonna									Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																																									
									Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 505.41 Kcal / 2,112.61 KJ			Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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																																	



(06024)
GM, TM, TO, se
rtés, par, OM,
marha 15-18





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	12.17 g	23.30 g	6.95 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g	g	g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
57.44 g	5.20 g	1.76 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	55.29 g	0.80 g	1.81 g	62.84 g	1.80 g	0.70 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g								
															1								1							

**(06060)
GM, TM, toj, za
b, árp, burgM**

	Tízórai									Ebéd														
	Rizstej, Vaníliás tápióka puding, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika											
	Energia: 445.71 Kcal / 1,863.07 Kj			Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 Kj			Energia: 641.15 Kcal / 2,680.01 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.38 g	5.15 g	0.79 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	84.96 g	15.79 g	0.70 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	76.38 g	20.78 g	2.58 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	4									1			1											
	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Zöldségleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Csontleves , Levesbetét Éden, Húsgombóc , Paradicsommártás, Köles			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat											
	Energia: 548.23 Kcal / 2,291.60 Kj			Energia: 1,054.75 Kcal / 4,408.86 Kj			Energia: 776.90 Kcal / 3,247.44 Kj			Energia: 591.00 Kcal / 2,470.38 Kj			Energia: 550.27 Kcal / 2,300.13 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.49 g	17.22 g	2.72 g	37.53 g	49.53 g	10.24 g	28.74 g	23.52 g	3.55 g	12.37 g	8.94 g	1.00 g	22.18 g	41.06 g	10.92 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	87.04 g	5.00 g	5.19 g	113.62 g	3.00 g	2.90 g	111.44 g	15.00 g	6.92 g	118.94 g	0.00 g	2.09 g	22.73 g	0.08 g	2.55 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	10,(12)			10,15,(12)			9			15			9,15			1			1					



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06060) GM, TM, toj, za b, árp, burgM	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Házi meggyes gyümölcskrém, Búzamentes ÉM pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ	Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ	Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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
		14.52 g 17.16 g 4.87 g	7.72 g 11.60 g 8.80 g	12.89 g 28.34 g 8.78 g	7.63 g 2.21 g 0.41 g	7.32 g 16.69 g 4.20 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.44 g 5.20 g 1.76 g	57.60 g 0.80 g 1.34 g	55.33 g 0.80 g 2.58 g	62.84 g 1.80 g 0.70 g	55.68 g 0.80 g 0.90 g	g g g	g g g		
					1	1		
(06062) GM, TM, toj, za b, árp, burgM 4-6	Tízórai	Rizstej, Vaníliás tápióka puding, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paprika		
		Energia: 392.99 Kcal / 1,642.70 KJ	Energia: 463.14 Kcal / 1,935.93 KJ	Energia: 506.77 Kcal / 2,118.30 KJ	Energia: 469.98 Kcal / 1,964.52 KJ	Energia: 480.22 Kcal / 2,007.32 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
		7.34 g 4.09 g 0.65 g	9.46 g 13.62 g 3.92 g	7.36 g 10.92 g 2.53 g	8.07 g 15.04 g 4.23 g	10.28 g 15.22 g 4.59 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74.63 g 10.63 g 0.70 g	69.26 g 14.19 g 1.20 g	87.64 g 25.56 g 0.80 g	69.15 g 18.59 g 0.91 g	69.09 g 14.19 g 1.64 g	g g g	g g g		
			4		1	1		
Ebéd		Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Zöldségleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Csontleves , Levesbetét Éden, Húsgombóc , Paradicsommártás, Köles	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát		
		Energia: 325.80 Kcal / 1,361.84 KJ	Energia: 681.47 Kcal / 2,848.54 KJ	Energia: 574.06 Kcal / 2,399.57 KJ	Energia: 305.46 Kcal / 1,276.82 KJ	Energia: 292.24 Kcal / 1,221.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		6.25 g	9.57 g	1.48 g	21.89 g	26.58 g	5.31 g	18.47 g	17.75 g	2.70 g	6.81 g	2.71 g	0.30 g	11.26 g	21.89 g	5.56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g				
		53.22 g	2.50 g	1.91 g	87.68 g	3.00 g	1.48 g	84.35 g	6.45 g	4.41 g	65.24 g	0.00 g	1.05 g	12.44 g	0.05 g	1.30 g										
		10,(12)			10,15,(12)			9			15			9,15			1			1						
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka				Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru				Soproni felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél				Házi meggyes gyümölcskrém, Búzamentes ÉM pékáru				Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru									
	Energia: 382.35 Kcal / 1,598.22 KJ				Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ				Energia: 422.91 Kcal / 1,767.76 KJ				Energia: 310.29 Kcal / 1,297.01 KJ				Energia: 359.82 Kcal / 1,504.05 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		
	11.10 g	9.60 g	2.78 g		7.72 g	11.60 g	8.80 g		10.08 g	15.17 g	4.59 g		7.46 g	2.11 g	0.41 g		7.30 g	9.35 g	2.30 g		g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		g	g	g	g		
	56.56 g	5.20 g	1.24 g		57.60 g	0.80 g	1.34 g		55.15 g	0.80 g	1.64 g		58.92 g	1.30 g	0.70 g		55.34 g	0.80 g	0.80 g		g	g	g	g		
		1			1			4			15			9,15			1			1						
(06063) GM, TM, toj, za b, árp, burgM 7-14	Rizstej, Vaníliás tápióka puding, Búzamentes ÉM pékáru				Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom				Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru				Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka				Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika									
	Energia: 445.71 Kcal / 1,863.07 KJ				Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 KJ				Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ				Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ				Energia: 641.15 Kcal / 2,680.01 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav		
	7.38 g	5.15 g	0.79 g		11.64 g	25.24 g	7.44 g		7.41 g	18.86 g	4.55 g		8.46 g	28.03 g	7.76 g		13.28 g	28.44 g	8.78 g		g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		g	g	g	g		
	84.96 g	15.79 g	0.70 g		76.72 g	20.78 g	1.71 g		103.73 g	37.76 g	0.90 g		75.81 g	25.18 g	1.11 g		76.38 g	20.78 g	2.58 g		g	g	g	g		
		1			1			4			15			9,15			1			1						



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06063) GM, TM, toj, za b, árp, burgM 7-14	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Zöldségleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Csontleves , Levesbetét Éden, Húsgombóc , Paradicsommártás, Köles	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát		
		Energia: 548.23 Kcal / 2,291.60 KJ	Energia: 1,054.75 Kcal / 4,408.86 KJ	Energia: 776.90 Kcal / 3,247.44 KJ	Energia: 591.00 Kcal / 2,470.38 KJ	Energia: 550.27 Kcal / 2,300.13 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
		10.49 g 17.22 g 2.72 g	37.53 g 49.53 g 10.24 g	28.74 g 23.52 g 3.55 g	12.37 g 8.94 g 1.00 g	22.18 g 41.06 g 10.92 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87.04 g 5.00 g 5.19 g	113.62 g 3.00 g 2.90 g	111.44 g 15.00 g 6.92 g	118.94 g 0.00 g 2.09 g	22.73 g 0.08 g 2.55 g	g g g	g g g		
	10,(12)	10,15,(12)	9	15	9,15	1	1	
(06064) GM, TM, toj, za b, árp, burgM 15-18	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Házi meggyes gyümölcskrém, Búzamentes ÉM pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru		
		Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ	Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ	Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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
		14.52 g 17.16 g 4.87 g	7.72 g 11.60 g 8.80 g	12.89 g 28.34 g 8.78 g	7.63 g 2.21 g 0.41 g	7.32 g 16.69 g 4.20 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.44 g 5.20 g 1.76 g	57.60 g 0.80 g 1.34 g	55.33 g 0.80 g 2.58 g	62.84 g 1.80 g 0.70 g	55.68 g 0.80 g 0.90 g	g g g	g g g		
					1	1		
(06064) GM, TM, toj, za b, árp, burgM 15-18	Tízórai	Rizstej, Vaníliás tápióka puding, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika		
		Energia: 445.71 Kcal / 1,863.07 KJ	Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 KJ	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ	Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ	Energia: 641.15 Kcal / 2,680.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																												
		7.38 g	5.15 g	0.79 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g						
		84.96 g	15.79 g	0.70 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	76.38 g	20.78 g	2.58 g												
		4															1			1								
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Zöldségleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez					Csontleves , Levesbetét Éden, Húsgombóc , Paradicsommártás, Köles					Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye					Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórát											
	Energia: 548.23 Kcal / 2,291.60 KJ		Energia: 1,054.75 Kcal / 4,408.86 KJ					Energia: 776.90 Kcal / 3,247.44 KJ					Energia: 591.00 Kcal / 2,470.38 KJ					Energia: 550.27 Kcal / 2,300.13 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	10.49 g	17.22 g	2.72 g	37.53 g	49.53 g	10.24 g	28.74 g	23.52 g	3.55 g	12.37 g	8.94 g	1.00 g	22.18 g	41.06 g	10.92 g	g	g	g	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				
87.04 g		5.00 g	5.19 g	113.62 g	3.00 g	2.90 g	111.44 g	15.00 g	6.92 g	118.94 g	0.00 g	2.09 g	22.73 g	0.08 g	2.55 g													
10,(12)		10,15,(12)					9					15					9,15					1			1			
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru					Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél					Házi meggyes gyümölcskrém, Búzamentes ÉM pékáru					Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru											
	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ					Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ					Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ					Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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				
	14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	12.89 g	28.34 g	8.78 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g				
57.44 g		5.20 g	1.76 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	55.33 g	0.80 g	2.58 g	62.84 g	1.80 g	0.70 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g													
		1															1											
Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom					Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru					Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka					Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika											
	Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95		Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18					Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31					Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67					Energia: 641.15 Kcal / 2,680.01					Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(06080)
GM,TOM,búz,
OM,szój,kiw,
ban



