

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05090) Syncumar diéta</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült szalonna, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ	Energia: 241.67 Kcal / 1,010.18 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 1,526.77 Kcal / 6,381.90 KJ	Energia: 146.36 Kcal / 611.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.57 g 24.64 g 10.57 g	9.11 g 14.56 g 4.01 g	3.41 g 23.46 g 6.68 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	18.67 g 146.04 g 55.32 g	2.09 g 14.83 g 6.95 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	1.05 g 0.00 g 1.08 g	31.17 g 0.00 g 1.13 g	3.87 g 0.00 g 0.59 g	30.05 g 0.00 g 1.06 g	2.05 g 0.00 g 1.13 g	31.61 g 0.00 g 7.02 g	0.95 g 0.00 g 0.31 g	
	1,7	1	1	1	1	1	1,7	
	<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Baracklekvár, Diétás pékáru BL
		Energia: 530.80 Kcal / 2,218.74 KJ	Energia: 197.40 Kcal / 825.13 KJ	Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 203.02 Kcal / 848.62 KJ	Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ	Energia: 159.33 Kcal / 666.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.21 g 16.11 g 7.44 g	1.10 g 16.06 g 7.73 g	10.29 g 18.50 g 6.24 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	2.60 g 15.41 g 9.16 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	0.22 g 0.01 g 0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
83.32 g 21.88 g 1.40 g	11.46 g 9.99 g 0.01 g	16.27 g 0.00 g 0.60 g	21.86 g 26.22 g 1.02 g	13.14 g 9.99 g 0.47 g	22.89 g 19.99 g 0.64 g	39.24 g 36.19 g 0.00 g		
7	1,7	1,7	1	1,7	1	1,(12)		
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott sárgarépa bulgarral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves csirkehúsból, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin	Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Húsos rakott tészta	Csirkebecsinált leves, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Almaleves, Párizsi sertésszelet, Hagymás tört burgonya	
	Energia: 809.54 Kcal / 3,383.88 KJ	Energia: 744.97 Kcal / 3,113.97 KJ	Energia: 1,232.61 Kcal / 5,152.31 KJ	Energia: 889.02 Kcal / 3,716.10 KJ	Energia: 916.76 Kcal / 3,832.06 KJ	Energia: 1,169.79 Kcal / 4,889.72 KJ	Energia: 979.41 Kcal / 4,093.93 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	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 2024.06.24. - 2024.06.30.

	29.07 g	40.25 g	11.85 g	31.01 g	30.46 g	7.16 g	57.98 g	43.15 g	19.14 g	30.21 g	42.69 g	11.50 g	44.07 g	36.83 g	9.63 g	34.99 g	31.07 g	7.08 g	31.71 g	53.62 g	9.14 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83.94 g	0.00 g	4.66 g	85.39 g	3.82 g	1.63 g	151.31 g	64.96 g	3.46 g	95.82 g	4.08 g	6.15 g	100.55 g	0.00 g	2.20 g	186.48 g	76.43 g	3.64 g	96.23 g	19.98 g	7.19 g
	1,3,7			1,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7		
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			meggyes pite-TündérManna			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL		
	Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 161.94 Kcal / 676.91 KJ			Energia: 145.78 Kcal / 609.36 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.41 g	23.20 g	7.32 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	4.56 g	5.31 g	2.91 g	5.81 g	10.87 g	4.05 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	7.00 g	7.20 g	3.91 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.11 g	4.40 g	1.01 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	2.73 g	4.40 g	1.06 g	23.76 g	18.18 g	0.10 g	6.17 g	6.24 g	0.47 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	35.83 g	24.18 g	0.60 g	
1			1			1			1			1			1			1,7			
<b>Vacsora</b>	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Almalé, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka		
	Energia: 1,827.26 Kcal / 7,637.95 KJ			Energia: 1,142.98 Kcal / 4,777.66 KJ			Energia: 806.30 Kcal / 3,370.33 KJ			Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 KJ			Energia: 622.72 Kcal / 2,602.97 KJ			Energia: 187.84 Kcal / 785.17 KJ			Energia: 348.93 Kcal / 1,458.53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30.32 g	151.34 g	56.62 g	34.79 g	73.90 g	12.02 g	26.18 g	33.57 g	9.62 g	18.40 g	16.95 g	2.68 g	24.51 g	14.96 g	7.65 g	9.41 g	14.62 g	4.01 g	4.55 g	23.20 g	7.32 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81.85 g	0.00 g	7.19 g	82.36 g	0.00 g	4.06 g	94.94 g	0.00 g	0.84 g	81.77 g	0.20 g	3.19 g	96.01 g	2.52 g	1.39 g	4.43 g	0.00 g	1.20 g	29.11 g	4.40 g	1.02 g	
1,3			1,3,7			9,(1)			1			1,7			1			1			
<b>(05092) Symcumar diéta 4-6</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	5.29 g	12.32 g	5.28 g	4.58 g	7.28 g	2.01 g	1.71 g	11.73 g	3.34 g	3.54 g	7.56 g	2.09 g	3.45 g	7.56 g	2.09 g								
	0.53 g	0.00 g	0.55 g	20.35 g	0.00 g	0.57 g	1.94 g	0.00 g	0.31 g	19.79 g	0.00 g	0.54 g	1.03 g	0.00 g	0.58 g								
	1,7			1			1			1			1			1					1,7		
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna			Limonádé, Zöldbúszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldbúszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL										
	Energia: 455.11 Kcal / 1,902.36 KJ			Energia: 106.20 Kcal / 443.92 KJ			Energia: 161.79 Kcal / 676.28 KJ			Energia: 161.63 Kcal / 675.61 KJ			Energia: 109.97 Kcal / 459.67 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	7.84 g	14.62 g	6.63 g	0.56 g	8.04 g	3.87 g	6.88 g	10.02 g	3.53 g	3.00 g	10.21 g	3.08 g	1.36 g	7.71 g	4.58 g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.20 g	15.29 g	1.27 g	7.50 g	6.69 g	0.01 g	10.84 g	0.00 g	0.37 g	14.34 g	16.51 g	0.51 g	8.61 g	6.69 g	0.24 g									
7			1,7			1,7			1			1,7			1						1,7		
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott sárgarépa bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves csirkehúsból, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Húsos rakott tészta										
	Energia: 446.43 Kcal / 1,866.08 KJ			Energia: 393.94 Kcal / 1,646.67 KJ			Energia: 722.80 Kcal / 3,021.30 KJ			Energia: 527.75 Kcal / 2,206.00 KJ			Energia: 510.34 Kcal / 2,133.22 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		
	16.21 g	22.31 g	6.61 g	16.25 g	15.86 g	3.89 g	32.57 g	25.62 g	11.70 g	16.61 g	23.45 g	6.00 g	24.93 g	20.15 g	5.31 g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.90 g	0.00 g	2.60 g	45.89 g	2.01 g	0.84 g	89.49 g	41.32 g	1.98 g	62.41 g	2.05 g	3.52 g	56.41 g	0.00 g	1.17 g									
1,3,7			1,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1						1,7		
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek										
	Energia: 116.01 Kcal / 484.92 KJ			Energia: 106.89 Kcal / 446.80 KJ			Energia: 152.24 Kcal / 636.36 KJ			Energia: 98.16 Kcal / 410.31 KJ			Energia: 72.90 Kcal / 304.72 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		



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	2.21 g	11.60 g	3.66 g	2.43 g	10.64 g	3.28 g	3.67 g	14.58 g	4.14 g	2.75 g	3.20 g	1.75 g	2.91 g	5.44 g	2.03 g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	0.56 g	2.20 g	0.51 g	0.23 g	0.00 g	0.56 g	1.41 g	2.20 g	0.64 g	14.45 g	10.91 g	0.06 g	3.10 g	3.12 g	0.24 g												
	1			1			1			1			1			1			1,7								

<b>Vacsora</b>	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Almalé, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Almalé, Meleg szendvics													
	Energia: 1.681.41 Kcal / 7.028.29 Kj			Energia: 642.38 Kcal / 2.685.15 Kj			Energia: 471.29 Kcal / 1.969.99 Kj			Energia: 400.01 Kcal / 1.672.04 Kj			Energia: 584.13 Kcal / 2.441.66 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	25.56 g	148.78 g	55.98 g	19.15 g	38.76 g	6.53 g	14.93 g	19.13 g	5.48 g	13.25 g	12.20 g	1.93 g	24.46 g	14.96 g	7.65 g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	56.69 g	0.00 g	7.11 g	52.77 g	0.00 g	2.52 g	56.92 g	0.00 g	0.48 g	58.87 g	0.14 g	2.29 g	86.77 g	2.52 g	1.39 g											
1,3			1,3,7			9,(1)			1			1,7			1			1,7								

(05201)  
TOM,szój,zab  
,rozs,ban,fok  
,parM1-3

<b>Reggeli</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna			Tej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tej, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL													
	Energia: 283.90 Kcal / 1.186.70 Kj			Energia: 378.74 Kcal / 1.583.13 Kj			Energia: 396.66 Kcal / 1.658.04 Kj			Energia: 262.73 Kcal / 1.098.21 Kj			Energia: 338.24 Kcal / 1.413.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	5.61 g	10.00 g	4.78 g	14.04 g	18.10 g	6.42 g	17.62 g	18.65 g	8.36 g	7.84 g	6.69 g	1.68 g	13.46 g	14.03 g	7.66 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		
	41.87 g	10.94 g	0.67 g	39.46 g	0.00 g	0.56 g	39.11 g	0.00 g	0.81 g	42.59 g	16.51 g	0.43 g	39.13 g	0.00 g	0.55 g											
7			1,7			1,7			1			1,7			1			1,7								





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05201) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM1-3</b>	<b>Tízórai</b>	Alma	Nektarin	Görögdinnye	Nektarin	Alma																
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ		Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	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	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	10.50 g	0.00 g	0.02 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	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	g	g	g	g	g	g	
							1							1,7								
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor	Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Póréhagyma krémleves, Spenótos csirkés rakott tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez																
		Energia: 433.99 Kcal / 1,814.08 KJ		Energia: 450.88 Kcal / 1,884.68 KJ		Energia: 1,026.19 Kcal / 4,289.47 KJ		Energia: 533.74 Kcal / 2,231.03 KJ		Energia: 722.62 Kcal / 3,020.55 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.48 g	20.50 g	5.70 g	17.66 g	19.80 g	3.27 g	48.52 g	32.98 g	15.61 g	13.96 g	23.10 g	5.16 g	31.45 g	17.75 g	2.93 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45.72 g	0.30 g	4.36 g	49.49 g	1.51 g	1.70 g	132.48 g	64.95 g	3.20 g	67.25 g	16.49 g	1.57 g	107.03 g	8.30 g	2.82 g	g	g	g	g	g	g		
1,7		1,9		1,7,9		1,7		1,7,9		1		1,7										
<b>Uzsonna</b>	Herba tea, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea, Csokoládés puding, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Herba tea, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																	
	Energia: 276.85 Kcal / 1,157.23 KJ		Energia: 254.40 Kcal / 1,063.39 KJ		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ		Energia: 423.15 Kcal / 1,768.77 KJ		Energia: 362.00 Kcal / 1,513.16 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.93 g	6.04 g	1.47 g	5.24 g	4.26 g	2.31 g	8.37 g	8.21 g	2.08 g	16.87 g	11.64 g	5.99 g	10.92 g	11.57 g	4.08 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		
49.27 g	19.99 g	0.26 g	48.36 g	29.98 g	0.17 g	42.79 g	13.39 g	0.50 g	62.20 g	18.18 g	0.41 g	53.01 g	19.99 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g		
1		1,7		1		1,7		1		1		1,7										