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	
	0.93 g	7.96 g	1.85 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g							
	64.77 g	14.09 g	0.58 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	76.38 g	20.78 g	2.58 g							
	4															1						1
Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat									
	Energia: 548.23 Kcal / 2,291.60 Kj			Energia: 1,097.99 Kcal / 4,589.60 Kj			Energia: 644.29 Kcal / 2,693.13 Kj			Energia: 591.00 Kcal / 2,470.38 Kj			Energia: 804.09 Kcal / 3,361.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.49 g	17.22 g	2.72 g	39.55 g	44.34 g	9.54 g	26.75 g	11.41 g	1.68 g	12.37 g	8.94 g	1.00 g	24.63 g	42.47 g	11.06 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
87.04 g	5.00 g	5.19 g	133.61 g	3.05 g	2.93 g	106.65 g	15.49 g	6.46 g	118.94 g	0.00 g	2.09 g	79.45 g	4.00 g	2.64 g	g	g	g	g	g	g		
	10,(12)			10,15,(12)			9			15			9,15			1						1
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Búzamentes ÉM pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru									
	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 Kj			Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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	
	14.52 g	17.16 g	4.87 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	12.89 g	28.34 g	8.78 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.44 g	5.20 g	1.76 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	55.33 g	0.80 g	2.58 g	62.84 g	1.80 g	0.70 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g		
																1						1





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
(06082) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw4 -6	Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Búzamentes ÉM pékáru, Paprika														
	Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ		Energia: 463.14 Kcal / 1,935.93 KJ		Energia: 506.77 Kcal / 2,118.30 KJ		Energia: 469.98 Kcal / 1,964.52 KJ		Energia: 480.22 Kcal / 2,007.32 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		
	0.90 g	7.02 g	1.73 g	9.46 g	13.62 g	3.92 g	7.36 g	10.92 g	2.53 g	8.07 g	15.04 g	4.23 g	10.28 g	15.22 g	4.59 g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	
	56.96 g	10.13 g	0.58 g	69.26 g	14.19 g	1.20 g	87.64 g	25.56 g	0.80 g	69.15 g	18.59 g	0.91 g	69.09 g	14.19 g	1.64 g	g	g	g	g	g
	4						1			1										
	Energia: 325.80 Kcal / 1,361.84 KJ		Energia: 703.09 Kcal / 2,938.92 KJ		Energia: 363.13 Kcal / 1,517.88 KJ		Energia: 305.46 Kcal / 1,276.82 KJ		Energia: 475.00 Kcal / 1,985.50 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	
	6.25 g	9.57 g	1.48 g	22.90 g	23.99 g	4.96 g	14.61 g	5.43 g	0.81 g	6.81 g	2.71 g	0.30 g	13.02 g	22.91 g	5.66 g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	
	53.22 g	2.50 g	1.91 g	97.67 g	3.03 g	1.50 g	62.73 g	6.75 g	2.76 g	65.24 g	0.00 g	1.05 g	53.28 g	2.88 g	1.37 g	g	g	g	g	g
10,(12)		10,15,(12)		9		15		9,15		1			1							
Energia: 382.35 Kcal / 1,598.22 KJ		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ		Energia: 422.91 Kcal / 1,767.76 KJ		Energia: 310.29 Kcal / 1,297.01 KJ		Energia: 359.82 Kcal / 1,504.05 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		
11.10 g	9.60 g	2.78 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	10.08 g	15.17 g	4.59 g	7.46 g	2.11 g	0.41 g	7.30 g	9.35 g	2.30 g	g	g	g	g	g	





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																																											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																										
56.56 g			5.20 g			1.24 g			57.60 g			0.80 g			1.34 g			55.15 g			0.80 g			1.64 g			58.92 g			1.30 g			0.70 g			55.34 g			0.80 g			0.80 g			g			g			g			g			g		
1															1																																												
Tízórai		Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom						Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika																																	
		Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ						Energia: 490.03 Kcal / 2,048.33 KJ						Energia: 506.77 Kcal / 2,118.30 KJ						Energia: 529.71 Kcal / 2,214.19 KJ						Energia: 515.66 Kcal / 2,155.46 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																	
		0.90 g		7.02 g		1.73 g		10.54 g		15.93 g		4.73 g		7.36 g		10.92 g		2.53 g		8.27 g		21.53 g		6.00 g		11.77 g		18.33 g		5.74 g		g		g		g		g		g																			
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só															
56.96 g			10.13 g			0.58 g			69.68 g			14.19 g			1.40 g			87.64 g			25.56 g			0.80 g			69.18 g			18.59 g			1.01 g			69.42 g			14.19 g			2.06 g			g			g			g								
4															1						1																																						
Ebéd		Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs						Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez						Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya						Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye						Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát																																	
		Energia: 403.14 Kcal / 1,685.13 KJ						Energia: 764.93 Kcal / 3,197.41 KJ						Energia: 470.94 Kcal / 1,968.53 KJ						Energia: 432.61 Kcal / 1,808.31 KJ						Energia: 547.92 Kcal / 2,290.31 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																	
		7.81 g		11.32 g		1.75 g		25.57 g		25.94 g		5.17 g		16.43 g		8.08 g		1.09 g		9.12 g		6.56 g		0.74 g		15.42 g		26.93 g		6.76 g		g		g		g		g		g																			
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só															
66.95 g			3.00 g			2.33 g			106.01 g			3.03 g			1.71 g			81.63 g			13.04 g			3.35 g			86.32 g			0.00 g			1.45 g			59.93 g			3.20 g			1.62 g			g			g			g								
10,(12)															10,15,(12)						9						15						9,15						1						1														
Uzsonna		Pulykamell sonka , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru						Soproni felvágott , Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél						Házi meggyes gyümölcskrém, Búzamentes ÉM pékáru						Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru																																	
		Energia: 393.40 Kcal / 1,644.41 KJ						Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ						Energia: 456.60 Kcal / 1,908.59 KJ						Energia: 319.43 Kcal / 1,335.22 KJ						Energia: 359.82 Kcal / 1,504.05 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 2024.06.17. - 2024.06.23.

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
12.80 g	9.88 g	2.87 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	11.46 g	18.25 g	5.74 g	7.54 g	2.16 g	0.41 g	7.30 g	9.35 g	2.30 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.98 g	5.20 g	1.45 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	55.21 g	0.80 g	2.06 g	60.88 g	1.55 g	0.70 g	55.34 g	0.80 g	0.80 g	g	g	g	g	g	g

1 1

(06084)
GM,TOM,búz,
OM,szój,kiw1
5-18

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 Kj			Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj			Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 Kj			Energia: 641.15 Kcal / 2,680.01 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0.93 g	7.96 g	1.85 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.46 g	28.03 g	7.76 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.77 g	14.09 g	0.58 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	75.81 g	25.18 g	1.11 g	76.38 g	20.78 g	2.58 g	g	g	g	g	g	g

4 1 1

Ebéd

Vajgaluskaleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Energia: 548.23 Kcal / 2,291.60 Kj			Energia: 1,097.99 Kcal / 4,589.60 Kj			Energia: 644.29 Kcal / 2,693.13 Kj			Energia: 591.00 Kcal / 2,470.38 Kj			Energia: 804.09 Kcal / 3,361.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.49 g	17.22 g	2.72 g	39.55 g	44.34 g	9.54 g	26.75 g	11.41 g	1.68 g	12.37 g	8.94 g	1.00 g	24.63 g	42.47 g	11.06 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
87.04 g	5.00 g	5.19 g	133.61 g	3.05 g	2.93 g	106.65 g	15.49 g	6.46 g	118.94 g	0.00 g	2.09 g	79.45 g	4.00 g	2.64 g	g	g	g	g	g	g

10,(12) 10,15,(12) 9 15 9,15 1 1



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap				
(06084) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw1 5-18	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Házi meggyes gyümölcskrém, Búzamentes ÉM pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru						
		Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ	Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ	Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsír 14.52 g 17.16 g 4.87 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.72 g 11.60 g 8.80 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.89 g 28.34 g 8.78 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.63 g 2.21 g 0.41 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.32 g 16.69 g 4.20 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g				
		Szénhidrát Cukor Só 57.44 g 5.20 g 1.76 g	Szénhidrát Cukor Só 57.60 g 0.80 g 1.34 g	Szénhidrát Cukor Só 55.33 g 0.80 g 2.58 g	Szénhidrát Cukor Só 62.84 g 1.80 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só 55.68 g 0.80 g 0.90 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g				
							1	1				
(06100) Glutén,tej, reflux	Tízórai	Rizstej, Vaníliás szív-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika						
		Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 KJ	Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 KJ	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ	Energia: 615.95 Kcal / 2,574.67 KJ	Energia: 641.15 Kcal / 2,680.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsír 0.93 g 7.96 g 1.85 g	Fehérje Zsír T.Zsír 11.64 g 25.24 g 7.44 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.41 g 18.86 g 4.55 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.46 g 28.03 g 7.76 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13.28 g 28.44 g 8.78 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g				
		Szénhidrát Cukor Só 64.77 g 14.09 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 76.72 g 20.78 g 1.71 g	Szénhidrát Cukor Só 103.73 g 37.76 g 0.90 g	Szénhidrát Cukor Só 75.81 g 25.18 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 76.38 g 20.78 g 2.58 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g				
					4		1	1				
Ebéd	Vaigaluska leves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórát							
						Energia: 548.23 Kcal / 2,291.60 KJ	Energia: 1,097.99 Kcal / 4,589.60 KJ	Energia: 644.29 Kcal / 2,693.13 KJ	Energia: 591.00 Kcal / 2,470.38 KJ	Energia: 804.09 Kcal / 3,361.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
						Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																								
		10.49 g	17.22 g	2.72 g	39.55 g	44.34 g	9.54 g	26.75 g	11.41 g	1.68 g	12.37 g	8.94 g	1.00 g	24.63 g	42.47 g	11.06 g	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		
		87.04 g	5.00 g	5.19 g	133.61 g	3.05 g	2.93 g	106.65 g	15.49 g	6.46 g	118.94 g	0.00 g	2.09 g	79.45 g	4.00 g	2.64 g								
		10,(12)			10,15,(12)			9	15			9,15			1	1								
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Zöldbúseres növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru													
	Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 Kj		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 Kj			Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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			
	14.21 g	17.14 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	12.89 g	28.34 g	8.78 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
			56.89 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	55.33 g	0.80 g	2.58 g	62.84 g	1.80 g	0.70 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	g	g	g	g	g		
																	1	1						
(06160) Diab. 20-60-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív-TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika												
		Energia: 113.12 Kcal / 472.84 Kj		Energia: 340.50 Kcal / 1,423.29 Kj			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj			Energia: 333.03 Kcal / 1,392.07 Kj			Energia: 375.66 Kcal / 1,570.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		0.42 g	2.55 g	0.75 g	8.39 g	23.82 g	7.07 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.81 g	24.49 g	6.26 g	10.05 g	26.98 g	8.41 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		
			20.63 g	1.09 g	0.29 g	22.30 g	0.00 g	1.07 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.33 g	4.44 g	0.14 g	22.56 g	0.00 g	1.94 g	g	g	g	g	g		
		15			1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1	1						





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap					
(06160) Diab. 20-60-20 g CH	Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege kukorica konzerv, Alma	Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Korhelyleves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Túrófánk Csokoládé Ö. Makó	Csontleves, Székelykáposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez					
		Energia: 756.75 Kcal / 3,163.22 KJ	Energia: 617.82 Kcal / 2,582.49 KJ	Energia: 660.35 Kcal / 2,760.26 KJ	Energia: 482.32 Kcal / 2,016.10 KJ	Energia: 822.62 Kcal / 3,438.55 KJ	Energia: 598.50 Kcal / 2,501.73 KJ	Energia: 710.04 Kcal / 2,967.97 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					
		24.67 g 45.49 g 11.81 g	28.21 g 29.51 g 8.09 g	27.06 g 33.12 g 9.29 g	18.74 g 19.96 g 8.55 g	36.21 g 48.43 g 14.45 g	22.24 g 28.66 g 9.07 g	24.30 g 40.51 g 11.29 g					
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só					
61.76 g 9.99 g 4.47 g	59.62 g 0.79 g 2.29 g	62.62 g 0.03 g 5.88 g	59.25 g 0.00 g 2.90 g	60.09 g 0.00 g 3.60 g	62.00 g 1.36 g 5.40 g	61.66 g 2.48 g 3.74 g							
1,7,9,10,(12)		1,3,7,9,10,15,(12)		1,3,9,15		7,15		1,7,9,15,(3)		1,3,7,9,15,(12)		1,7,9,(12)	
(06190) Diab. 30-45-25g CH	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB							
		Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 KJ	Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ	Energia: 373.99 Kcal / 1,563.28 KJ	Energia: 177.17 Kcal / 740.57 KJ	Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 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					
		11.22 g 15.68 g 4.50 g	10.32 g 4.82 g 2.37 g	9.99 g 26.91 g 8.41 g	8.46 g 6.75 g 3.54 g	14.50 g 25.16 g 10.60 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					
22.60 g 4.40 g 1.12 g	22.56 g 0.00 g 0.44 g	22.51 g 0.00 g 1.95 g	20.39 g 0.00 g 0.57 g	20.92 g 0.00 g 1.06 g	g g g	g g g							
1		1,7		1		1,7,15		1,7		1		1	
(06190) Diab. 30-45-25g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív-TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika							
		Energia: 168.38 Kcal / 703.83 KJ	Energia: 390.21 Kcal / 1,631.08 KJ	Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ	Energia: 382.74 Kcal / 1,599.85 KJ	Energia: 425.37 Kcal / 1,778.05 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv					
		0.63 g 3.83 g 1.13 g					g g g	g g g					



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Szénhidrát	Cukor	Só	10.34 g	24.08 g	7.09 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	7.76 g	24.75 g	6.28 g	12.00 g	27.24 g	8.43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.91 g	1.62 g	0.44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
				32.15 g	0.00 g	1.10 g	31.85 g	0.04 g	1.14 g	31.18 g	4.44 g	0.17 g	32.41 g	0.00 g	1.97 g						
	15			1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1					1
Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs			Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege, kukorica konzerv, Alma			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt								
	Energia: 629.28 Kcal / 2,630.39 KJ			Energia: 534.54 Kcal / 2,234.38 KJ			Energia: 562.18 Kcal / 2,349.91 KJ			Energia: 311.89 Kcal / 1,303.70 KJ			Energia: 578.20 Kcal / 2,416.88 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.75 g	39.26 g	11.25 g	25.47 g	27.16 g	7.81 g	24.68 g	30.68 g	9.12 g	11.05 g	11.01 g	4.38 g	25.02 g	31.74 g	9.83 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45.77 g	9.99 g	3.26 g	46.82 g	0.48 g	1.87 g	46.19 g	0.02 g	4.63 g	44.24 g	0.00 g	2.14 g	47.85 g	0.00 g	2.57 g	g	g	g	g	g	g	
	1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1					1
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 291.98 Kcal / 1,220.48 KJ			Energia: 190.74 Kcal / 797.29 KJ			Energia: 389.62 Kcal / 1,628.61 KJ			Energia: 200.84 Kcal / 839.51 KJ			Energia: 384.14 Kcal / 1,605.71 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
	11.78 g	15.76 g	4.51 g	10.88 g	4.90 g	2.38 g	10.60 g	27.00 g	8.42 g	9.38 g	6.87 g	3.54 g	15.06 g	25.24 g	10.61 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.41 g	4.40 g	1.13 g	25.37 g	0.00 g	0.45 g	25.60 g	0.00 g	1.96 g	25.07 g	0.00 g	0.58 g	23.73 g	0.00 g	1.07 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1,7			1			1,7,15			1,7			1					1
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív-TündérManna			Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika								
	Energia: 190.48 Kcal / 796.21 KJ			Energia: 416.24 Kcal / 1,739.88			Energia: 351.40 Kcal / 1,468.85			Energia: 408.77 Kcal / 1,708.66			Energia: 451.40 Kcal / 1,886.85			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj											
	g			g			g			Kj			g			g			g			Kj			g			g			g			Kj											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
	0.71 g	4.34 g	1.28 g																																										
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
	35.02 g	1.83 g	0.49 g																																										
	11.36 g	24.21 g	7.10 g	13.79 g	16.03 g	4.23 g	8.78 g	24.88 g	6.29 g	13.02 g	27.37 g	8.44 g	37.31 g	0.00 g	1.12 g	37.01 g	0.04 g	1.16 g	36.34 g	4.44 g	0.19 g	37.57 g	0.00 g	1.99 g																					
	15			1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15									1									1														
Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs			Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege kukorica konzerv, Alma			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt																																
	Energia: 807.75 Kcal / 3,376.40 Kj			Energia: 692.47 Kcal / 2,894.52 Kj			Energia: 705.54 Kcal / 2,949.16 Kj			Energia: 534.75 Kcal / 2,235.26 Kj			Energia: 886.48 Kcal / 3,705.49 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	25.40 g	46.91 g	11.98 g	31.58 g	31.58 g	8.23 g	28.09 g	34.23 g	9.38 g	20.06 g	21.40 g	8.77 g	38.21 g	49.41 g	14.55 g																														
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
70.54 g	9.99 g	4.70 g	70.20 g	0.94 g	2.30 g	70.28 g	0.03 g	6.26 g	67.75 g	0.00 g	3.29 g	71.77 g	0.00 g	3.63 g																															
	1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1						1									1														
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																																
	Energia: 291.98 Kcal / 1,220.48 Kj			Energia: 190.74 Kcal / 797.29 Kj			Energia: 389.62 Kcal / 1,628.61 Kj			Energia: 200.84 Kcal / 839.51 Kj			Energia: 384.14 Kcal / 1,605.71 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
	11.78 g	15.76 g	4.51 g	10.88 g	4.90 g	2.38 g	10.60 g	27.00 g	8.42 g	9.38 g	6.87 g	3.54 g	15.06 g	25.24 g	10.61 g																														
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
25.41 g	4.40 g	1.13 g	25.37 g	0.00 g	0.45 g	25.60 g	0.00 g	1.96 g	25.07 g	0.00 g	0.58 g	23.73 g	0.00 g	1.07 g																															
	1			1,7			1			1,7,15			1,7			1						1									1														





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
(06230) Diab. 25-45/50-15/20 gr CH, zsírs	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív-TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika															
	Energia: 146.27 Kcal / 611.41 KJ		Energia: 354.71 Kcal / 1,482.69 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 347.24 Kcal / 1,451.46 KJ			Energia: 389.87 Kcal / 1,629.66 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
	0.55 g	3.32 g	0.98 g	8.95 g	23.90 g	7.08 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	6.37 g	24.57 g	6.27 g	10.61 g	27.06 g	8.42 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
	26.80 g	1.41 g	0.38 g	25.11 g	0.00 g	1.08 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	24.14 g	4.44 g	0.15 g	25.37 g	0.00 g	1.95 g	g	g	g	g	g	g
	15		1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1			1			
			Ebéd																		
			Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles , Csemege kukorica konzerv, Alma	Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt														
	Energia: 505.86 Kcal / 2,114.49 KJ		Energia: 449.62 Kcal / 1,879.41 KJ			Energia: 411.64 Kcal / 1,720.66 KJ			Energia: 326.64 Kcal / 1,365.36 KJ			Energia: 562.24 Kcal / 2,350.16 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	
14.24 g	28.31 g	6.43 g	19.43 g	19.42 g	4.59 g	15.86 g	18.77 g	4.83 g	10.99 g	11.98 g	4.53 g	24.52 g	31.50 g	9.80 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.36 g	5.00 g	3.29 g	49.27 g	0.64 g	1.98 g	44.27 g	0.03 g	4.45 g	45.79 g	0.00 g	1.95 g	44.93 g	0.00 g	2.57 g	g	g	g	g	g	g	
1,7,9,10,(12)		1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1			1				
		Uzsonna																			
		Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB															
Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ		Energia: 188.37 Kcal / 787.39 KJ			Energia: 375.65 Kcal / 1,570.22 KJ			Energia: 166.76 Kcal / 697.06 KJ			Energia: 359.05 Kcal / 1,500.83 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	
11.68 g	15.75 g	4.50 g	10.78 g	4.89 g	2.37 g	10.05 g	26.93 g	8.41 g	8.05 g	6.70 g	3.54 g	14.07 g	25.11 g	10.59 g	g	g	g	g	g	g	