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05300) Tej és rozslisztment es</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült szalonna, Diétás pékáru BL, Savanyú káposzta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ	Energia: 241.67 Kcal / 1,010.18 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 1,530.84 Kcal / 6,398.91 KJ	Energia: 219.29 Kcal / 916.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	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	9.11 g 14.56 g 4.01 g	3.41 g 23.46 g 6.68 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	19.29 g 146.20 g 55.32 g	1.87 g 23.09 g 6.31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	0.97 g 0.00 g 0.28 g	31.17 g 0.00 g 1.13 g	3.87 g 0.00 g 0.59 g	30.05 g 0.00 g 1.06 g	2.05 g 0.00 g 1.13 g	31.69 g 0.00 g 7.90 g	0.74 g 0.00 g 0.61 g	
	1	1	1	1	1	1,(12)	1	
	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Baracklekvár, Diétás pékáru BL
		Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ	Energia: 94.28 Kcal / 394.09 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 148.65 Kcal / 621.36 KJ	Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ	Energia: 159.33 Kcal / 666.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.10 g 14.46 g 5.36 g	0.32 g 4.86 g 4.20 g	0.18 g 16.86 g 4.15 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	0.80 g 9.60 g 8.40 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	0.22 g 0.01 g 0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
91.10 g 33.87 g 1.00 g	11.96 g 9.99 g 0.32 g	24.04 g 11.99 g 0.20 g	21.86 g 26.22 g 1.02 g	14.83 g 9.99 g 0.64 g	22.89 g 19.99 g 0.64 g	39.24 g 36.19 g 0.00 g		
1	1	1	1	1	1	1,(12)		
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin	Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta	Csirkebecsinált leves, Piskóta kocka, Csokoládé sodó tej nélkül	Almaleves, Párizsi sertésszelet, Hagymás tört burgonya	
	Energia: 483.75 Kcal / 2,022.08 KJ	Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ	Energia: 791.53 Kcal / 3,308.60 KJ	Energia: 641.77 Kcal / 2,682.60 KJ	Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 KJ	Energia: 888.85 Kcal / 3,715.39 KJ	Energia: 904.61 Kcal / 3,781.27 KJ	



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.03 g	21.87 g	6.40 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	27.32 g	26.23 g	4.39 g	24.68 g	19.00 g	3.44 g	41.70 g	19.61 g	2.55 g	25.22 g	22.19 g	3.51 g	35.92 g	44.59 g	7.60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.61 g	0.00 g	2.77 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	110.20 g	21.17 g	3.82 g	92.83 g	2.46 g	5.63 g	92.03 g	2.80 g	1.88 g	145.55 g	68.39 g	3.02 g	97.89 g	19.98 g	7.21 g
	1,3			1,9			1,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1,3,9			1,3		
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			meggyes pite-TündérManna			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 32.28 Kcal / 134.93 KJ			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.12 g	0.33 g	0.04 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	
1			1			1			1			1			1			1			
<b>Vacsora</b>	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL, Lillahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Almalé, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		
	Energia: 1,827.26 Kcal / 7,637.95 KJ			Energia: 1,094.81 Kcal / 4,576.31 KJ			Energia: 806.30 Kcal / 3,370.33 KJ			Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 KJ			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ			Energia: 187.84 Kcal / 785.17 KJ			Energia: 352.07 Kcal / 1,471.65 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30.32 g	151.34 g	56.62 g	31.86 g	73.57 g	11.67 g	26.18 g	33.57 g	9.62 g	18.40 g	16.95 g	2.68 g	18.94 g	16.36 g	4.54 g	9.41 g	14.62 g	4.01 g	4.63 g	23.28 g	7.02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81.85 g	0.00 g	7.19 g	74.05 g	2.20 g	3.01 g	94.94 g	0.00 g	0.84 g	81.77 g	0.20 g	3.19 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	4.43 g	0.00 g	1.20 g	29.63 g	0.00 g	1.01 g	
1,3			1,3			9,(1)			1			1			1			1			





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05301) Tej és rozslisztment es 1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Narancsos limonádé, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																
		Energia: 290.83 Kcal / 1,215.67 KJ		Energia: 320.84 Kcal / 1,341.11 KJ		Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ		Energia: 236.56 Kcal / 988.82 KJ		Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.57 g	7.72 g	2.74 g	7.29 g	13.93 g	3.56 g	5.63 g	9.51 g	2.12 g	7.89 g	6.70 g	1.68 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	53.12 g	22.37 g	0.50 g	40.70 g	5.99 g	0.33 g	40.31 g	5.99 g	0.18 g	35.91 g	9.22 g	0.43 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g							
	1			1			1			1			1			1,7						
	<b>Tízórai</b>	Alma	Nektarin	Görögdinnye	Nektarin	Alma																
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ		Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0.60 g		0.60 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	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							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
10.50 g	0.00 g	0.02 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	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								
1						1,7																
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves csirkehúsból, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin	Daragaluska leves, Tojásropogós, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Póréhagyma krémleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																	
	Energia: 229.92 Kcal / 961.07 KJ		Energia: 437.48 Kcal / 1,828.67 KJ		Energia: 406.29 Kcal / 1,698.29 KJ		Energia: 595.95 Kcal / 2,491.07 KJ		Energia: 405.03 Kcal / 1,693.03 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	
	10.84 g	8.43 g	2.64 g	17.50 g	18.86 g	3.24 g	12.64 g	11.83 g	1.74 g	15.95 g	23.39 g	3.72 g	14.70 g	15.44 g	2.76 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.04 g	0.00 g	1.38 g	48.44 g	1.51 g	1.56 g	61.58 g	15.59 g	1.00 g	80.07 g	17.70 g	3.84 g	50.87 g	8.99 g	2.19 g								







## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

																hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05301) Tejszlisztmentés 1-3</b>	<b>Ebéd</b>	1,3			1,9			1,3,9			1,3,9			1			1			1,7			
	<b>Uzsonna</b>	Narancsos limonádé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Limonádé, Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Erdei gyümölcsös limonádé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
		Energia: 227.01 Kcal / 948.90 KJ			Energia: 312.93 Kcal / 1,308.05 KJ			Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 221.55 Kcal / 926.08 KJ			Energia: 303.84 Kcal / 1,270.05 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	
		6.09 g	6.07 g	1.48 g	5.73 g	2.26 g	0.25 g	8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.67 g	2.34 g	0.24 g	10.93 g	11.57 g	4.08 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.65 g	6.10 g	0.26 g	66.31 g	21.98 g	0.09 g	42.79 g	13.39 g	0.50 g	43.62 g	7.49 g	0.08 g	38.57 g	5.41 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1			1			1			1			1			1			1,7			
<b>(05302) Tejszlisztmentés 4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL									
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 KJ			Energia: 262.17 Kcal / 1,095.87 KJ			Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 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	
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	10.16 g	8.01 g	2.05 g	7.24 g	12.46 g	3.38 g	9.12 g	8.29 g	2.12 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.47 g	0.00 g	0.26 g	57.57 g	0.00 g	0.65 g	29.92 g	0.00 g	0.41 g	57.01 g	0.00 g	0.62 g	29.01 g	0.00 g	0.69 g	g	g	g	g	g	g			
		1			1			1			1			1			1			1,7			
<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Limonádé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL										
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68			Energia: 217.28 Kcal / 908.23 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25			Energia: 289.29 Kcal / 1,209.23			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	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
	1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.81 g	5.57 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	6.31 g	10.33 g	8.44 g			
	76.42 g	23.32 g	1.00 g	35.65 g	5.99 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	42.67 g	9.99 g	0.72 g			
	1			1			1			1			1			1,7		
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta					
	Energia: 234.19 Kcal / 978.91 Kj			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 Kj			Energia: 498.92 Kcal / 2,085.49 Kj			Energia: 381.57 Kcal / 1,594.96 Kj			Energia: 410.54 Kcal / 1,716.06 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	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	8.44 g	2.83 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	16.64 g	15.67 g	2.65 g	13.70 g	10.56 g	1.85 g	23.91 g	10.85 g	1.44 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.93 g	0.00 g	1.49 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	72.09 g	16.37 g	2.24 g	57.87 g	1.23 g	2.07 g	53.75 g	1.60 g	1.07 g	g	g	g	
	1,3			1,9			1,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1		
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél					
	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 Kj			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj			Energia: 161.68 Kcal / 675.82 Kj			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.62 g	0.94 g	0.06 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	32.39 g	1.80 g	0.08 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1,7		
<b>Vacsora</b>	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Almalé, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Almalé, Meleg szendvics					







## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05303) Tej és rozslisztmentes 7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin	Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta			
		Energia: 312.73 Kcal / 1,307.21 KJ	Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 KJ	Energia: 647.93 Kcal / 2,708.35 KJ	Energia: 473.72 Kcal / 1,980.15 KJ	Energia: 502.28 Kcal / 2,099.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.50 g 10.53 g 3.50 g	22.49 g 27.13 g 4.29 g	22.03 g 19.87 g 3.43 g	16.87 g 12.54 g 2.21 g	29.44 g 13.36 g 1.77 g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	40.32 g 0.00 g 1.96 g	82.94 g 3.02 g 2.11 g	94.28 g 17.93 g 2.69 g	73.13 g 1.47 g 2.81 g	65.34 g 1.99 g 1.33 g	g g g	g g g	g g g	
	1,3	1,9	1,9	1,3,9,10,(12)	1,(3)	1	1,7		
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ	Energia: 167.30 Kcal / 699.31 KJ	Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		8.88 g 14.69 g 4.36 g	9.15 g 13.19 g 4.00 g	11.04 g 8.66 g 2.21 g	5.62 g 1.00 g 0.07 g	9.60 g 8.86 g 3.07 g	g g g	g g g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
29.12 g 0.00 g 0.78 g	28.23 g 0.00 g 0.86 g	30.33 g 0.00 g 0.82 g	33.63 g 2.40 g 0.08 g	31.83 g 0.00 g 0.42 g	g g g	g g g			
1	1	1	1	1	1	1,7			
<b>Vacsora</b>	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL, Lillahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Almalé, Tavaszi rizseshús	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet	Almalé, Meleg szendvics				
	Energia: 1,930.91 Kcal / 8,071.20 KJ	Energia: 661.34 Kcal / 2,764.40 KJ	Energia: 598.12 Kcal / 2,500.14 KJ	Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 KJ	Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
	33.01 g 149.66 g 56.04 g	20.12 g 40.16 g 6.78 g	17.18 g 22.07 g 5.99 g	18.40 g 16.95 g 2.68 g	18.94 g 16.36 g 4.54 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			



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

																		g	g	g	g	g	g																																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																	
108.74 g			0.00 g			7.20 g			53.30 g			1.76 g			2.06 g			78.43 g			0.00 g			0.69 g			81.77 g			0.20 g			3.19 g			93.32 g			0.00 g			1.06 g																	
1,3						1,3						9,(1)						1						1						1						1,7																							
<b>Reggeli</b>																		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma						Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																	
																		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ						Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ						Energia: 241.67 Kcal / 1,010.18 KJ						Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ						Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
																		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
																		0.09 g		14.69 g		3.80 g		9.11 g		14.56 g		4.01 g		3.41 g		23.46 g		6.68 g		7.03 g		15.12 g		4.17 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	
0.97 g		0.00 g		0.28 g		31.17 g		0.00 g		1.13 g		3.87 g		0.00 g		0.59 g		30.05 g		0.00 g		1.06 g		2.05 g		0.00 g		1.13 g		g		g		g		g		g																					
1						1						1						1						1						1,7																													
<b>Tízórai</b>																		Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna						Limonádé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																	
																		Energia: 475.01 Kcal / 1,985.54 KJ						Energia: 94.28 Kcal / 394.09 KJ						Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ						Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 KJ						Energia: 148.65 Kcal / 621.36 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
																		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
																		1.08 g		13.97 g		5.30 g		0.32 g		4.86 g		4.20 g		0.16 g		16.37 g		4.09 g		5.99 g		20.42 g		6.14 g		0.80 g		9.60 g		8.40 g		g		g		g		g		g			
																		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
83.54 g		28.44 g		1.00 g		11.96 g		9.99 g		0.32 g		20.02 g		9.95 g		0.20 g		18.46 g		22.82 g		1.02 g		14.83 g		9.99 g		0.64 g		g		g		g		g		g																					
1						1						1						1						1						1,7																													
<b>Ebéd</b>																		Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin						Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta																	
																		Energia: 483.75 Kcal / 2,022.08						Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29						Energia: 791.53 Kcal / 3,308.60						Energia: 641.77 Kcal / 2,682.60						Energia: 691.45 Kcal / 2,890.26						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					