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		24.94 g	4.40 g	1.12 g	24.90 g	0.00 g	0.44 g	22.83 g	0.00 g	1.94 g	18.33 g	0.00 g	0.56 g	18.76 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	
		1			1,7			1			1,7,15			1,7			1			1			
(06240) Diab. 20-50-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív- TündérManna			Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika									
		Energia: 113.12 Kcal / 472.84 KJ			Energia: 340.50 Kcal / 1,423.29 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 333.03 Kcal / 1,392.07 KJ			Energia: 375.66 Kcal / 1,570.26 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		0.42 g	2.55 g	0.75 g	8.39 g	23.82 g	7.07 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.81 g	24.49 g	6.26 g	10.05 g	26.98 g	8.41 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	
	20.63 g	1.09 g	0.29 g	22.30 g	0.00 g	1.07 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.33 g	4.44 g	0.14 g	22.56 g	0.00 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g		
			15			1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1			1		
	Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs			Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles , Csemege kukorica konzerv, Alma			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt									
		Energia: 527.11 Kcal / 2,203.32 KJ			Energia: 459.96 Kcal / 1,922.63 KJ			Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 KJ			Energia: 351.77 Kcal / 1,470.40 KJ			Energia: 619.65 Kcal / 2,590.14 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	
14.55 g		28.90 g	6.50 g	19.49 g	19.44 g	4.59 g	16.79 g	18.85 g	4.84 g	11.91 g	12.29 g	4.58 g	25.94 g	34.04 g	10.00 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		
52.02 g	5.00 g	3.39 g	51.73 g	0.79 g	1.98 g	51.77 g	0.03 g	4.68 g	50.42 g	0.00 g	2.34 g	52.18 g	0.00 g	3.01 g	g	g	g	g	g	g			
		1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1			1			



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06240) Diab. 20-50-20 g CH	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 KJ	Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ	Energia: 373.99 Kcal / 1,563.28 KJ	Energia: 177.17 Kcal / 740.57 KJ	Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 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
		11.22 g 15.68 g 4.50 g	10.32 g 4.82 g 2.37 g	9.99 g 26.91 g 8.41 g	8.46 g 6.75 g 3.54 g	14.50 g 25.16 g 10.60 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		
22.60 g 4.40 g 1.12 g	22.56 g 0.00 g 0.44 g	22.51 g 0.00 g 1.95 g	20.39 g 0.00 g 0.57 g	20.92 g 0.00 g 1.06 g	g g g	g g g		
1	1,7	1	1,7,15	1,7	1	1		
(06245) Diab. 15-55-20	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív- TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika		
		Energia: 91.01 Kcal / 380.42 KJ	Energia: 314.47 Kcal / 1,314.48 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 307.00 Kcal / 1,283.26 KJ	Energia: 349.63 Kcal / 1,461.45 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
		0.34 g 2.04 g 0.60 g	7.37 g 23.69 g 7.06 g	9.80 g 15.51 g 4.19 g	4.79 g 24.36 g 6.25 g	9.03 g 26.85 g 8.40 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16.52 g 0.88 g 0.23 g	17.14 g 0.00 g 1.05 g	16.84 g 0.04 g 1.09 g	16.17 g 4.44 g 0.12 g	17.40 g 0.00 g 1.92 g	g g g	g g g		
15	1,15	1,15	1,3,4,7,10,15	1,15	1	1		
Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles , Csemege kukorica konzerv, Alma	Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			
	Energia: 705.77 Kcal / 2,950.12 KJ	Energia: 607.48 Kcal / 2,539.27 KJ	Energia: 605.15 Kcal / 2,529.53 KJ	Energia: 442.44 Kcal / 1,849.40 KJ	Energia: 806.65 Kcal / 3,371.80 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	
	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																								
			23.89 g	42.73 g	11.57 g	28.15 g	29.49 g	8.09 g	25.96 g	30.98 g	9.14 g	17.89 g	18.68 g	8.36 g	35.71 g	48.19 g	14.42 g	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	
			55.96 g	9.99 g	3.93 g	57.16 g	0.64 g	2.29 g	54.80 g	0.03 g	5.36 g	53.06 g	0.00 g	2.70 g	57.17 g	0.00 g	3.59 g							
			1,7,9,10,(12)	1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1				1				
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB											
	Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 KJ			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ			Energia: 363.81 Kcal / 1,520.73 KJ			Energia: 177.17 Kcal / 740.57 KJ			Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.22 g	15.68 g	4.50 g	10.32 g	4.82 g	2.37 g	9.59 g	26.86 g	8.41 g	8.46 g	6.75 g	3.54 g	14.50 g	25.16 g	10.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.60 g	4.40 g	1.12 g	22.56 g	0.00 g	0.44 g	20.49 g	0.00 g	1.94 g	20.39 g	0.00 g	0.57 g	20.92 g	0.00 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1	1,7			1	1,7,15			1,7	1	1			1	1									
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív-TündérManna			Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika											
	Energia: 113.12 Kcal / 472.84 KJ			Energia: 340.50 Kcal / 1,423.29 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 333.03 Kcal / 1,392.07 KJ			Energia: 375.66 Kcal / 1,570.26 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.42 g	2.55 g	0.75 g	8.39 g	23.82 g	7.07 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.81 g	24.49 g	6.26 g	10.05 g	26.98 g	8.41 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
	20.63 g	1.09 g	0.29 g	22.30 g	0.00 g	1.07 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.33 g	4.44 g	0.14 g	22.56 g	0.00 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	15	1,15			1,15	1,3,4,7,10,15			1,15	1	1			1	1									
Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs			Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege, kukorica konzerv, Görögdinnye			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt											
	Energia: 676.01 Kcal / 2,825.72			Energia: 564.61 Kcal / 2,360.07			Energia: 583.41 Kcal / 2,438.65			Energia: 400.95 Kcal / 1,675.97			Energia: 774.72 Kcal / 3,238.33			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					

(06260) Diab. 20-50-25



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	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	
	23.47 g	41.90 g	11.47 g	25.95 g	28.11 g	8.00 g	25.56 g	29.92 g	9.06 g	15.48 g	15.58 g	6.80 g	34.71 g	47.70 g	14.37 g							
	50.84 g	9.99 g	3.79 g	51.74 g	0.64 g	2.28 g	52.13 g	0.03 g	5.13 g	51.57 g	0.00 g	2.38 g	51.33 g	0.00 g	3.58 g							
	1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1			1			
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB									
	Energia: 291.98 Kcal / 1,220.48 Kj			Energia: 190.74 Kcal / 797.29 Kj			Energia: 389.62 Kcal / 1,628.61 Kj			Energia: 200.84 Kcal / 839.51 Kj			Energia: 384.14 Kcal / 1,605.71 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	
	11.78 g	15.76 g	4.51 g	10.88 g	4.90 g	2.38 g	10.60 g	27.00 g	8.42 g	9.38 g	6.87 g	3.54 g	15.06 g	25.24 g	10.61 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	
25.41 g	4.40 g	1.13 g	25.37 g	0.00 g	0.45 g	25.60 g	0.00 g	1.96 g	25.07 g	0.00 g	0.58 g	23.73 g	0.00 g	1.07 g	g	g	g	g	g	g		
1	1,7			1			1,7,15			1,7			1			1			1			
(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív-TündérManna			Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tönhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika									
	Energia: 157.33 Kcal / 657.64 Kj			Energia: 354.71 Kcal / 1,482.69 Kj			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj			Energia: 370.44 Kcal / 1,548.44 Kj			Energia: 401.47 Kcal / 1,678.14 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	
	0.59 g	3.57 g	1.05 g	8.95 g	23.90 g	7.08 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	7.28 g	24.69 g	6.28 g	11.06 g	27.12 g	8.42 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	
28.85 g	1.51 g	0.41 g	25.11 g	0.00 g	1.08 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	28.73 g	4.44 g	0.16 g	27.67 g	0.00 g	1.96 g	g	g	g	g	g	g		
15	1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1			1			1			



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU	Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege kukorica konzerv, Alma	Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: 442.12 Kcal / 1,848.06 KJ	Energia: 387.02 Kcal / 1,617.74 KJ	Energia: 378.26 Kcal / 1,581.13 KJ	Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 546.27 Kcal / 2,283.41 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
		13.28 g 25.20 g 6.15 g	16.81 g 17.10 g 4.32 g	15.10 g 16.98 g 4.70 g	10.59 g 10.85 g 4.36 g	24.02 g 31.25 g 9.78 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40.36 g 5.00 g 2.68 g	41.38 g 0.63 g 1.56 g	40.66 g 0.02 g 3.65 g	41.93 g 0.00 g 1.95 g	42.01 g 0.00 g 2.56 g	g g g	g g g		
	1,7,9,10,(12)	1,3,7,9,10,15,(12)	1,3,9,15	7,15	1,7,9,15,(3)	1	1	
(06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU	Tízórai	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 251.74 Kcal / 1,052.27 KJ	Energia: 142.93 Kcal / 597.45 KJ	Energia: 337.78 Kcal / 1,411.92 KJ	Energia: 151.14 Kcal / 631.77 KJ	Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.20 g 15.55 g 4.49 g	9.00 g 4.65 g 2.36 g	8.57 g 26.73 g 8.40 g	7.44 g 6.62 g 3.53 g	13.48 g 25.03 g 10.59 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17.44 g 4.40 g 1.10 g	15.90 g 0.00 g 0.42 g	15.33 g 0.00 g 1.92 g	15.23 g 0.00 g 0.56 g	15.76 g 0.00 g 1.04 g	g g g	g g g		
	1	1,7	1	1,7,15	1,7	1	1	