(05304) Tej és rozslisztment es 15-18



## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	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		
	20.03 g	21.87 g	6.40 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	27.32 g	26.23 g	4.39 g	24.68 g	19.00 g	3.44 g	40.87 g	18.54 g	2.46 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
	52.61 g	0.00 g	2.77 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	110.20 g	21.17 g	3.82 g	92.83 g	2.46 g	5.63 g	89.28 g	2.80 g	1.86 g								
	1,3			1,9			1,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1	1,7						
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 32.28 Kcal / 134.93 Kj			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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		
	4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.12 g	0.33 g	0.04 g	5.46 g	10.85 g	4.04 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	
	1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1	1,7						
<b>Vacsora</b>	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Almalé, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Almalé, Meleg szendvics										
	Energia: 1,827.26 Kcal / 7,637.95 Kj			Energia: 1,094.81 Kcal / 4,576.31 Kj			Energia: 806.30 Kcal / 3,370.33 Kj			Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 Kj			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	30.32 g	151.34 g	56.62 g	31.86 g	73.57 g	11.67 g	26.18 g	33.57 g	9.62 g	18.40 g	16.95 g	2.68 g	18.94 g	16.36 g	4.54 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	
	81.85 g	0.00 g	7.19 g	74.05 g	2.20 g	3.01 g	94.94 g	0.00 g	0.84 g	81.77 g	0.20 g	3.19 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,3			1,3			9,(1)			1			1			1	1,7						



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(05311) Tej,OM,cm,sz őj,ban,marha 1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL				
		Energia: 290.83 Kcal / 1,215.67 KJ	Energia: 320.84 Kcal / 1,341.11 KJ	Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ	Energia: 262.73 Kcal / 1,098.21 KJ	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		0.57 g 7.72 g 2.74 g	7.29 g 13.93 g 3.56 g	5.63 g 9.51 g 2.12 g	7.84 g 6.69 g 1.68 g	5.83 g 6.96 g 4.42 g	g g g	g g g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	53.12 g 22.37 g 0.50 g	40.70 g 5.99 g 0.33 g	40.31 g 5.99 g 0.18 g	42.59 g 16.51 g 0.43 g	41.27 g 5.99 g 0.40 g	g g g	g g g			
	1		1		1		1		1,7	
	<b>Tízórai</b>	Alma	Körte	Görögdinnye	Körte	Alma				
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.50 g 0.20 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 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		
	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	6.50 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	g g g	g g g			
	1		1		1		1,7			
	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves csirkehúsból, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Tojásropogós, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Póréhagyma krémleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez				
Energia: 229.92 Kcal / 961.07 KJ		Energia: 437.48 Kcal / 1,828.67 KJ	Energia: 430.83 Kcal / 1,800.87 KJ	Energia: 595.95 Kcal / 2,491.07 KJ	Energia: 405.03 Kcal / 1,693.03 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
10.84 g 8.43 g 2.64 g		17.50 g 18.86 g 3.24 g	12.77 g 12.20 g 1.71 g	15.95 g 23.39 g 3.72 g	14.70 g 15.44 g 2.76 g	g g g	g g g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
28.04 g 0.00 g 1.38 g	48.44 g 1.51 g 1.56 g	66.19 g 15.59 g 1.02 g	80.07 g 17.70 g 3.84 g	50.87 g 8.99 g 2.19 g	g g g	g g g				
1,3		1,9		1,3,9		1		1,7		





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05311)</b> Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 1-3	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																
		Energia: 253.18 Kcal / 1,058.29 KJ		Energia: 340.26 Kcal / 1,422.29 KJ		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ		Energia: 221.55 Kcal / 926.08 KJ		Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.04 g	6.06 g	1.48 g	5.70 g	2.22 g	0.25 g	8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.67 g	2.34 g	0.24 g	10.92 g	11.57 g	4.08 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
43.33 g	13.39 g	0.26 g	73.48 g	29.38 g	0.09 g	42.79 g	13.39 g	0.50 g	43.62 g	7.49 g	0.08 g	46.40 g	13.39 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g		
1		1		1		1		1		1		1		1,7								
<b>(05316)</b> Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ban1-3	<b>Reggeli</b>	Vaníliás rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																
		Energia: 312.78 Kcal / 1,307.42 KJ		Energia: 320.84 Kcal / 1,341.11 KJ		Energia: 312.43 Kcal / 1,305.96 KJ		Energia: 262.73 Kcal / 1,098.21 KJ		Energia: 375.98 Kcal / 1,571.60 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.96 g	17.04 g	4.41 g	7.29 g	13.93 g	3.56 g	12.43 g	10.28 g	2.49 g	7.84 g	6.69 g	1.68 g	12.45 g	17.28 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
31.87 g	21.42 g	1.05 g	40.70 g	5.99 g	0.33 g	41.69 g	5.99 g	1.03 g	42.59 g	16.51 g	0.43 g	41.73 g	5.99 g	1.13 g	g	g	g	g	g	g		
1		1		1		1		1		1		1		1,7								
<b>Tízórai</b>	Alma	Körte	Görögdinnye	Körte	Alma																	
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.50 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 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	
10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	6.50 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g		
1		1		1		1		1		1		1		1,7								





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05316) Tej,szója,citr., kóku,zabOM ban1-3	Ebéd	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves csirkehúsból, Túrógombóc tejmentesen, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Tojásropogós, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Póréhagyma krémleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 229.92 Kcal / 961.07 KJ	Energia: 437.48 Kcal / 1,828.67 KJ	Energia: 575.58 Kcal / 2,405.92 KJ	Energia: 595.95 Kcal / 2,491.07 KJ	Energia: 405.03 Kcal / 1,693.03 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 10.84 g 8.43 g 2.64 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17.50 g 18.86 g 3.24 g	Fehérje Zsír T.Zsír 15.70 g 11.93 g 1.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír 15.95 g 23.39 g 3.72 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14.70 g 15.44 g 2.76 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 28.04 g 0.00 g 1.38 g	Szénhidrát Cukor Só 48.44 g 1.51 g 1.56 g	Szénhidrát Cukor Só 99.92 g 15.54 g 0.87 g	Szénhidrát Cukor Só 80.07 g 17.70 g 3.84 g	Szénhidrát Cukor Só 50.87 g 8.99 g 2.19 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,3	1,9	1,3,9	1,3,9	1	1	1,7
	Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 253.18 Kcal / 1,058.29 KJ	Energia: 223.90 Kcal / 935.90 KJ	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ	Energia: 221.55 Kcal / 926.08 KJ	Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 6.04 g 6.06 g 1.48 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.59 g 1.03 g 0.08 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.37 g 8.21 g 2.08 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.67 g 2.34 g 0.24 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.92 g 11.57 g 4.08 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 43.33 g 13.39 g 0.26 g	Szénhidrát Cukor Só 47.71 g 16.39 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 42.79 g 13.39 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só 43.62 g 7.49 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 46.40 g 13.39 g 0.53 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	1,7
(05321) TM,kakaóMs őszeg1-3	Reggeli	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 290.83 Kcal / 1,215.67 KJ	Energia: 320.84 Kcal / 1,341.11 KJ	Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ	Energia: 262.73 Kcal / 1,098.21 KJ	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																																					
Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav																													
0.57 g			7.72 g			2.74 g			7.29 g			13.93 g			3.56 g			5.63 g			9.51 g			2.12 g			7.84 g			6.69 g			1.68 g			5.83 g			6.96 g			4.42 g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
53.12 g			22.37 g			0.50 g			40.70 g			5.99 g			0.33 g			40.31 g			5.99 g			0.18 g			42.59 g			16.51 g			0.43 g			41.27 g			5.99 g			0.40 g			g			g			g		
1							1							1							1							1							1,7																		
<b>Tízórai</b>																																																					
Alma						Körte						Görögdinnye						Körte						Alma																													
Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj						Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj						Energia: 31.13 Kcal / 130.12 Kj						Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj						Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav											
0.60 g			0.60 g			0.00 g			0.60 g			0.45 g			0.00 g			0.50 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			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
10.50 g			0.00 g			0.02 g			18.00 g			0.00 g			0.01 g			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			g			g			g		
1							1							1							1							1,7																									
<b>Ebéd</b>																																																					
Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves csirkehúsból, Növényi túrógombóc főzelék, Növényi tejföl, Porcukor, Alma						Daragaluska leves, Tojásropogós, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Póréhagyma krémleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez																													
Energia: 229.92 Kcal / 961.07 Kj						Energia: 437.48 Kcal / 1,828.67 Kj						Energia: 430.83 Kcal / 1,800.87 Kj						Energia: 595.95 Kcal / 2,491.07 Kj						Energia: 405.03 Kcal / 1,693.03 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											
10.84 g			8.43 g			2.64 g			17.50 g			18.86 g			3.24 g			12.77 g			12.20 g			1.71 g			15.95 g			23.39 g			3.72 g			14.70 g			15.44 g			2.76 g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
28.04 g			0.00 g			1.38 g			48.44 g			1.51 g			1.56 g			66.19 g			15.59 g			1.02 g			80.07 g			17.70 g			3.84 g			50.87 g			8.99 g			2.19 g			g			g			g		
1,3							1,9							1,3,9							1,3,9							1							1							1,7											
<b>Uzsonna</b>																																																					
Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																													
Energia: 253.18 Kcal / 1,058.29 Kj						Energia: 340.26 Kcal / 1,422.29 Kj						Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 Kj						Energia: 221.55 Kcal / 926.08 Kj						Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 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											
6.04 g			6.06 g			1.48 g			5.70 g			2.22 g			0.25 g			8.37 g			8.21 g			2.08 g			5.67 g			2.34 g			0.24 g			10.92 g			11.57 g			4.08 g			g			g			g		





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
43.33 g			13.39 g			0.26 g			73.48 g			29.38 g			0.09 g			42.79 g			13.39 g			0.50 g			43.62 g			7.49 g			0.08 g			46.40 g			13.39 g			0.53 g			g			g			g			g			g			g		
1						1						1						1						1						1,7																																
Reggeli																																																														
Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna						Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika						Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																																						
Energia: 290.83 Kcal / 1,215.67 KJ						Energia: 320.84 Kcal / 1,341.11 KJ						Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ						Energia: 262.73 Kcal / 1,098.21 KJ						Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																										
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
0.57 g			7.72 g			2.74 g			7.29 g			13.93 g			3.56 g			5.63 g			9.51 g			2.12 g			7.84 g			6.69 g			1.68 g			5.83 g			6.96 g			4.42 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
53.12 g			22.37 g			0.50 g			40.70 g			5.99 g			0.33 g			40.31 g			5.99 g			0.18 g			42.59 g			16.51 g			0.43 g			41.27 g			5.99 g			0.40 g			g			g			g											
1						1						1						1						1						1,7																																
Tízórai																																																														
Alma						Körte						Görögdinnye						Körte						Alma																																						
Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ						Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ						Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ						Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ						Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																										
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
0.60 g			0.60 g			0.00 g			0.60 g			0.45 g			0.00 g			0.50 g			0.20 g			0.00 g			0.60 g			0.45 g			0.00 g			0.60 g			0.60 g			0.00 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
10.50 g			0.00 g			0.02 g			18.00 g			0.00 g			0.01 g			6.50 g			0.00 g			0.01 g			18.00 g			0.00 g			0.01 g			10.50 g			0.00 g			0.02 g			g			g			g											
1						1						1						1						1						1,7																																
Ebéd																																																														
Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves csirkehúsból, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma						Daragaluska leves, Tojásropogós, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Póréhagyma krémleves, Spenótos csirkés rakott tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez																																						
Energia: 229.92 Kcal / 961.07 KJ						Energia: 437.48 Kcal / 1,828.67 KJ						Energia: 430.83 Kcal / 1,800.87 KJ						Energia: 595.95 Kcal / 2,491.07 KJ						Energia: 458.05 Kcal / 1,914.65 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																										



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																										
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír		
10.84 g	8.43 g	2.64 g	17.50 g	18.86 g	3.24 g	12.77 g	12.20 g	1.71 g	15.95 g	23.39 g	3.72 g	22.42 g	8.33 g	1.24 g												
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só		
28.04 g	0.00 g	1.38 g	48.44 g	1.51 g	1.56 g	66.19 g	15.59 g	1.02 g	80.07 g	17.70 g	3.84 g	72.36 g	3.10 g	1.84 g												
1,3			1,9			1,3,9			1,3,9			1,(3)			1			1,7								
<b>Uzsonna</b>			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
			Energia: 249.83 Kcal / 1,044.29 Kj			Energia: 340.26 Kcal / 1,422.29 Kj			Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 Kj			Energia: 221.55 Kcal / 926.08 Kj			Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
			5.93 g	6.04 g	1.47 g	5.70 g	2.22 g	0.25 g	8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.67 g	2.34 g	0.24 g	10.92 g	11.57 g	4.08 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			
42.66 g	13.39 g	0.26 g	73.48 g	29.38 g	0.09 g	42.79 g	13.39 g	0.50 g	43.62 g	7.49 g	0.08 g	46.40 g	13.39 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g						
1			1			1			1			1			1			1,7								
<b>(05531) TM,TO,szója, mogym1-3</b>			Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL											
			Energia: 290.83 Kcal / 1,215.67 Kj			Energia: 320.84 Kcal / 1,341.11 Kj			Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 Kj			Energia: 262.73 Kcal / 1,098.21 Kj			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
			0.57 g	7.72 g	2.74 g	7.29 g	13.93 g	3.56 g	5.63 g	9.51 g	2.12 g	7.84 g	6.69 g	1.68 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g			
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g			
53.12 g	22.37 g	0.50 g	40.70 g	5.99 g	0.33 g	40.31 g	5.99 g	0.18 g	42.59 g	16.51 g	0.43 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g						
1			1			1			1			1			1			1,7								



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05531)</b> <b>TM,TO,szója,</b> <b>mogyM1-3</b>	<b>Tízórai</b>	Alma	Körte	Görögdinnye	Körte	Alma																
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.50 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	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	6.50 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	
							1							1,7								
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Póréhagyma krémleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																
		Energia: 223.94 Kcal / 936.07 KJ		Energia: 437.48 Kcal / 1,828.67 KJ		Energia: 403.83 Kcal / 1,688.01 KJ		Energia: 531.71 Kcal / 2,222.55 KJ		Energia: 405.03 Kcal / 1,693.03 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
		9.71 g	9.39 g	2.75 g	17.50 g	18.86 g	3.24 g	11.77 g	12.09 g	1.94 g	12.95 g	22.95 g	4.96 g	14.70 g	15.44 g	2.76 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.51 g	0.30 g	1.32 g	48.44 g	1.51 g	1.56 g	60.78 g	15.59 g	0.97 g	68.03 g	17.69 g	1.53 g	50.87 g	8.99 g	2.19 g	g	g	g	g	g	g		
1			1,9			1,9			1			1			1			1,7				
<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Csokoládés puding, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																	
	Energia: 253.18 Kcal / 1,058.29 KJ		Energia: 340.26 Kcal / 1,422.29 KJ		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ		Energia: 221.55 Kcal / 926.08 KJ		Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 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	
	6.04 g	6.06 g	1.48 g	5.70 g	2.22 g	0.25 g	8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.67 g	2.34 g	0.24 g	10.92 g	11.57 g	4.08 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		
43.33 g	13.39 g	0.26 g	73.48 g	29.38 g	0.09 g	42.79 g	13.39 g	0.50 g	43.62 g	7.49 g	0.08 g	46.40 g	13.39 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1			1			1			1,7				



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05550)</b> Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült szalonna, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 297.41 Kcal / 1.243.17 KJ	Energia: 226.87 Kcal / 948.32 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1.210.57 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 1.511.97 Kcal / 6.320.03 KJ	Energia: 219.29 Kcal / 916.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	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	9.11 g 14.56 g 4.01 g	3.02 g 23.44 g 6.68 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	18.28 g 146.02 g 55.32 g	1.87 g 23.09 g 6.31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	0.97 g 0.00 g 0.28 g	31.17 g 0.00 g 1.13 g	0.68 g 0.00 g 0.58 g	30.05 g 0.00 g 1.06 g	2.05 g 0.00 g 1.13 g	28.42 g 0.00 g 7.01 g	0.74 g 0.00 g 0.61 g	
	1	1	1	1	1	1	1	
	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Baracklekvár, Diétás pékáru BL
		Energia: 510.56 Kcal / 2.134.14 KJ	Energia: 167.11 Kcal / 698.52 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1.060.93 KJ	Energia: 327.95 Kcal / 1.370.83 KJ	Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ	Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ	Energia: 195.45 Kcal / 816.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.10 g 14.46 g 5.36 g	0.41 g 4.80 g 4.20 g	0.18 g 16.86 g 4.15 g	5.78 g 20.40 g 6.13 g	0.63 g 9.60 g 8.40 g	0.63 g 9.60 g 8.40 g	0.36 g 0.01 g 0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
91.10 g 33.87 g 1.00 g	29.59 g 0.00 g 0.33 g	24.04 g 11.99 g 0.20 g	28.96 g 0.00 g 1.01 g	30.89 g 0.00 g 0.65 g	30.89 g 0.00 g 0.65 g	47.24 g 16.20 g 0.01 g		
1	1	1	1	1	1	1,(12)		
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott sárgarépa rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta	Csirkebecsinált leves, Piskóta kocka, Vanília sodó	Almaleves, Roston sült sertésszelet, Tört burgonya	
	Energia: 751.17 Kcal / 3.139.89 KJ	Energia: 782.88 Kcal / 3.272.44 KJ	Energia: 756.31 Kcal / 3.161.38 KJ	Energia: 775.67 Kcal / 3.242.30 KJ	Energia: 708.25 Kcal / 2.960.49 KJ	Energia: 844.94 Kcal / 3.531.85 KJ	Energia: 602.83 Kcal / 2.519.83 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

24.61 g	32.49 g	8.55 g	29.67 g	36.19 g	6.14 g	25.50 g	25.29 g	4.27 g	31.48 g	32.30 g	5.67 g	34.71 g	20.25 g	2.65 g	26.26 g	21.44 g	3.43 g	29.14 g	18.62 g	4.08 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.88 g	0.50 g	4.64 g	83.29 g	3.82 g	1.61 g	104.78 g	21.18 g	1.87 g	88.93 g	0.00 g	3.89 g	94.90 g	6.80 g	1.89 g	135.57 g	62.29 g	3.02 g	88.05 g	19.98 g	3.69 g
9			1,9			1			1			1,3,9			1					

<b>Uzsonna</b>	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			meggyes pite-TündérManna			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 181.50 Kcal / 758.67 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: 32.28 Kcal / 134.93 KJ			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.06 g	14.58 g	4.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	0.12 g	0.33 g	0.04 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
3.30 g	0.00 g	1.12 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	
1			1			1			1			1			1						

<b>Vacsora</b>	Almalé, Sült bécsi virsli, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré			Almalé, Sárgarépás rizses hús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 362.15 Kcal / 1,513.79 KJ			Energia: 517.25 Kcal / 2,162.11 KJ			Energia: 844.61 Kcal / 3,530.47 KJ			Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 KJ			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ			Energia: 181.50 Kcal / 758.67 KJ			Energia: 290.64 Kcal / 1,214.88 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21.53 g	25.45 g	9.36 g	26.04 g	25.30 g	5.96 g	26.15 g	33.56 g	9.64 g	18.40 g	16.95 g	2.68 g	18.94 g	16.36 g	4.54 g	9.06 g	14.58 g	4.01 g	7.12 g	15.14 g	4.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78.66 g	0.00 g	0.04 g	44.78 g	2.20 g	2.38 g	108.23 g	0.00 g	0.56 g	81.77 g	0.20 g	3.19 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	3.30 g	0.00 g	1.20 g	30.18 g	0.00 g	1.06 g	
1			1			1			1			1			1						

<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 KJ			Energia: 254.66 Kcal / 1,064.48 KJ			Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



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



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																															
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																							
5.58 g			8.08 g			1.94 g			10.16 g			8.01 g			2.05 g			7.04 g			12.45 g			3.38 g			9.12 g			8.29 g			2.12 g			8.98 g			8.29 g			2.12 g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só					
28.47 g			0.00 g			0.26 g			57.57 g			0.00 g			0.65 g			28.31 g			0.00 g			0.41 g			57.01 g			0.00 g			0.62 g			29.01 g			0.00 g			0.69 g					
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1,7											
<b>Tízórai</b>						Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna						Almalé, Zöldbúzseres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Almalé, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél						Almalé, Zöldbúzseres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																	
						Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ						Energia: 307.75 Kcal / 1,286.40 KJ						Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ						Energia: 363.66 Kcal / 1,520.10 KJ						Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
						1.07 g		13.52 g		5.24 g		5.92 g		5.53 g		4.24 g		5.64 g		9.65 g		2.17 g		8.49 g		10.93 g		3.11 g		6.14 g		10.33 g		8.44 g		g		g		g		g		g		g	
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
76.42 g		23.32 g		1.00 g		57.43 g		0.00 g		0.41 g		44.03 g		8.03 g		0.18 g		56.45 g		0.00 g		0.59 g		58.73 g		0.00 g		0.73 g		g		g		g		g		g		g							
1						1						1						1						1						1,7																	
<b>Ebéd</b>						Tarhonyaleves, Rakott sárgarépa rizzsel						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma						Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta																	
						Energia: 417.72 Kcal / 1,746.07 KJ						Energia: 448.67 Kcal / 1,875.44 KJ						Energia: 455.35 Kcal / 1,903.36 KJ						Energia: 472.83 Kcal / 1,976.43 KJ						Energia: 406.40 Kcal / 1,698.75 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	
						13.84 g		18.16 g		4.82 g		17.49 g		21.66 g		3.68 g		13.85 g		14.03 g		2.30 g		19.02 g		19.34 g		3.40 g		19.92 g		11.21 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							
48.51 g		0.25 g		2.59 g		45.07 g		2.01 g		0.83 g		67.13 g		16.37 g		1.06 g		55.15 g		0.00 g		1.29 g		55.38 g		3.88 g		1.07 g		g		g		g		g		g		g							
9						1,9						1						1						1						1,7																	
<b>Uzsonna</b>						Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél						Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél						Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																	
						Energia: 231.96 Kcal / 969.59 KJ						Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ						Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ						Energia: 161.68 Kcal / 675.82 KJ						Energia: 211.80 Kcal / 885.32 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	





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																					
	10.06 g	8.02 g	2.05 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	5.62 g	0.94 g	0.06 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.62 g	0.00 g	0.64 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	32.39 g	1.80 g	0.08 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g						
	1			1			1			1			1			1				1,7	
<b>Vacsora</b>	Almalé, Sült bécsi virsli, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré			Almalé, Sárgarépás rizses hús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Almalé, Meleg szendvics								
	Energia: 502.17 Kcal / 2,099.07 KJ			Energia: 440.51 Kcal / 1,841.33 KJ			Energia: 553.54 Kcal / 2,313.80 KJ			Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 KJ			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 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
	19.49 g	14.17 g	4.80 g	24.63 g	23.08 g	5.39 g	15.75 g	20.13 g	5.78 g	18.40 g	16.95 g	2.68 g	18.94 g	16.36 g	4.54 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.30 g	0.00 g	0.12 g	32.35 g	1.58 g	2.07 g	76.14 g	0.00 g	0.31 g	81.77 g	0.20 g	3.19 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g							
	1			1			1			1			1			1				1,7	
<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 361.50 Kcal / 1,511.07 KJ			Energia: 310.98 Kcal / 1,299.90 KJ			Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	5.58 g	8.08 g	1.94 g	12.38 g	8.15 g	2.10 g	7.77 g	18.31 g	5.05 g	10.82 g	8.57 g	2.21 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.47 g	0.00 g	0.26 g	58.27 g	0.00 g	0.88 g	28.41 g	0.00 g	0.54 g	57.43 g	0.00 g	0.83 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g							
	1			1			1			1			1			1				1,7	
<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ			Energia: 307.75 Kcal / 1,286.40 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 384.25 Kcal / 1,606.17 KJ			Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