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	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
	20.63	1.09	0.29	8.39	23.82	7.07	10.82	15.64	4.20	5.81	24.49	6.26	10.05	26.98	8.41												
				22.30	0.00	1.07	22.00	0.04	1.11	21.33	4.44	0.14	22.56	0.00	1.94												
	15			1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1			1								
Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs			Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege, kukorica konzerv, Alma			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt														
	Energia: 527.11 Kcal / 2,203.32 KJ			Energia: 459.96 Kcal / 1,922.63 KJ			Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 KJ			Energia: 351.77 Kcal / 1,470.40 KJ			Energia: 619.65 Kcal / 2,590.14 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
	14.55 g	28.90 g	6.50 g	19.49 g	19.44 g	4.59 g	16.79 g	18.85 g	4.84 g	11.91 g	12.29 g	4.58 g	25.94 g	34.04 g	10.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	52.02 g	5.00 g	3.39 g	51.73 g	0.79 g	1.98 g	51.77 g	0.03 g	4.68 g	50.42 g	0.00 g	2.34 g	52.18 g	0.00 g	3.01 g												
	1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1			1								
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB														
	Energia: 251.74 Kcal / 1,052.27 KJ			Energia: 150.50 Kcal / 629.09 KJ			Energia: 345.35 Kcal / 1,443.56 KJ			Energia: 151.14 Kcal / 631.77 KJ			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.20 g	15.55 g	4.49 g	9.30 g	4.69 g	2.36 g	8.87 g	26.77 g	8.40 g	7.44 g	6.62 g	3.53 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	17.44 g	4.40 g	1.10 g	17.40 g	0.00 g	0.42 g	16.83 g	0.00 g	1.92 g	15.23 g	0.00 g	0.56 g	15.76 g	0.00 g	1.04 g												
	1			1,7			1			1,7,15			1,7			1			1								
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív-TündérManna			Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika														
	Energia: 91.01 Kcal / 380.42 KJ			Energia: 314.47 Kcal / 1,314.48			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45			Energia: 307.00 Kcal / 1,283.26			Energia: 349.63 Kcal / 1,461.45			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								

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



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Kj					
	g			g			g			Kj			g			g			g			Kj			g			g			g			Kj					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
	0.34 g	2.04 g	0.60 g	7.37 g	23.69 g	7.06 g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	4.79 g	24.36 g	6.25 g	9.03 g	26.85 g	8.40 g																								
	16.52 g	0.88 g	0.23 g	17.14 g	0.00 g	1.05 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	16.17 g	4.44 g	0.12 g	17.40 g	0.00 g	1.92 g																								
	15			1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1			1																				
Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs			Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege kukorica konzerv, Alma			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt																										
	Energia: 493.11 Kcal / 2,061.20 Kj			Energia: 428.19 Kcal / 1,789.83 Kj			Energia: 423.36 Kcal / 1,769.64 Kj			Energia: 319.27 Kcal / 1,334.55 Kj			Energia: 587.72 Kcal / 2,456.67 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						
	14.06 g	27.96 g	6.39 g	18.33 g	18.73 g	4.55 g	16.17 g	18.80 g	4.83 g	11.02 g	11.49 g	4.46 g	24.94 g	33.55 g	9.95 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						
46.16 g	5.00 g	3.23 g	46.56 g	0.64 g	1.98 g	46.77 g	0.03 g	4.53 g	45.02 g	0.00 g	2.05 g	46.34 g	0.00 g	3.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
	1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1			1																				
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB																										
	Energia: 251.74 Kcal / 1,052.27 Kj			Energia: 150.50 Kcal / 629.09 Kj			Energia: 337.78 Kcal / 1,411.92 Kj			Energia: 151.14 Kcal / 631.77 Kj			Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
	10.20 g	15.55 g	4.49 g	9.30 g	4.69 g	2.36 g	8.57 g	26.73 g	8.40 g	7.44 g	6.62 g	3.53 g	13.48 g	25.03 g	10.59 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						
17.44 g	4.40 g	1.10 g	17.40 g	0.00 g	0.42 g	15.33 g	0.00 g	1.92 g	15.23 g	0.00 g	0.56 g	15.76 g	0.00 g	1.04 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
	1			1,7			1			1,7,15			1,7			1			1																				





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(06310) Diab. 15-10-40-15 g CH TTEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív- TündérManna, Alma	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka, Alma	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika, Alma			
	Energia: 143.19 Kcal / 598.53 KJ	Energia: 366.65 Kcal / 1,532.60 KJ	Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 KJ	Energia: 359.18 Kcal / 1,501.37 KJ	Energia: 401.81 Kcal / 1,679.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír 0.94 g 2.64 g 0.60 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.97 g 24.29 g 7.06 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.40 g 16.11 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.39 g 24.96 g 6.25 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.63 g 27.45 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g		
	Szénhidrát Cukor Só 27.02 g 0.88 g 0.25 g	Szénhidrát Cukor Só 27.64 g 0.00 g 1.07 g	Szénhidrát Cukor Só 27.34 g 0.04 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 26.67 g 4.44 g 0.14 g	Szénhidrát Cukor Só 27.90 g 0.00 g 1.94 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	15	1,15	1,15	1,3,4,7,10,15	1,15	1	1		
	Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles , Csemege kukorica konzerv, Alma	Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			
	Energia: 463.35 Kcal / 1,936.80 KJ	Energia: 396.41 Kcal / 1,656.99 KJ	Energia: 379.03 Kcal / 1,584.35 KJ	Energia: 291.36 Kcal / 1,217.88 KJ	Energia: 555.79 Kcal / 2,323.20 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír 13.64 g 27.13 g 6.29 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17.17 g 18.03 g 4.49 g	Fehérje Zsír T.Zsír 15.26 g 17.18 g 4.71 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.42 g 10.59 g 4.32 g	Fehérje Zsír T.Zsír 23.94 g 33.06 g 9.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g		
	Szénhidrát Cukor Só 41.04 g 5.00 g 3.09 g	Szénhidrát Cukor Só 41.40 g 0.49 g 1.97 g	Szénhidrát Cukor Só 40.27 g 0.03 g 4.10 g	Szénhidrát Cukor Só 40.69 g 0.00 g 1.91 g	Szénhidrát Cukor Só 40.50 g 0.00 g 2.98 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
	1,7,9,10,(12)	1,3,7,9,10,15,(12)	1,3,9,15	7,15	1,7,9,15,(3)	1	1		
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB				
Energia: 251.74 Kcal / 1,052.27 KJ	Energia: 150.50 Kcal / 629.09 KJ	Energia: 337.78 Kcal / 1,411.92 KJ	Energia: 151.14 Kcal / 631.77 KJ	Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			
Fehérje Zsír T.Zsír 10.20 g 15.55 g 4.49 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.30 g 4.69 g 2.36 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.57 g 26.73 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.44 g 6.62 g 3.53 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13.48 g 25.03 g 10.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g			





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		17.44 g	4.40 g	1.10 g	17.40 g	0.00 g	0.42 g	15.33 g	0.00 g	1.92 g	15.23 g	0.00 g	0.56 g	15.76 g	0.00 g	1.04 g	g	g	g	g	g	g		
		1	1,7			1	1,7,15			1,7	1	1												
(06320) Diab. 15-45-20 g CH- TEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív- TündérManna			Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika										
	Energia: 91.01 Kcal / 380.42 KJ			Energia: 314.47 Kcal / 1,314.48 KJ			Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ			Energia: 307.00 Kcal / 1,283.26 KJ			Energia: 349.63 Kcal / 1,461.45 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.34 g	2.04 g	0.60 g	7.37 g	23.69 g	7.06 g	12.76 g	15.90 g	4.21 g	4.79 g	24.36 g	6.25 g	9.03 g	26.85 g	8.40 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
	16.52 g	0.88 g	0.23 g	17.14 g	0.00 g	1.05 g	31.84 g	0.04 g	1.13 g	16.17 g	4.44 g	0.12 g	17.40 g	0.00 g	1.92 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			15	1,15			1,15	1,3,4,7,10,15			1,15	1	1											
	Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs			Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles , Csemege kukorica konzerv, Alma			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt										
	Energia: 493.11 Kcal / 2,061.20 KJ			Energia: 428.19 Kcal / 1,789.83 KJ			Energia: 423.36 Kcal / 1,769.64 KJ			Energia: 319.27 Kcal / 1,334.55 KJ			Energia: 587.72 Kcal / 2,456.67 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
14.06 g	27.96 g	6.39 g	18.33 g	18.73 g	4.55 g	16.17 g	18.80 g	4.83 g	11.02 g	11.49 g	4.46 g	24.94 g	33.55 g	9.95 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	
46.16 g	5.00 g	3.23 g	46.56 g	0.64 g	1.98 g	46.77 g	0.03 g	4.53 g	45.02 g	0.00 g	2.05 g	46.34 g	0.00 g	3.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1,7,9,10,(12)	1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15	7,15			1,7,9,15,(3)	1	1												



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06320) Diab. 15-45-20 g CH- TEU	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 KJ	Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ	Energia: 363.81 Kcal / 1,520.73 KJ	Energia: 177.17 Kcal / 740.57 KJ	Energia: 572.76 Kcal / 2,394.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.22 g 15.68 g 4.50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.32 g 4.82 g 2.37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.59 g 26.86 g 8.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.46 g 6.75 g 3.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.50 g 39.55 g 14.42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 22.60 g 4.40 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 22.56 g 0.00 g 0.44 g	Szénhidrát Cukor Só 20.49 g 0.00 g 1.94 g	Szénhidrát Cukor Só 20.39 g 0.00 g 0.57 g	Szénhidrát Cukor Só 36.00 g 0.00 g 1.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1,7	1	1,7,15	1,7	1	1	
(06351) Diab.25-35 g CH TE	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív- TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika		
		Energia: 157.33 Kcal / 657.64 KJ	Energia: 354.71 Kcal / 1,482.69 KJ	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ	Energia: 347.24 Kcal / 1,451.46 KJ	Energia: 389.87 Kcal / 1,629.66 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.59 g 3.57 g 1.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.95 g 23.90 g 7.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.38 g 15.72 g 4.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.37 g 24.57 g 6.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.61 g 27.06 g 8.42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 28.85 g 1.51 g 0.41 g	Szénhidrát Cukor Só 25.11 g 0.00 g 1.08 g	Szénhidrát Cukor Só 24.81 g 0.04 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 24.14 g 4.44 g 0.15 g	Szénhidrát Cukor Só 25.37 g 0.00 g 1.95 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	15	1,15	1,15	1,3,4,7,10,15	1,15	1	1	
Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles , Csemege kukorica konzerv, Alma	Zöldségleves, Bolognai szosz, Főtt tészta, Reszelt sajt			
	Energia: 403.88 Kcal / 1,688.22 KJ	Energia: 302.72 Kcal / 1,265.37 KJ	Energia: 279.76 Kcal / 1,169.40 KJ	Energia: 259.07 Kcal / 1,082.91 KJ	Energia: 485.63 Kcal / 2,029.93 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12.71 g	23.46 g	5.99 g	12.67 g	13.24 g	3.44 g	10.46 g	11.58 g	2.90 g	8.68 g	9.23 g	3.55 g	22.31 g	29.48 g	9.62 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
35.27 g	5.00 g	2.35 g	33.15 g	0.63 g	1.30 g	32.94 g	0.03 g	3.63 g	36.98 g	0.00 g	1.55 g	32.55 g	0.00 g	2.32 g	g	g	g	g	g	g
1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1			1		