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



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.92 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	9.87 g	12.53 g	3.69 g	6.14 g	10.33 g	8.44 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	76.42 g	23.32 g	1.00 g	57.43 g	0.00 g	0.41 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	56.59 g	0.00 g	0.79 g	58.73 g	0.00 g	0.73 g									
	1			1			1			1			1			1,7								
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott sárgarépa rizzsel			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta											
	Energia: 516.92 Kcal / 2,160.73 KJ			Energia: 617.13 Kcal / 2,579.60 KJ			Energia: 539.22 Kcal / 2,253.94 KJ			Energia: 572.26 Kcal / 2,392.05 KJ			Energia: 497.12 Kcal / 2,077.96 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	17.18 g	22.50 g	5.99 g	19.14 g	26.50 g	4.22 g	16.78 g	17.10 g	2.81 g	20.67 g	23.19 g	3.83 g	24.48 g	13.81 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	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só			
59.91 g	0.30 g	3.22 g	74.14 g	3.62 g	1.10 g	78.09 g	17.93 g	1.29 g	69.56 g	0.00 g	1.56 g	67.38 g	4.83 g	1.34 g				g	g	g				
	9			1,9			1			1			1			1,7								
<b>Uzsonna</b>	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 245.18 Kcal / 1,024.85 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ			Energia: 167.30 Kcal / 699.31 KJ			Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	12.29 g	8.16 g	2.10 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g	5.62 g	1.00 g	0.07 g	9.60 g	8.86 g	3.07 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só			
30.35 g	0.00 g	0.87 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	33.63 g	2.40 g	0.08 g	31.83 g	0.00 g	0.42 g				g	g	g				
	1			1			1			1			1			1			1,7					
<b>Vacsora</b>	Almalé, Sült bécsi virsli, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült sertésszelet, Burgonyapüré			Almalé, Sárgarépás rizses hús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Almalé, Meleg szendvics											
	Energia: 502.38 Kcal / 2,099.95 KJ			Energia: 368.85 Kcal / 1,541.79 KJ			Energia: 699.07 Kcal / 2,922.11 KJ			Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 KJ			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

19.50 g	14.17 g	4.80 g	16.75 g	16.86 g	4.03 g	20.95 g	26.85 g	7.71 g	18.40 g	16.95 g	2.68 g	18.94 g	16.36 g	4.54 g	g	g	g	g	g	g	g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
106.33 g	0.00 g	0.12 g	36.53 g	1.90 g	1.69 g	92.19 g	0.00 g	0.46 g	81.77 g	0.20 g	3.19 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g				
1			(1),(10)			1			1			1			1			1,7								

<b>Reggeli</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Narancsos limonádé, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL													
	Energia: 290.83 Kcal / 1,215.67 KJ			Energia: 320.84 Kcal / 1,341.11 KJ			Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 KJ			Energia: 236.56 Kcal / 988.82 KJ			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	0.57 g	7.72 g	2.74 g	7.29 g	13.93 g	3.56 g	5.63 g	9.51 g	2.12 g	7.89 g	6.70 g	1.68 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53.12 g	22.37 g	0.50 g	40.70 g	5.99 g	0.33 g	40.31 g	5.99 g	0.18 g	35.91 g	9.22 g	0.43 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1			1			1,7								

<b>Tízórai</b>	Alma			Nektarin			Görögdinnye			Nektarin			Alma													
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ			Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	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	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
10.50 g	0.00 g	0.02 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	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	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
															1			1,7								

<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgarral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Póréhagyma krémleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez											
	Energia: 223.94 Kcal / 936.07 KJ			Energia: 437.48 Kcal / 1,828.67 KJ			Energia: 379.29 Kcal / 1,585.43 KJ			Energia: 531.71 Kcal / 2,222.55 KJ			Energia: 405.03 Kcal / 1,693.03 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.71 g	9.39 g	2.75 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



(05571)  
Tej,tojás,rozsm  
mentes1-3



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																									
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																	
17.50 g	18.86 g	3.24 g	11.64 g	11.72 g	1.97 g	12.95 g	22.95 g	4.96 g	14.70 g	15.44 g	2.76 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
25.51 g	0.30 g	1.32 g	48.44 g	1.51 g	1.56 g	56.17 g	15.59 g	0.95 g	68.03 g	17.69 g	1.53 g	50.87 g	8.99 g	2.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g															
1			1,9			1,9			1			1			1			1,7																							
<b>Uzsonna</b>																																									
Narancsos limonádé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Limonádé, Csokoládés puding, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Erdei gyümölcsös limonádé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																	
Energia: 227.01 Kcal / 948.90 Kj						Energia: 312.93 Kcal / 1,308.05 Kj						Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 Kj						Energia: 221.55 Kcal / 926.08 Kj						Energia: 303.84 Kcal / 1,270.05 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							
6.09 g		6.07 g		1.48 g		5.73 g		2.26 g		0.25 g		8.37 g		8.21 g		2.08 g		5.67 g		2.34 g		0.24 g		10.93 g		11.57 g		4.08 g		g		g		g							
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
36.65 g		6.10 g		0.26 g		66.31 g		21.98 g		0.09 g		42.79 g		13.39 g		0.50 g		43.62 g		7.49 g		0.08 g		38.57 g		5.41 g		0.53 g		g		g		g							
1			1			1			1			1			1			1			1,7																				
<b>(05611) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par1-3</b>																																									
<b>Reggeli</b>																																									
Vaníliás rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Rizstej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																	
Energia: 312.78 Kcal / 1,307.42 Kj						Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 Kj						Energia: 272.50 Kcal / 1,139.05 Kj						Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 Kj						Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
6.96 g		17.04 g		4.41 g		7.09 g		13.88 g		3.56 g		5.63 g		9.51 g		2.12 g		7.66 g		6.68 g		1.67 g		5.83 g		6.96 g		4.42 g		g		g		g							
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
31.87 g		21.42 g		1.05 g		40.15 g		5.99 g		0.33 g		40.31 g		5.99 g		0.18 g		42.11 g		13.39 g		0.42 g		41.27 g		5.99 g		0.40 g		g		g		g							
1			1			1			1			1			1			1			1,7																				



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05611)</b> <b>TOM,szój,ku</b> <b>k,hüv,zel,fok</b> <b>h,par1-3</b>	<b>Tízórai</b>	Körte	Körte	Körte	Körte	Körte			
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g	
							1	1,7	
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott sárgarépa bulgarral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor, Körte	Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez			
		Energia: 411.14 Kcal / 1,718.57 KJ	Energia: 385.59 Kcal / 1,611.77 KJ	Energia: 425.96 Kcal / 1,780.51 KJ	Energia: 507.84 Kcal / 2,122.77 KJ	Energia: 498.92 Kcal / 2,085.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		14.93 g 17.98 g 4.75 g	14.60 g 17.76 g 2.97 g	11.54 g 11.78 g 1.95 g	12.70 g 21.11 g 4.75 g	20.09 g 10.79 g 1.57 g	g g g	g g g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	47.95 g 0.30 g 2.55 g	41.08 g 1.91 g 0.68 g	67.55 g 15.58 g 0.86 g	65.55 g 1.50 g 1.24 g	78.84 g 5.40 g 1.65 g	g g g	g g g		
	1		1	1	1	1	1	1,7	
	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Vaníliás tápióka puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
Energia: 249.21 Kcal / 1,041.70 KJ		Energia: 209.99 Kcal / 877.76 KJ	Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ	Energia: 221.68 Kcal / 926.62 KJ	Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
5.88 g 6.03 g 1.47 g		5.57 g 0.88 g 0.06 g	8.17 g 8.16 g 2.08 g	5.66 g 2.34 g 0.24 g	10.92 g 11.57 g 4.08 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		
42.58 g 13.39 g 0.26 g	44.67 g 14.89 g 0.08 g	42.24 g 13.39 g 0.50 g	43.67 g 7.49 g 0.08 g	46.40 g 13.39 g 0.53 g	g g g	g g g			
1	1	1	1	1	1	1	1,7		



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05800)</b> GM, TM, OM, h al, citrus	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ	Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 KJ	Energia: 532.30 Kcal / 2,225.01 KJ	Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 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
		7.32 g 16.69 g 4.20 g	16.34 g 16.56 g 4.41 g	10.64 g 25.46 g 7.08 g	14.26 g 17.12 g 4.57 g	14.12 g 17.12 g 4.57 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	55.68 g 0.80 g 0.98 g	85.88 g 0.80 g 1.83 g	58.58 g 0.80 g 1.29 g	84.76 g 0.80 g 1.76 g	56.76 g 0.80 g 1.83 g	g g g	g g g	
						1	1,7	
	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ	Energia: 469.90 Kcal / 1,964.18 KJ	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 KJ	Energia: 469.90 Kcal / 1,964.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1.10 g 14.46 g 5.36 g	7.72 g 11.60 g 8.80 g	7.41 g 18.86 g 4.55 g	13.22 g 22.42 g 6.54 g	7.72 g 11.60 g 8.80 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	
91.10 g 33.87 g 1.00 g	77.58 g 20.78 g 1.34 g	78.75 g 12.79 g 0.90 g	76.57 g 27.02 g 1.72 g	77.58 g 20.78 g 1.34 g	g g g	g g g		
					1	1,7		
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás, Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin	Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta			
	Energia: 643.94 Kcal / 2,691.67 KJ	Energia: 877.21 Kcal / 3,666.74 KJ	Energia: 675.20 Kcal / 2,822.34 KJ	Energia: 622.15 Kcal / 2,600.59 KJ	Energia: 698.47 Kcal / 2,919.60 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	20.13 g	28.49 g	6.46 g	34.97 g	37.94 g	6.27 g	24.49 g	26.57 g	4.48 g	22.68 g	22.42 g	3.71 g	34.11 g	21.36 g	2.73 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	75.66 g	0.75 g	2.72 g	96.88 g	3.00 g	3.17 g	83.65 g	17.80 g	3.45 g	82.57 g	2.44 g	4.94 g	92.05 g	6.86 g	3.80 g							
	9						9,10,(12)						1			1,7						
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél									
	Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 452.57 Kcal / 1,891.74 Kj			Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	11.72 g	25.28 g	7.42 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	11.79 g	7.31 g	3.31 g	12.69 g	12.85 g	4.44 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
56.34 g	0.80 g	1.70 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	78.47 g	18.98 g	0.80 g	59.96 g	0.80 g	1.15 g								
													1			1,7						
<b>Vacsora</b>	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Almalé, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Almalé, Meleg szendvics									
	Energia: 2,117.89 Kcal / 8,852.78 Kj			Energia: 517.70 Kcal / 2,163.99 Kj			Energia: 594.71 Kcal / 2,485.89 Kj			Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj			Energia: 713.32 Kcal / 2,981.68 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	
	37.55 g	153.34 g	57.02 g	29.22 g	18.34 g	5.44 g	27.46 g	17.71 g	4.12 g	7.23 g	15.44 g	2.19 g	9.38 g	16.64 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		
136.56 g	0.80 g	7.89 g	57.24 g	2.20 g	2.48 g	77.97 g	0.00 g	0.57 g	11.11 g	0.20 g	3.18 g	128.60 g	6.00 g	1.14 g								
	3												1			1,7						