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

Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív- TündérManna	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika																
	Energia: 91.01 Kcal / 380.42 Kj		Energia: 314.47 Kcal / 1,314.48 Kj		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj		Energia: 307.00 Kcal / 1,283.26 Kj		Energia: 349.63 Kcal / 1,461.45 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	0.34 g	2.04 g	0.60 g	7.37 g	23.69 g	7.06 g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	4.79 g	24.36 g	6.25 g	9.03 g	26.85 g	8.40 g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	16.52 g	0.88 g	0.23 g	17.14 g	0.00 g	1.05 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	16.17 g	4.44 g	0.12 g	17.40 g	0.00 g	1.92 g	g	g	g			
	15			1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1			1		
	Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles , Csemege kukorica konzerv, Alma	Zöldségleves, Bolognai szós, Főtt tészta, Reszelt sajt															
		Energia: 403.88 Kcal / 1,688.22 Kj		Energia: 302.72 Kcal / 1,265.37 Kj		Energia: 279.76 Kcal / 1,169.40 Kj		Energia: 259.07 Kcal / 1,082.91 Kj		Energia: 485.63 Kcal / 2,029.93 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		
12.71 g		23.46 g	5.99 g	12.67 g	13.24 g	3.44 g	10.46 g	11.58 g	2.90 g	8.68 g	9.23 g	3.55 g	22.31 g	29.48 g	9.62 g	g	g	g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
35.27 g	5.00 g	2.35 g	33.15 g	0.63 g	1.30 g	32.94 g	0.03 g	3.63 g	36.98 g	0.00 g	1.55 g	32.55 g	0.00 g	2.32 g	g	g	g				
1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1			1			



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06360) Diab. 15-35-15 g CH	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 251.74 Kcal / 1,052.27 KJ	Energia: 150.50 Kcal / 629.09 KJ	Energia: 345.35 Kcal / 1,443.56 KJ	Energia: 162.97 Kcal / 681.21 KJ	Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.20 g 15.55 g 4.49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.30 g 4.69 g 2.36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.87 g 26.77 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.90 g 6.68 g 3.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.48 g 25.03 g 10.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 17.44 g 4.40 g 1.10 g	Szénhidrát Cukor Só 17.40 g 0.00 g 0.42 g	Szénhidrát Cukor Só 16.83 g 0.00 g 1.92 g	Szénhidrát Cukor Só 17.57 g 0.00 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só 15.76 g 0.00 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1,7	1	1,7,15	1,7	1	1
(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív- TündérManna, Alma	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka, Alma	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika, Alma		
		Energia: 121.09 Kcal / 506.16 KJ	Energia: 328.78 Kcal / 1,374.30 KJ	Energia: 263.94 Kcal / 1,103.27 KJ	Energia: 321.31 Kcal / 1,343.08 KJ	Energia: 363.94 Kcal / 1,521.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.85 g 2.13 g 0.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.49 g 24.10 g 7.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.92 g 15.92 g 4.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.91 g 24.77 g 6.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.15 g 27.26 g 8.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 22.91 g 0.67 g 0.19 g	Szénhidrát Cukor Só 20.14 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 19.84 g 0.04 g 1.09 g	Szénhidrát Cukor Só 19.17 g 4.44 g 0.12 g	Szénhidrát Cukor Só 20.40 g 0.00 g 1.92 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		15	1,15	1,15	1,3,4,7,10,15	1,15	1	1
Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles , Csemege kukorica konzerv, Alma	Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			
	Energia: 442.10 Kcal / 1,847.98 KJ	Energia: 334.29 Kcal / 1,397.33 KJ	Energia: 352.48 Kcal / 1,473.37 KJ	Energia: 302.88 Kcal / 1,266.04 KJ	Energia: 523.85 Kcal / 2,189.69 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 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																								
			13.34 g	26.54 g	6.22 g	14.41 g	15.25 g	4.15 g	14.38 g	16.45 g	4.63 g	10.47 g	11.30 g	4.43 g	22.94 g	32.56 g	9.85 g	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	
			37.38 g	5.00 g	2.99 g	34.73 g	0.63 g	1.36 g	36.16 g	0.03 g	3.96 g	41.43 g	0.00 g	1.76 g	34.66 g	0.00 g	2.96 g							
			1,7,9,10,(12)	1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1				1				
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB											
	Energia: 202.03 Kcal / 844.49 KJ			Energia: 100.80 Kcal / 421.34 KJ			Energia: 288.08 Kcal / 1,204.17 KJ			Energia: 76.08 Kcal / 318.01 KJ			Energia: 294.19 Kcal / 1,229.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.26 g	15.29 g	4.48 g	7.36 g	4.44 g	2.35 g	6.63 g	26.48 g	8.39 g	3.59 g	2.73 g	1.42 g	11.54 g	24.77 g	10.58 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7.60 g	4.40 g	1.07 g	7.56 g	0.00 g	0.40 g	5.49 g	0.00 g	1.90 g	9.19 g	0.00 g	0.24 g	5.92 g	0.00 g	1.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1	1,7			1			1,7,15			1,7			1				1				
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív-TündérManna			Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika											
	Energia: 113.12 Kcal / 472.84 KJ			Energia: 340.50 Kcal / 1,423.29 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 333.03 Kcal / 1,392.07 KJ			Energia: 375.66 Kcal / 1,570.26 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.42 g	2.55 g	0.75 g	8.39 g	23.82 g	7.07 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	5.81 g	24.49 g	6.26 g	10.05 g	26.98 g	8.41 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
20.63 g	1.09 g	0.29 g	22.30 g	0.00 g	1.07 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	21.33 g	4.44 g	0.14 g	22.56 g	0.00 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			15	1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1				1				
Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs			Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles , Csemege kukorica konzerv, Alma			Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt											
	Energia: 403.88 Kcal / 1,688.22			Energia: 324.16 Kcal / 1,354.99			Energia: 268.89 Kcal / 1,123.96			Energia: 279.01 Kcal / 1,166.26			Energia: 501.60 Kcal / 2,096.69			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					

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





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	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		
	12.71 g	23.46 g	5.99 g	13.77 g	13.93 g	3.48 g	10.26 g	11.05 g	2.86 g	9.11 g	9.87 g	3.65 g	22.81 g	29.73 g	9.65 g								
	35.27 g	5.00 g	2.35 g	35.86 g	0.63 g	1.30 g	31.61 g	0.03 g	3.52 g	40.07 g	0.00 g	1.65 g	35.47 g	0.00 g	2.33 g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9,15			7,15			1,7,9,15,(3)			1			1				
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 Kj			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 Kj			Energia: 373.99 Kcal / 1,563.28 Kj			Energia: 170.54 Kcal / 712.86 Kj			Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 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		
	11.22 g	15.68 g	4.50 g	10.32 g	4.82 g	2.37 g	9.99 g	26.91 g	8.41 g	8.20 g	6.71 g	3.53 g	14.50 g	25.16 g	10.60 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		
22.60 g	4.40 g	1.12 g	22.56 g	0.00 g	0.44 g	22.51 g	0.00 g	1.95 g	19.07 g	0.00 g	0.56 g	20.92 g	0.00 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g		
1	1,7			1	1,7,15			1,7	1			1			1			1					
(06380) Diab. 15-30-15 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív-TündérManna			Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tönhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika										
	Energia: 91.01 Kcal / 380.42 Kj			Energia: 314.47 Kcal / 1,314.48 Kj			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj			Energia: 307.00 Kcal / 1,283.26 Kj			Energia: 349.63 Kcal / 1,461.45 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	0.34 g	2.04 g	0.60 g	7.37 g	23.69 g	7.06 g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	4.79 g	24.36 g	6.25 g	9.03 g	26.85 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só		
16.52 g	0.88 g	0.23 g	17.14 g	0.00 g	1.05 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	16.17 g	4.44 g	0.12 g	17.40 g	0.00 g	1.92 g	g	g	g	g	g	g	g		
15	1,15			1,15	1,3,4,7,10,15			1,15	1			1			1			1					



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06380) Diab. 15-30-15 g CH	Ebéd	Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege kukorica konzerv, Alma	Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: 382.63 Kcal / 1,599.39 KJ	Energia: 302.72 Kcal / 1,265.37 KJ	Energia: 279.76 Kcal / 1,169.40 KJ	Energia: 259.07 Kcal / 1,082.91 KJ	Energia: 485.63 Kcal / 2,029.93 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
		12.41 g 22.87 g 5.92 g	12.67 g 13.24 g 3.44 g	10.46 g 11.58 g 2.90 g	8.68 g 9.23 g 3.55 g	22.31 g 29.48 g 9.62 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.61 g 5.00 g 2.25 g	33.15 g 0.63 g 1.30 g	32.94 g 0.03 g 3.63 g	36.98 g 0.00 g 1.55 g	32.55 g 0.00 g 2.32 g	g g g	g g g		
	1,7,9,10,(12)	1,3,7,9,10,15,(12)	1,3,9,15	7,15	1,7,9,15,(3)	1	1	
(06390) Diab. 15-10-35-10-10 g CH	Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 251.74 Kcal / 1,052.27 KJ	Energia: 150.50 Kcal / 629.09 KJ	Energia: 345.35 Kcal / 1,443.56 KJ	Energia: 162.97 Kcal / 681.21 KJ	Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.20 g 15.55 g 4.49 g	9.30 g 4.69 g 2.36 g	8.87 g 26.77 g 8.40 g	7.90 g 6.68 g 3.53 g	13.48 g 25.03 g 10.59 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17.44 g 4.40 g 1.10 g	17.40 g 0.00 g 0.42 g	16.83 g 0.00 g 1.92 g	17.57 g 0.00 g 0.56 g	15.76 g 0.00 g 1.04 g	g g g	g g g		
	1	1,7	1	1,7,15	1,7	1	1	
(06390) Diab. 15-10-35-10-10 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás szív-TündérManna, Alma	Mentás limonádé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka, Alma	Narancsos limonádé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika, Alma		
		Energia: 143.19 Kcal / 598.53 KJ	Energia: 366.65 Kcal / 1,532.60 KJ	Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 KJ	Energia: 359.18 Kcal / 1,501.37 KJ	Energia: 401.81 Kcal / 1,679.57 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
		0.94 g 2.64 g 0.60 g					g g g	g g g