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05801) GM,TM,OM,h al,citr 1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Tej, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru													
		Energia: 359.84 Kcal / 1,504.13 KJ		Energia: 382.73 Kcal / 1,599.81 KJ		Energia: 343.44 Kcal / 1,435.58 KJ		Energia: 293.74 Kcal / 1,227.83 KJ		Energia: 368.95 Kcal / 1,542.21 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	8.66 g	2.86 g	12.12 g	18.37 g	6.58 g	3.75 g	11.55 g	2.45 g	5.92 g	6.96 g	1.84 g	4.17 g	13.46 g	8.95 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	67.80 g	32.92 g	0.50 g	38.83 g	0.40 g	0.83 g	51.81 g	12.39 g	0.45 g	48.57 g	23.51 g	0.70 g	53.77 g	12.39 g	0.99 g				
	<b>7</b>						<b>1</b>						<b>1,7</b>						
	<b>Tízórai</b>	Alma	Nektarin	Görögdinnye	Nektarin	Alma													
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ		Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	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			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.50 g	0.00 g	0.02 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	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					
<b>1</b>						<b>1,7</b>													
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor	Kukoricagaluska leves, Tojásropogós, krokkett GM, Zöldbabfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Póréhagyma krémleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez														
	Energia: 326.46 Kcal / 1,364.60 KJ		Energia: 432.54 Kcal / 1,808.02 KJ		Energia: 329.89 Kcal / 1,378.94 KJ		Energia: 656.69 Kcal / 2,744.96 KJ		Energia: 424.44 Kcal / 1,774.16 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.77 g	15.31 g	3.60 g	17.28 g	18.66 g	3.11 g	9.59 g	11.12 g	1.74 g	17.04 g	30.24 g	4.84 g	14.78 g	15.44 g	2.79 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.95 g	0.20 g	1.44 g	47.84 g	1.50 g	1.48 g	47.34 g	13.90 g	0.79 g	78.56 g	17.77 g	4.68 g	55.47 g	9.00 g	2.22 g					







Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05801)</b> <b>GM,TM,OM,h</b> <b>al,citr 1-3</b>	<b>Ebéd</b>	9		9	3,9		1	1,7											
	<b>Uzsonna</b>	Herba tea, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		Herba tea, Csokoládés puding , Gluténmentes pékáru		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika		Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru		Herba tea, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél									
		Energia: 257.52 Kcal / 1,076.43 KJ		Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 KJ		Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 KJ		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ		Energia: 365.99 Kcal / 1,529.84 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.12 g	6.33 g	1.64 g	3.77 g	2.49 g	0.41 g	6.45 g	8.48 g	2.24 g	3.80 g	4.19 g	0.59 g	9.00 g	11.84 g	4.24 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.71 g	13.79 g	0.53 g	72.85 g	29.77 g	0.35 g	42.16 g	13.79 g	0.77 g	57.91 g	15.39 g	0.35 g	52.38 g	20.39 g	0.80 g	g	g	g		
															1		1,7		
<b>(05802)</b> <b>GM,TM,OM,h</b> <b>al,citr 4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma		Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru									
		Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ		Energia: 352.48 Kcal / 1,473.37 KJ		Energia: 266.16 Kcal / 1,112.55 KJ		Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 KJ		Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.66 g	8.35 g	2.10 g	8.24 g	8.28 g	2.21 g	5.32 g	12.73 g	3.54 g	7.20 g	8.56 g	2.28 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.84 g	0.40 g	0.53 g	56.94 g	0.40 g	0.92 g	29.29 g	0.40 g	0.68 g	56.38 g	0.40 g	0.89 g	28.38 g	0.40 g	0.96 g	g	g	g	
															1		1,7		





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05802)</b> <b>GM, TM, OM, h</b> <b>al, citr 4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru																
		Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ		Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 KJ		Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ		Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 KJ		Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 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
		1.07 g	13.52 g	5.24 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	4.08 g	10.60 g	8.60 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	
	76.42 g	23.32 g	1.00 g	43.49 g	13.79 g	0.99 g	43.40 g	8.43 g	0.45 g	41.69 g	16.91 g	0.86 g	43.49 g	13.79 g	0.99 g	g	g	g	g	g	g	
							1						1,7									
	<b>(05802)</b> <b>GM, TM, OM, h</b> <b>al, citr 4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin	Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta															
			Energia: 354.74 Kcal / 1,482.81 KJ		Energia: 476.95 Kcal / 1,993.65 KJ		Energia: 418.42 Kcal / 1,749.00 KJ		Energia: 362.77 Kcal / 1,516.38 KJ		Energia: 392.13 Kcal / 1,639.10 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
11.26 g			15.88 g	3.64 g	18.74 g	20.57 g	3.33 g	13.38 g	14.59 g	2.41 g	12.35 g	12.18 g	1.97 g	19.26 g	11.74 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	
41.14 g		0.38 g	1.51 g	53.10 g	1.50 g	1.80 g	57.88 g	14.45 g	1.81 g	50.98 g	1.23 g	1.78 g	52.14 g	3.92 g	2.03 g	g	g	g	g	g	g	
9						9,10,(12)						1			1,7							
<b>Uzsonna</b>		Csemege szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																
		Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ		Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ		Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ		Energia: 306.57 Kcal / 1,281.46 KJ		Energia: 215.79 Kcal / 902.00 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			
	5.86 g	12.64 g	3.71 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g	8.15 g	6.31 g	3.11 g	6.34 g	6.43 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		





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	28.17 g	0.40 g	0.85 g	27.58 g	0.40 g	0.91 g	28.98 g	0.40 g	0.88 g	50.97 g	18.58 g	0.45 g	29.97 g	0.40 g	0.58 g	g	g	g	g	g	g				
	1															1,7									
<b>Vacsora</b>	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Almalé, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Almalé, Meleg szendvics												
	Energia: 1.930.95 Kcal / 8.071.37 KJ			Energia: 319.14 Kcal / 1.334.01 KJ			Energia: 389.27 Kcal / 1.627.15 KJ			Energia: 213.04 Kcal / 890.51 KJ			Energia: 713.32 Kcal / 2.981.68 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				
	30.97 g	149.92 g	56.20 g	15.72 g	10.91 g	3.16 g	15.71 g	10.09 g	2.35 g	7.23 g	15.44 g	2.19 g	9.38 g	16.64 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				
107.28 g	0.40 g	7.46 g	38.38 g	1.58 g	1.53 g	56.48 g	0.00 g	0.33 g	11.11 g	0.20 g	3.18 g	128.60 g	6.00 g	1.14 g	g	g	g	g	g	g					
	1															1,7									
	3															1					1,7				
<b>(05803) GM, TM, OM, h al, citr 7-14</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru												
	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 365.49 Kcal / 1.527.75 KJ			Energia: 326.22 Kcal / 1.363.60 KJ			Energia: 359.64 Kcal / 1.503.30 KJ			Energia: 242.70 Kcal / 1.014.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
	3.66 g	8.35 g	2.10 g	10.46 g	8.42 g	2.26 g	6.16 g	18.60 g	5.21 g	8.90 g	8.84 g	2.37 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
27.84 g	0.40 g	0.53 g	57.64 g	0.40 g	1.15 g	30.19 g	0.40 g	0.82 g	56.80 g	0.40 g	1.10 g	28.80 g	0.40 g	1.17 g	g	g	g	g	g	g					
	1															1,7									
<b>Tízórai</b>																									



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05803) GM, TM, OM, h al, citr 7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru																
		Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ		Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 KJ		Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ		Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01 KJ		Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 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
		1.07 g	13.52 g	5.24 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	76.42 g	23.32 g	1.00 g	43.49 g	13.79 g	0.99 g	43.40 g	8.43 g	0.45 g	42.06 g	18.47 g	1.06 g	43.49 g	13.79 g	0.99 g							
							1						1,7									
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás, Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin	Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta																
		Energia: 437.85 Kcal / 1,830.21 KJ		Energia: 653.31 Kcal / 2,730.84 KJ		Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 KJ		Energia: 447.49 Kcal / 1,870.51 KJ		Energia: 480.91 Kcal / 2,010.20 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
		13.95 g	19.66 g	4.52 g	22.90 g	24.74 g	3.99 g	16.99 g	18.23 g	2.98 g	15.13 g	14.44 g	2.35 g	23.73 g	14.43 g	1.87 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.59 g	0.45 g	1.87 g	83.10 g	3.00 g	2.16 g	78.13 g	15.54 g	2.19 g	64.27 g	1.47 g	2.17 g	63.58 g	4.87 g	2.48 g								
9			9			9,10,(12)			9			1			1,7							
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																	
	Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 KJ		Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ		Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 KJ		Energia: 306.57 Kcal / 1,281.46 KJ		Energia: 250.69 Kcal / 1,047.88 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	6.96 g	14.96 g	4.52 g	7.23 g	13.46 g	4.16 g	9.12 g	8.93 g	2.37 g	8.15 g	6.31 g	3.11 g	7.68 g	9.13 g	3.23 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

28.49 g 0.40 g 1.05 g 27.60 g 0.40 g 1.13 g 29.70 g 0.40 g 1.09 g 50.97 g 18.58 g 0.45 g 31.20 g 0.40 g 0.69 g																		1	1,7					
<b>Vacsora</b>	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Almalé, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Almalé, Meleg szendvics								
	Energia: 1,934.90 Kcal / 8,087.88 Kj						Energia: 341.07 Kcal / 1,425.67 Kj			Energia: 456.16 Kcal / 1,906.75 Kj			Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj			Energia: 713.32 Kcal / 2,981.68 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			
	31.09 g	149.93 g	56.20 g	16.12 g	11.55 g	3.33 g	19.54 g	12.57 g	2.93 g	7.23 g	15.44 g	2.19 g	9.38 g	16.64 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			
108.11 g	0.40 g	7.47 g	41.93 g	1.76 g	1.62 g	63.48 g	0.00 g	0.41 g	11.11 g	0.20 g	3.18 g	128.60 g	6.00 g	1.14 g	g	g	g	g	g	g				
3																1	1,7							
<b>(05900) Gluténmentes</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 Kj						Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 Kj			Energia: 532.30 Kcal / 2,225.01 Kj			Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	17.80 g	26.64 g	10.97 g	16.34 g	16.56 g	4.41 g	10.64 g	25.46 g	7.08 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
55.76 g	0.80 g	1.78 g	85.88 g	0.80 g	1.83 g	58.58 g	0.80 g	1.29 g	84.76 g	0.80 g	1.76 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g	g	g	g	g	g	g				
7																1	1,7							
<b>Tízórai</b>																								





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05900)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>S</b>	<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga- TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Gluténmentes pékáru	Tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 530.80 Kcal / 2,218.74 KJ	Energia: 488.03 Kcal / 2,039.97 KJ	Energia: 564.68 Kcal / 2,360.36 KJ	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 KJ	Energia: 493.65 Kcal / 2,063.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.21 g 16.11 g 7.44 g	8.33 g 18.06 g 8.13 g	17.52 g 20.50 g 6.64 g	13.22 g 22.42 g 6.54 g	9.83 g 17.41 g 9.56 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	
	83.32 g 21.88 g 1.40 g	66.17 g 10.79 g 0.71 g	70.98 g 0.80 g 1.30 g	76.57 g 27.02 g 1.72 g	67.85 g 10.79 g 1.17 g	g g g	g g g	
	7	7	7	7	1	1,7		
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin	Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta		
		Energia: 643.94 Kcal / 2,691.67 KJ	Energia: 877.21 Kcal / 3,666.74 KJ	Energia: 1,252.41 Kcal / 5,235.07 KJ	Energia: 869.40 Kcal / 3,634.09 KJ	Energia: 698.47 Kcal / 2,919.60 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
		20.13 g 28.49 g 6.46 g	34.97 g 37.94 g 6.27 g	59.77 g 52.83 g 19.34 g	28.21 g 46.11 g 11.77 g	34.11 g 21.36 g 2.73 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.66 g 0.75 g 2.72 g	96.88 g 3.00 g 3.17 g	132.68 g 40.05 g 3.72 g	85.56 g 4.06 g 5.46 g	92.05 g 6.86 g 3.80 g	g g g	g g g		
9	7,9	7,9,10,(12)	7,9,10,(12)	1	1,7			
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			
	Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ	Energia: 452.57 Kcal / 1,891.74 KJ	Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	11.72 g 25.28 g 7.42 g	12.08 g 23.28 g 6.95 g	14.60 g 17.24 g 4.57 g	11.79 g 7.31 g 3.31 g	12.69 g 12.85 g 4.44 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																																							
<b>Vacsora</b>	56.34 g			0.80 g			1.70 g			55.16 g			0.80 g			1.81 g			57.96 g			0.80 g			1.75 g			78.47 g			18.98 g			0.80 g			59.96 g			0.80 g			1.15 g			1	1,7								
	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré									Almalé, Tavaszi rizseshús									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet									Almalé, Meleg szendvics																		
	Energia: 2.117.89 Kcal / 8.852.78 KJ									Energia: 565.87 Kcal / 2.365.34 KJ									Energia: 594.71 Kcal / 2.485.89 KJ									Energia: 213.04 Kcal / 890.51 KJ									Energia: 713.32 Kcal / 2.981.68 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			
	37.55 g			153.34 g			57.02 g			32.15 g			18.67 g			5.79 g			27.46 g			17.71 g			4.12 g			7.23 g			15.44 g			2.19 g			9.38 g			16.64 g			4.23 g			g			g			g			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só				
136.56 g			0.80 g			7.89 g			65.55 g			0.00 g			3.53 g			77.97 g			0.00 g			0.57 g			11.11 g			0.20 g			3.18 g			128.60 g			6.00 g			1.14 g			g			g			g				
3									7									1									1,7																												
<b>(05901) Gluténmentes s1-3</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna									Tej, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika									Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru									Narancsos limonádé, Csirkemell sonkakerém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek									Tej, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru																		
	Energia: 283.90 Kcal / 1.186.70 KJ									Energia: 382.73 Kcal / 1.599.81 KJ									Energia: 400.65 Kcal / 1.674.72 KJ									Energia: 240.55 Kcal / 1.005.50 KJ									Energia: 342.23 Kcal / 1.430.52 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			
	5.61 g			10.00 g			4.78 g			12.12 g			18.37 g			6.58 g			15.70 g			18.92 g			8.52 g			5.97 g			6.97 g			1.84 g			11.54 g			14.30 g			7.82 g			g			g			g			
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			
41.87 g			10.94 g			0.67 g			38.83 g			0.40 g			0.83 g			38.48 g			0.40 g			1.08 g			35.28 g			9.62 g			0.70 g			38.50 g			0.40 g			0.82 g			g			g			g				
7									7									7									7									1									1,7										



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05901) Gluténmentes s1-3</b>	<b>Tízórai</b>	Alma	Nektarin	Görögdinnye	Nektarin	Alma																
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ		Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	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	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	10.50 g	0.00 g	0.02 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	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	g	g	g	g	g	g	
							1							1,7								
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor	Kukoricagaluska leves, Tojásropogós, krokett GM, Zöldbabfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Póréhagyma krémleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez																
		Energia: 377.77 Kcal / 1,579.08 KJ		Energia: 432.54 Kcal / 1,808.02 KJ		Energia: 574.01 Kcal / 2,399.36 KJ		Energia: 656.69 Kcal / 2,744.96 KJ		Energia: 424.44 Kcal / 1,774.16 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.30 g	15.67 g	5.26 g	17.28 g	18.66 g	3.11 g	24.61 g	24.05 g	9.20 g	17.04 g	30.24 g	4.84 g	14.78 g	15.44 g	2.79 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.16 g	0.30 g	2.08 g	47.84 g	1.50 g	1.48 g	63.89 g	25.03 g	0.85 g	78.56 g	17.77 g	4.68 g	55.47 g	9.00 g	2.22 g	g	g	g	g	g	g		
7	9	7,9	3,9	1	1,7																	
<b>Uzsonna</b>	Narancsos limonádé, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Limonádé, Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Tej, Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Erdei gyümölcsös limonádé, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																	
	Energia: 231.00 Kcal / 965.58 KJ		Energia: 344.68 Kcal / 1,440.76 KJ		Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 KJ		Energia: 427.14 Kcal / 1,785.45 KJ		Energia: 307.83 Kcal / 1,286.73 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	
	4.17 g	6.34 g	1.64 g	8.86 g	5.30 g	2.51 g	6.45 g	8.48 g	2.24 g	14.95 g	11.91 g	6.15 g	9.01 g	11.84 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
36.02 g	6.50 g	0.53 g	61.79 g	16.38 g	0.52 g	42.16 g	13.79 g	0.77 g	61.57 g	18.58 g	0.68 g	37.94 g	5.81 g	0.80 g	g	g	g	g	g	g		
7	7	1	1,7																			





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05902) Gluténmentes s4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ	Energia: 352.48 Kcal / 1,473.37 KJ	Energia: 266.16 Kcal / 1,112.55 KJ	Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 KJ	Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.90 g 13.32 g 5.48 g	8.24 g 8.28 g 2.21 g	5.32 g 12.73 g 3.54 g	7.20 g 8.56 g 2.28 g	7.06 g 8.56 g 2.28 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.88 g 0.40 g 0.93 g	56.94 g 0.40 g 0.92 g	29.29 g 0.40 g 0.68 g	56.38 g 0.40 g 0.89 g	28.38 g 0.40 g 0.96 g	g g g	g g g	
	7					1	1,7	
	<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Gluténmentes pékáru	Tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 455.11 Kcal / 1,902.36 KJ	Energia: 248.43 Kcal / 1,038.44 KJ	Energia: 306.60 Kcal / 1,281.59 KJ	Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 KJ	Energia: 271.67 Kcal / 1,135.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
7.84 g 14.62 g 6.63 g		4.17 g 9.04 g 4.07 g	10.46 g 11.00 g 3.73 g	6.61 g 11.21 g 3.28 g	5.07 g 8.71 g 4.78 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		
71.20 g 15.29 g 1.27 g	34.12 g 6.39 g 0.35 g	38.14 g 0.40 g 0.72 g	41.69 g 16.91 g 0.86 g	39.90 g 10.39 g 0.59 g	g g g	g g g		
7	7	7	7	7	1	1,7		
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás GM, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin	Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta			
	Energia: 354.74 Kcal / 1,482.81 KJ	Energia: 476.95 Kcal / 1,993.65 KJ	Energia: 732.61 Kcal / 3,062.31 KJ	Energia: 486.82 Kcal / 2,034.91 KJ	Energia: 392.13 Kcal / 1,639.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.26 g	15.88 g	3.64 g	18.74 g	20.57 g	3.33 g	32.93 g	28.77 g	10.44 g	15.13 g	24.02 g	6.00 g	19.26 g	11.74 g	1.53 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.14 g	0.38 g	1.51 g	53.10 g	1.50 g	1.80 g	84.44 g	27.12 g	1.95 g	52.57 g	2.04 g	2.04 g	52.14 g	3.92 g	2.03 g						
	9			7,9			7,9,10,(12)			1			1,7								
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél								
	Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 306.57 Kcal / 1,281.46 KJ			Energia: 215.79 Kcal / 902.00 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
	5.86 g	12.64 g	3.71 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g	8.15 g	6.31 g	3.11 g	6.34 g	6.43 g	2.22 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.17 g	0.40 g	0.85 g	27.58 g	0.40 g	0.91 g	28.98 g	0.40 g	0.88 g	50.97 g	18.58 g	0.45 g	29.97 g	0.40 g	0.58 g							
	1			1,7																	
<b>Vacsora</b>	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Almalé, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Almalé, Meleg szendvics								
	Energia: 1,930.95 Kcal / 8,071.37 KJ			Energia: 352.07 Kcal / 1,471.65 KJ			Energia: 389.26 Kcal / 1,627.11 KJ			Energia: 213.04 Kcal / 890.51 KJ			Energia: 713.32 Kcal / 2,981.68 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
	30.97 g	149.92 g	56.20 g	17.79 g	11.00 g	3.37 g	15.71 g	10.09 g	2.34 g	7.23 g	15.44 g	2.19 g	9.38 g	16.64 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	
107.28 g	0.40 g	7.46 g	44.31 g	0.00 g	2.23 g	56.48 g	0.00 g	0.32 g	11.11 g	0.20 g	3.18 g	128.60 g	6.00 g	1.14 g							
	3			7									1			1,7					





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
<b>(05903) Gluténmentes s7-14</b>	<b>Reggeli</b>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</p>	<p>Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma</p>	<p>Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</p>												
	Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ		Energia: 365.49 Kcal / 1,527.75 KJ		Energia: 326.22 Kcal / 1,363.60 KJ		Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 KJ		Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 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
	8.90 g	13.32 g	5.48 g	10.46 g	8.42 g	2.26 g	6.16 g	18.60 g	5.21 g	8.90 g	8.84 g	2.37 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.88 g	0.40 g	0.93 g	57.64 g	0.40 g	1.15 g	30.19 g	0.40 g	0.82 g	56.80 g	0.40 g	1.10 g	28.80 g	0.40 g	1.17 g	g	g	g
	<b>7</b>										<b>1</b>		<b>1,7</b>					
	<b>Tízórai</b>	<p>Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna</p>	<p>Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Gluténmentes pékáru</p>	<p>Tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</p>	<p>Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek</p>	<p>Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru</p>												
	Energia: 455.11 Kcal / 1,902.36 KJ		Energia: 302.83 Kcal / 1,265.83 KJ		Energia: 306.60 Kcal / 1,281.59 KJ		Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01 KJ		Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 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
7.84 g	14.62 g	6.63 g	4.42 g	13.04 g	6.00 g	10.46 g	11.00 g	3.73 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g	5.62 g	12.56 g	7.07 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71.20 g	15.29 g	1.27 g	38.38 g	10.39 g	0.35 g	38.14 g	0.40 g	0.72 g	42.06 g	18.47 g	1.06 g	40.10 g	10.39 g	0.70 g	g	g	g	
<b>7</b>		<b>7</b>		<b>7</b>		<b>7</b>		<b>7</b>		<b>1</b>		<b>1,7</b>						
<b>Ebéd</b>	<p>Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel</p>	<p>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez</p>	<p>Babgulyás GM, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin</p>	<p>Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs</p>	<p>Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta</p>													
Energia: 437.85 Kcal / 1,830.21 KJ		Energia: 653.31 Kcal / 2,730.84 KJ		Energia: 946.91 Kcal / 3,958.08 KJ		Energia: 752.92 Kcal / 3,147.21 KJ		Energia: 480.91 Kcal / 2,010.20 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.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
	13.95	19.66	4.52	22.90	24.74	3.99	41.46	36.75	13.47	25.95	41.35	11.23	23.73	14.43	1.87						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.59	0.45	1.87	83.10	3.00	2.16	111.22	31.33	2.38	69.37	4.06	3.03	63.58	4.87	2.48						
	9			7,9			7,9,10,(12)			1			1,7								
<b>Uzsonna</b>	<b>Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika</b>			<b>Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>			<b>Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika</b>			<b>Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru</b>			<b>Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél</b>								
	Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 Kj			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj			Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj			Energia: 306.57 Kcal / 1,281.46 Kj			Energia: 250.69 Kcal / 1,047.88 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
	6.96	14.96	4.52	7.23	13.46	4.16	9.12	8.93	2.37	8.15	6.31	3.11	7.68	9.13	3.23						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.49	0.40	1.05	27.60	0.40	1.13	29.70	0.40	1.09	50.97	18.58	0.45	31.20	0.40	0.69							
	1			1,7																	
<b>Vacsora</b>	<b>Almalé, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma</b>			<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré</b>			<b>Almalé, Tavaszi rizseshús</b>			<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet</b>			<b>Almalé, Meleg szendvics</b>								
	Energia: 1,934.90 Kcal / 8,087.88 Kj			Energia: 379.60 Kcal / 1,586.73 Kj			Energia: 456.15 Kcal / 1,906.71 Kj			Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj			Energia: 713.32 Kcal / 2,981.68 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
	31.09	149.93	56.20	18.47	11.81	3.61	19.53	12.57	2.92	7.23	15.44	2.19	9.38	16.64	4.23						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
108.11	0.40	7.47	48.58	0.00	2.35	63.47	0.00	0.40	11.11	0.20	3.18	128.60	6.00	1.14							
	3			7																	