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.																																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
7.97 g			24.29 g			7.06 g			10.40 g			16.11 g			4.19 g			5.39 g			24.96 g			6.25 g			9.63 g			27.45 g			8.40 g											
27.02 g			0.88 g			0.25 g			27.64 g			0.00 g			1.07 g			27.34 g			0.04 g			1.11 g			26.67 g			4.44 g			0.14 g			27.90 g			0.00 g			1.94 g		
15			1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1			1																										
Ebéd		Zöldségleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs						Tejfölös burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya						Almaleves, Rántott sajt MIMEN, Köles, Csemege, kukorica konzerv, Alma						Zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt																		
		Energia: 442.10 Kcal / 1,847.98 Kj						Energia: 334.29 Kcal / 1,397.33 Kj						Energia: 352.48 Kcal / 1,473.37 Kj						Energia: 302.88 Kcal / 1,266.04 Kj						Energia: 523.85 Kcal / 2,189.69 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								
		13.34 g		26.54 g		6.22 g		14.41 g		15.25 g		4.15 g		14.38 g		16.45 g		4.63 g		10.47 g		11.30 g		4.43 g		22.94 g		32.56 g		9.85 g		g		g		g								
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		g		g		g								
37.38 g		5.00 g		2.99 g		34.73 g		0.63 g		1.36 g		36.16 g		0.03 g		3.96 g		41.43 g		0.00 g		1.76 g		34.66 g		0.00 g		2.96 g		g		g		g										
1,7,9,10,(12)		1,3,7,9,10,15,(12)		1,3,9,15		7,15		1,7,9,15,(3)		1		1																																
Uzsonna		Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka, Körte						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB, Körte						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél, Körte						Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB, Körte						Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte																		
		Energia: 267.82 Kcal / 1,119.49 Kj						Energia: 166.58 Kcal / 696.30 Kj						Energia: 359.07 Kcal / 1,500.91 Kj						Energia: 190.89 Kcal / 797.92 Kj						Energia: 359.98 Kcal / 1,504.72 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								
		9.58 g		15.66 g		4.49 g		8.68 g		4.80 g		2.36 g		8.15 g		26.87 g		8.40 g		7.74 g		6.85 g		3.53 g		12.86 g		25.14 g		10.59 g		g		g		g								
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		g		g		g								
21.76 g		4.40 g		1.10 g		21.72 g		0.00 g		0.42 g		20.68 g		0.00 g		1.92 g		24.23 g		0.00 g		0.57 g		20.08 g		0.00 g		1.04 g		g		g		g										
1		1,7		1		1,7,15		1,7		1																																		





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05030) Fruktózszege ny	Tízórai			Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 156.74 Kcal / 655.17 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	3.82 g	15.10 g	6.78 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	1.22 g	0.00 g	0.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1,7,10,(12)										1		1				
	Ebéd			Alföldi gulyásleves , Káposztás tészta, Szőlőcukor szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 938.89 Kcal / 3,924.56 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	32.40 g	16.53 g	3.22 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	163.04 g	17.99 g	2.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1,3												1		1			
Uzsonna			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL																
	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 213.75 Kcal / 893.48 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	4.85 g	21.28 g	6.55 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	0.45 g	0.00 g	1.11 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1												1		1			



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06010) GM, TM, TO, él ,citr	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: 548.23 Kcal / 2,291.60 KJ	Energia: 1,097.99 Kcal / 4,589.60 KJ	Energia: 644.29 Kcal / 2,693.13 KJ	Energia: 591.00 Kcal / 2,470.38 KJ	Energia: 804.09 Kcal / 3,361.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.49 g 17.22 g 2.72 g	39.55 g 44.34 g 9.54 g	26.75 g 11.41 g 1.68 g	12.37 g 8.94 g 1.00 g	24.63 g 42.47 g 11.06 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
87.04 g 5.00 g 5.19 g	133.61 g 3.05 g 2.93 g	106.65 g 15.49 g 6.46 g	118.94 g 0.00 g 2.09 g	79.45 g 4.00 g 2.64 g	g g g	g g g		
10,(12)	10,15,(12)	9	15	9,15	1	1		
(06012) GM, TM, TO, él ,citr 4-6	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: 548.23 Kcal / 2,291.60 KJ	Energia: 1,097.99 Kcal / 4,589.60 KJ	Energia: 644.29 Kcal / 2,693.13 KJ	Energia: 591.00 Kcal / 2,470.38 KJ	Energia: 804.09 Kcal / 3,361.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.49 g 17.22 g 2.72 g	39.55 g 44.34 g 9.54 g	26.75 g 11.41 g 1.68 g	12.37 g 8.94 g 1.00 g	24.63 g 42.47 g 11.06 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
87.04 g 5.00 g 5.19 g	133.61 g 3.05 g 2.93 g	106.65 g 15.49 g 6.46 g	118.94 g 0.00 g 2.09 g	79.45 g 4.00 g 2.64 g	g g g	g g g		
10,(12)	10,15,(12)	9	15	9,15	1	1		
(06013) GM, TM, TO, él ,citr 7-14	Ebéd	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye	Minestrone leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: 403.14 Kcal / 1,685.13 KJ	Energia: 764.93 Kcal / 3,197.41 KJ	Energia: 470.94 Kcal / 1,968.53 KJ	Energia: 432.61 Kcal / 1,808.31 KJ	Energia: 547.92 Kcal / 2,290.31 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.81 g 11.32 g 1.75 g	25.57 g 25.94 g 5.17 g	16.43 g 8.08 g 1.09 g	9.12 g 6.56 g 0.74 g	15.42 g 26.93 g 6.76 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

	66.95 g	3.00 g	2.33 g	106.01 g	3.03 g	1.71 g	81.63 g	13.04 g	3.35 g	86.32 g	0.00 g	1.45 g	59.93 g	3.20 g	1.62 g							
	10,(12)			10,15,(12)			9	15			9,15			1	1							
(06014) GM, TM, TO, él ,citr 15-18	Ebéd																					
	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Minestrone leves, Bolognai szós, z, Főtt tészta, Növényi sajt szórát									
	Energia: 548.23 Kcal / 2,291.60 KJ			Energia: 1,097.99 Kcal / 4,589.60 KJ			Energia: 644.29 Kcal / 2,693.13 KJ			Energia: 591.00 Kcal / 2,470.38 KJ			Energia: 804.09 Kcal / 3,361.10 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.49 g	17.22 g	2.72 g	39.55 g	44.34 g	9.54 g	26.75 g	11.41 g	1.68 g	12.37 g	8.94 g	1.00 g	24.63 g	42.47 g	11.06 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		
87.04 g	5.00 g	5.19 g	133.61 g	3.05 g	2.93 g	106.65 g	15.49 g	6.46 g	118.94 g	0.00 g	2.09 g	79.45 g	4.00 g	2.64 g	g	g	g	g	g	g		
10,(12)			10,15,(12)			9	15			9,15			1	1								
(06030) GM, TM, TO, hű v, élesz, OMkö I, anan, fokhM	Ebéd																					
	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karatálbéfőzelék, Élesztőmentes pékáru, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Kukoricás rizs, Görögdinnye			Zöldségleves, Bolognai szós, z, Főtt tészta, Növényi sajt szórát									
	Energia: 548.23 Kcal / 2,291.60 KJ			Energia: 888.50 Kcal / 3,713.93 KJ			Energia: 644.29 Kcal / 2,693.13 KJ			Energia: 591.00 Kcal / 2,470.38 KJ			Energia: 826.80 Kcal / 3,456.02 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	
	10.49 g	17.22 g	2.72 g	25.46 g	36.91 g	8.86 g	26.75 g	11.41 g	1.68 g	12.37 g	8.94 g	1.00 g	24.12 g	46.66 g	10.86 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		
87.04 g	5.00 g	5.19 g	112.28 g	3.85 g	4.10 g	106.65 g	15.49 g	6.46 g	118.94 g	0.00 g	2.09 g	76.65 g	4.00 g	3.01 g	g	g	g	g	g	g		
10,(12)			15			9	15			15			1	1								
(06070) GM, TM, To, riz s, kuk, hiszta min	Ebéd																					
	Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Jázmin rizs			Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karatálbéfőzelék			Csontleves , Levesbetét ÉDEN, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya			Almaleves, Rántott növényi sajt, Jázmin rizs, Görögdinnye			Zöldségleves, Húsos szós, z, Főtt tészta Dials, i, Növényi sajt szórát									
	Energia: 565.55 Kcal / 2,364.00 KJ			Energia: 697.39 Kcal / 2,915.09 KJ			Energia: 520.37 Kcal / 2,175.15 KJ			Energia: 566.88 Kcal / 2,369.56 KJ			Energia: 409.18 Kcal / 1,710.37 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	
	10.89 g	17.23 g	2.73 g	24.25 g	36.42 g	8.81 g	24.86 g	13.64 g	1.71 g	10.25 g	11.93 g	1.32 g	23.19 g	26.09 g	3.54 g	g	g	g	g	g	g	





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.91 g	5.00 g	5.19 g	67.67 g	6.04 g	4.06 g	73.16 g	0.01 g	7.77 g	108.32 g	0.00 g	3.07 g	20.57 g	5.00 g	2.55 g	g	g	g	g	g	g
10,(12)			9			15			1			1								

(06072)
GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 4-6

Ebéd		Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Jázmin rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karalábéfőzelék	Csontleves , Levesbetét ÉDEN, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Jázmin rizs, Görögdinnye	Zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Dials, Növényi sajt szórat															
	Energia: 565.55 Kcal / 2,364.00 KJ		Energia: 697.39 Kcal / 2,915.09 KJ		Energia: 520.37 Kcal / 2,175.15 KJ		Energia: 566.88 Kcal / 2,369.56 KJ		Energia: 409.18 Kcal / 1,710.37 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
	10.89 g	17.23 g	2.73 g	24.25 g	36.42 g	8.81 g	24.86 g	13.64 g	1.71 g	10.25 g	11.93 g	1.32 g	23.19 g	26.09 g	3.54 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
90.91 g	5.00 g	5.19 g	67.67 g	6.04 g	4.06 g	73.16 g	0.01 g	7.77 g	108.32 g	0.00 g	3.07 g	20.57 g	5.00 g	2.55 g	g	g	g	g	g	g	
10,(12)			9			15			1			1									

(06073)
GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 7-14

Ebéd		Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Jázmin rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karalábéfőzelék	Csontleves , Levesbetét ÉDEN, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Jázmin rizs, Görögdinnye	Zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Dials, Növényi sajt szórat															
	Energia: 420.45 Kcal / 1,757.48 KJ		Energia: 412.76 Kcal / 1,725.34 KJ		Energia: 373.53 Kcal / 1,561.36 KJ		Energia: 423.51 Kcal / 1,770.27 KJ		Energia: 260.93 Kcal / 1,090.69 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
	8.21 g	11.33 g	1.75 g	13.79 g	19.92 g	4.61 g	14.90 g	10.02 g	1.12 g	7.87 g	8.05 g	0.89 g	13.98 g	16.79 g	2.22 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.83 g	3.00 g	2.33 g	44.30 g	4.52 g	2.54 g	54.93 g	0.00 g	4.46 g	81.94 g	0.00 g	1.05 g	13.54 g	3.00 g	1.54 g	g	g	g	g	g	g	
10,(12)			9			15			1			1									

(06074)
GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 15-18

Ebéd		Vajgaluskaleves , Eszterházy sertésragu, Jázmin rizs	Burgonyaleves, Diétás vagdalt, Karalábéfőzelék	Csontleves , Levesbetét ÉDEN, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott növényi sajt, Jázmin rizs, Görögdinnye	Zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta Dials, Növényi sajt szórat															
	Energia: 565.55 Kcal / 2,364.00 KJ		Energia: 697.39 Kcal / 2,915.09 KJ		Energia: 520.37 Kcal / 2,175.15 KJ		Energia: 566.88 Kcal / 2,369.56 KJ		Energia: 409.18 Kcal / 1,710.37 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
	10.89 g	17.23 g	2.73 g	24.25 g	36.42 g	8.81 g	24.86 g	13.64 g	1.71 g	10.25 g	11.93 g	1.32 g	23.19 g	26.09 g	3.54 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
90.91 g	5.00 g	5.19 g	67.67 g	6.04 g	4.06 g	73.16 g	0.01 g	7.77 g	108.32 g	0.00 g	3.07 g	20.57 g	5.00 g	2.55 g	g	g	g	g	g	g	
10,(12)			9			15			1			1									



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

10.89 g	17.23 g	2.73 g	24.25 g	36.42 g	8.81 g	24.86 g	13.64 g	1.71 g	10.25 g	11.93 g	1.32 g	23.19 g	26.09 g	3.54 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.91 g	5.00 g	5.19 g	67.67 g	6.04 g	4.06 g	73.16 g	0.01 g	7.77 g	108.32 g	0.00 g	3.07 g	20.57 g	5.00 g	2.55 g									
10,(12)			9			15			1			1											

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

Ebéd

Szilvaleves, Zöldséges sertés ragu, Párolt barna rizs			Magyaros burgonyaleves, Rakott brokkoli gerslivel			Kelbimbólevés , Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Nektarin			Almaleves, Rántott növényi sajt, Bulgur köret, Céklasaláta			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórat, Görögdinnye			Tárkonyos csirkeraguleves, Túrófánk Csokoládé Ö. Makó, Málnamártás DIAB			Húsleves, Rántott halfilé, Kuskusz, Paradicsomsaláta					
Energia: 652.55 Kcal / 2,727.66 KJ			Energia: 616.38 Kcal / 2,576.47 KJ			Energia: 438.07 Kcal / 1,831.13 KJ			Energia: 293.07 Kcal / 1,225.03 KJ			Energia: 635.19 Kcal / 2,655.09 KJ			Energia: 388.38 Kcal / 1,623.43 KJ			Energia: 1,089.24 Kcal / 4,553.02 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
19.06 g	36.35 g	8.82 g	21.25 g	32.69 g	6.58 g	25.47 g	10.03 g	1.47 g	8.47 g	4.75 g	0.53 g	23.44 g	36.14 g	7.46 g	18.85 g	9.32 g	1.59 g	33.70 g	78.34 g	11.63 g	61.12 g	0.04 g	5.12 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
60.92 g	3.00 g	2.33 g	59.30 g	0.04 g	4.24 g	60.55 g	0.05 g	4.83 g	66.05 g	0.00 g	2.03 g	63.26 g	1.51 g	2.06 g	54.96 g	0.05 g	4.03 g	61.12 g	0.04 g	5.12 g			
15			1,9			1,9,15,(3),(6),(7), (12)			1,15			1,3,9,15			1,9,15			1,4,9,15					

(06800)
Diab.,
epekímélő
180 g CH

Ebéd

Szilvaleves, Zöldséges sertés ragu, Párolt barna rizs			Magyaros burgonyaleves, Rakott brokkoli gerslivel			Kelbimbólevés , Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Nektarin			Almaleves, Rántott növényi sajt, Bulgur köret, Céklasaláta			Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórat, Görögdinnye			Tárkonyos csirkeraguleves, Túrófánk Csokoládé Ö. Makó, Málnamártás DIAB			Húsleves, Rántott halfilé, Kuskusz, Paradicsomsaláta					
Energia: 652.55 Kcal / 2,727.66 KJ			Energia: 616.38 Kcal / 2,576.47 KJ			Energia: 438.07 Kcal / 1,831.13 KJ			Energia: 293.07 Kcal / 1,225.03 KJ			Energia: 635.19 Kcal / 2,655.09 KJ			Energia: 388.38 Kcal / 1,623.43 KJ			Energia: 1,089.24 Kcal / 4,553.02 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
19.06 g	36.35 g	8.82 g	21.25 g	32.69 g	6.58 g	25.47 g	10.03 g	1.47 g	8.47 g	4.75 g	0.53 g	23.44 g	36.14 g	7.46 g	18.85 g	9.32 g	1.59 g	33.70 g	78.34 g	11.63 g	61.12 g	0.04 g	5.12 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
60.92 g	3.00 g	2.33 g	59.30 g	0.04 g	4.24 g	60.55 g	0.05 g	4.83 g	66.05 g	0.00 g	2.03 g	63.26 g	1.51 g	2.06 g	54.96 g	0.05 g	4.03 g	61.12 g	0.04 g	5.12 g			
15			1,9			1,9,15,(3),(6),(7), (12)			1,15			1,3,9,15			1,9,15			1,4,9,15					





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																															
(06810) Diab., epekímélő 60 -65 g CH	Ebéd	Szilvaleves, Zöldséges sertés ragu, Párolt barna rizs	Magyaros burgonyaleves, Rakott brokkoli gerslivel	Kelbimbóleves , Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Nektarin	Almaleves, Rántott növényi sajt, Bulgur köret, Céklasaláta	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórat, Görögdinnye	Tárkonyos csirkeraguleves, Túrófánk Csokoládé Ö. Makó, Málnamártás DIAB	Húsleves, Rántott halfilé, Kuskusz, Paradicsomsaláta																																																																															
		Energia: 652.55 Kcal / 2,727.66 KJ	Energia: 616.38 Kcal / 2,576.47 KJ	Energia: 438.07 Kcal / 1,831.13 KJ	Energia: 293.07 Kcal / 1,225.03 KJ	Energia: 635.19 Kcal / 2,655.09 KJ	Energia: 388.38 Kcal / 1,623.43 KJ	Energia: 1,089.24 Kcal / 4,553.02 KJ																																																																															
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>19.06 g</td><td>36.35 g</td><td>8.82 g</td> <td>21.25 g</td><td>32.69 g</td><td>6.58 g</td> <td>25.47 g</td><td>10.03 g</td><td>1.47 g</td> <td>8.47 g</td><td>4.75 g</td><td>0.53 g</td> <td>23.44 g</td><td>36.14 g</td><td>7.46 g</td> <td>18.85 g</td><td>9.32 g</td><td>1.59 g</td> <td>33.70 g</td><td>78.34 g</td><td>11.63 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19.06 g	36.35 g	8.82 g	21.25 g	32.69 g	6.58 g	25.47 g	10.03 g	1.47 g	8.47 g	4.75 g	0.53 g	23.44 g	36.14 g	7.46 g	18.85 g	9.32 g	1.59 g	33.70 g	78.34 g	11.63 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>60.92 g</td><td>3.00 g</td><td>2.33 g</td> <td>59.30 g</td><td>0.04 g</td><td>4.24 g</td> <td>60.55 g</td><td>0.05 g</td><td>4.83 g</td> <td>66.05 g</td><td>0.00 g</td><td>2.03 g</td> <td>63.26 g</td><td>1.51 g</td><td>2.06 g</td> <td>54.96 g</td><td>0.05 g</td><td>4.03 g</td> <td>61.12 g</td><td>0.04 g</td><td>5.12 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	60.92 g	3.00 g	2.33 g	59.30 g	0.04 g	4.24 g	60.55 g	0.05 g	4.83 g	66.05 g	0.00 g	2.03 g	63.26 g	1.51 g	2.06 g	54.96 g	0.05 g	4.03 g	61.12 g	0.04 g	5.12 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																	
		19.06 g	36.35 g	8.82 g	21.25 g	32.69 g	6.58 g	25.47 g	10.03 g	1.47 g	8.47 g	4.75 g	0.53 g	23.44 g	36.14 g	7.46 g	18.85 g	9.32 g	1.59 g	33.70 g	78.34 g	11.63 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	3.00 g	2.33 g	59.30 g	0.04 g	4.24 g	60.55 g	0.05 g	4.83 g	66.05 g	0.00 g	2.03 g	63.26 g	1.51 g	2.06 g	54.96 g	0.05 g	4.03 g	61.12 g	0.04 g	5.12 g																																																																			
15	1,9	1,9,15,(3),(6),(7), (12)	1,15	1,3,9,15	1,9,15	1,4,9,15																																																																																	

.....
Élelmezésvezető