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																																									
<b>(05904) Gluténmentes s 15-18</b>	<b>Reggeli</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>	<b>Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma</b>	<b>Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>																																																																																																											
		Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 KJ	Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 KJ	Energia: 532.30 Kcal / 2,225.01 KJ	Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 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> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">17.80 g</td><td style="text-align: center;">26.64 g</td><td style="text-align: center;">10.97 g</td> <td style="text-align: center;">16.34 g</td><td style="text-align: center;">16.56 g</td><td style="text-align: center;">4.41 g</td> <td style="text-align: center;">10.64 g</td><td style="text-align: center;">25.46 g</td><td style="text-align: center;">7.08 g</td> <td style="text-align: center;">14.26 g</td><td style="text-align: center;">17.12 g</td><td style="text-align: center;">4.57 g</td> <td style="text-align: center;">14.12 g</td><td style="text-align: center;">17.12 g</td><td style="text-align: center;">4.57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17.80 g	26.64 g	10.97 g	16.34 g	16.56 g	4.41 g	10.64 g	25.46 g	7.08 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	<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> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	g	g	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> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> </tr> </table>	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	<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> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> </tr> </table>	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
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																	
	17.80 g	26.64 g	10.97 g	16.34 g	16.56 g	4.41 g	10.64 g	25.46 g	7.08 g	14.26 g	17.12 g	4.57 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g																																																																																																		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																								
	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																																																																																																		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																			
7							1		1,7																																																																																																								
<b>Tízórai</b>	<b>Vaníliás tej, fahéjas csiga- TündérManna</b>	<b>Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Gluténmentes pékáru</b>	<b>Tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek</b>	<b>Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru</b>																																																																																																												
	Energia: 491.81 Kcal / 2,055.77 KJ	Energia: 488.03 Kcal / 2,039.97 KJ	Energia: 564.68 Kcal / 2,360.36 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 493.65 Kcal / 2,063.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 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> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9.47 g</td><td style="text-align: center;">15.34 g</td><td style="text-align: center;">7.03 g</td> <td style="text-align: center;">8.33 g</td><td style="text-align: center;">18.06 g</td><td style="text-align: center;">8.13 g</td> <td style="text-align: center;">17.52 g</td><td style="text-align: center;">20.50 g</td><td style="text-align: center;">6.64 g</td> <td style="text-align: center;">13.22 g</td><td style="text-align: center;">22.42 g</td><td style="text-align: center;">6.54 g</td> <td style="text-align: center;">9.83 g</td><td style="text-align: center;">17.41 g</td><td style="text-align: center;">9.56 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9.47 g	15.34 g	7.03 g	8.33 g	18.06 g	8.13 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	9.83 g	17.41 g	9.56 g	<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> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	g	g	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> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> </tr> </table>	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	<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> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td><td style="text-align: center;">g</td> </tr> </table>	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	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																		
9.47 g	15.34 g	7.03 g	8.33 g	18.06 g	8.13 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	9.83 g	17.41 g	9.56 g																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																									
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																																																																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																			
7		7		7		7		1		1,7																																																																																																							
<b>Ebéd</b>	<b>Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel</b>	<b>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez</b>	<b>Babgulyás GM, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin</b>	<b>Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs</b>	<b>Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta</b>																																																																																																												
	Energia: 608.77 Kcal / 2,544.66 KJ	Energia: 863.89 Kcal / 3,611.06 KJ	Energia: 1,188.78 Kcal / 4,969.10 KJ	Energia: 849.73 Kcal / 3,551.87 KJ	Energia: 678.27 Kcal / 2,835.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																									
	7		7		7		1		1,7																																																																																																								



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	19.52 g	27.45 g	6.34 g	34.51 g	37.32 g	6.20 g	55.51 g	50.42 g	18.83 g	27.68 g	45.14 g	11.66 g	33.47 g	20.11 g	2.63 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	69.98 g	0.60 g	2.60 g	95.45 g	3.00 g	2.94 g	126.55 g	40.05 g	3.28 g	83.28 g	4.06 g	5.04 g	90.42 g	6.86 g	3.40 g									
	9			7,9			7,9,10,(12)			1			1,7											
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél											
	Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 452.57 Kcal / 1,891.74 Kj			Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	11.72 g	25.28 g	7.42 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	11.79 g	7.31 g	3.31 g	12.69 g	12.85 g	4.44 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
56.34 g	0.80 g	1.70 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	78.47 g	18.98 g	0.80 g	59.96 g	0.80 g	1.15 g										
																1			1,7					
<b>Vacsora</b>	Almalé, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Almalé, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Almalé, Meleg szendvics											
	Energia: 2,117.89 Kcal / 8,852.78 Kj			Energia: 565.87 Kcal / 2,365.34 Kj			Energia: 594.71 Kcal / 2,485.89 Kj			Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj			Energia: 713.32 Kcal / 2,981.68 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			
	37.55 g	153.34 g	57.02 g	32.15 g	18.67 g	5.79 g	27.46 g	17.71 g	4.12 g	7.23 g	15.44 g	2.19 g	9.38 g	16.64 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				
136.56 g	0.80 g	7.89 g	65.55 g	0.00 g	3.53 g	77.97 g	0.00 g	0.57 g	11.11 g	0.20 g	3.18 g	128.60 g	6.00 g	1.14 g										
	3			7												1			1,7					



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06130) Diab. 30-25-70-25- 50 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL DIAB , Savanyú káposzta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ	Energia: 391.78 Kcal / 1,637.64 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 1,564.01 Kcal / 6,537.56 KJ	Energia: 369.40 Kcal / 1,544.09 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
		16.45 g 25.42 g 10.62 g	14.85 g 15.34 g 4.06 g	9.29 g 24.24 g 6.73 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	25.03 g 146.98 g 55.37 g	7.75 g 23.87 g 6.36 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 1.17 g	32.89 g 0.00 g 1.29 g	33.59 g 0.00 g 0.68 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	33.41 g 0.00 g 8.06 g	30.46 g 0.00 g 0.70 g	
	1,7	1	1	1	1	1,(12)	1	
	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 183.45 Kcal / 766.82 KJ	Energia: 271.86 Kcal / 1,136.37 KJ	Energia: 245.66 Kcal / 1,026.86 KJ	Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23 KJ	Energia: 277.48 Kcal / 1,159.87 KJ	Energia: 270.49 Kcal / 1,130.65 KJ	Energia: 131.70 Kcal / 550.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
0.60 g 6.96 g 3.00 g		5.59 g 16.66 g 7.77 g	4.58 g 14.60 g 3.84 g	10.48 g 21.02 g 6.18 g	7.09 g 16.01 g 9.20 g	5.54 g 16.60 g 7.77 g	4.70 g 0.62 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		
28.04 g 1.18 g 0.60 g	24.15 g 0.00 g 0.08 g	23.13 g 0.04 g 0.27 g	24.64 g 6.28 g 1.09 g	25.83 g 0.00 g 0.54 g	23.85 g 0.04 g 0.08 g	26.03 g 0.04 g 0.09 g		
15	1,7,15	1,15	1,15	1,15	1,7,15	1,7,15	1,15	
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Nektarin	Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	Brokkolikrémleves, Pírott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta	Csirkebecsinált leves, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Almaleves, Párizsi sertésszelet, Hagymás tört burgonya	
	Energia: 772.96 Kcal / 3,230.97 KJ	Energia: 788.91 Kcal / 3,297.64 KJ	Energia: 899.23 Kcal / 3,758.78 KJ	Energia: 605.10 Kcal / 2,529.32 KJ	Energia: 594.07 Kcal / 2,483.21 KJ	Energia: 439.89 Kcal / 1,838.74 KJ	Energia: 799.59 Kcal / 3,342.29 KJ	



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	34.31 g	40.15 g	14.10 g	33.80 g	41.95 g	6.40 g	47.59 g	46.40 g	17.06 g	30.69 g	22.21 g	5.41 g	19.79 g	26.71 g	6.30 g	14.15 g	10.85 g	1.78 g	34.59 g	44.44 g	7.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.78 g	0.00 g	4.73 g	68.19 g	1.69 g	4.09 g	71.76 g	6.15 g	3.38 g	70.24 g	0.04 g	4.91 g	68.13 g	0.00 g	1.80 g	70.98 g	27.36 g	1.74 g	73.43 g	0.00 g	6.86 g
	1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1,3,9,15			1,3,15		
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél			meggyes pite-TündérManna			Gyümölcskrém meggyes, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 KJ			Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 KJ			Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 KJ			Energia: 125.45 Kcal / 524.38 KJ			Energia: 255.77 Kcal / 1,069.12 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 131.30 Kcal / 548.83 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.98 g	23.88 g	7.06 g	9.34 g	21.88 g	6.59 g	11.86 g	15.84 g	4.21 g	4.05 g	0.85 g	0.07 g	9.95 g	11.45 g	4.08 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	4.32 g	0.73 g	0.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.31 g	0.00 g	1.07 g	23.13 g	0.00 g	1.18 g	25.93 g	0.00 g	1.12 g	25.10 g	1.20 g	0.06 g	27.93 g	0.00 g	0.52 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	26.25 g	0.00 g	0.06 g	
1	1			1			1,15			1			1,15								
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paprika		
	Energia: 1,707.72 Kcal / 7,138.27 KJ			Energia: 767.87 Kcal / 3,209.70 KJ			Energia: 551.49 Kcal / 2,305.23 KJ			Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36 KJ			Energia: 379.34 Kcal / 1,585.64 KJ			Energia: 442.09 Kcal / 1,847.94 KJ			Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31.55 g	151.69 g	56.63 g	23.55 g	50.91 g	8.18 g	20.83 g	26.86 g	7.70 g	11.04 g	10.17 g	1.61 g	18.28 g	11.22 g	5.74 g	19.36 g	15.94 g	4.09 g	14.44 g	24.60 g	7.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.53 g	0.00 g	7.32 g	52.38 g	0.00 g	2.65 g	53.55 g	0.00 g	0.74 g	49.06 g	0.12 g	1.95 g	51.01 g	1.89 g	1.12 g	54.78 g	0.00 g	1.35 g	51.98 g	0.00 g	1.23 g	
1,3	1,3,7			9,(1)			1			1,7			1			1					
<b>(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V</b>	<b>Reggeli</b>																				







Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL DIAB , Savanyú káposzta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 Kj	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 Kj	Energia: 391.78 Kcal / 1,637.64 Kj	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj	Energia: 1,564.01 Kcal / 6,537.56 Kj	Energia: 369.40 Kcal / 1,544.09 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16.45 g 25.42 g 10.62 g	14.85 g 15.34 g 4.06 g	9.29 g 24.24 g 6.73 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	25.03 g 146.98 g 55.37 g	7.75 g 23.87 g 6.36 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 1.17 g	32.89 g 0.00 g 1.29 g	33.59 g 0.00 g 0.68 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	33.41 g 0.00 g 8.06 g	30.46 g 0.00 g 0.70 g	
	1,7	1	1	1	1	1,(12)	1	
	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Nektarin	Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta	Csirkebecsinált leves, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Almaleves, Párizsi sertésszelet, Hagymás tört burgonya
		Energia: 772.96 Kcal / 3,230.97 Kj	Energia: 788.91 Kcal / 3,297.64 Kj	Energia: 899.23 Kcal / 3,758.78 Kj	Energia: 605.10 Kcal / 2,529.32 Kj	Energia: 594.07 Kcal / 2,483.21 Kj	Energia: 439.89 Kcal / 1,838.74 Kj	Energia: 799.59 Kcal / 3,342.29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
34.31 g 40.15 g 14.10 g		33.80 g 41.95 g 6.40 g	47.59 g 46.40 g 17.06 g	30.69 g 22.21 g 5.41 g	19.79 g 26.71 g 6.30 g	14.15 g 10.85 g 1.78 g	34.59 g 44.44 g 7.55 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
69.78 g 0.00 g 4.73 g	68.19 g 1.69 g 4.09 g	71.76 g 6.15 g 3.38 g	70.24 g 0.04 g 4.91 g	68.13 g 0.00 g 1.80 g	70.98 g 27.36 g 1.74 g	73.43 g 0.00 g 6.86 g		
1,3,7	1,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1,3,9,15	1,3,15		
<b>Vacsora</b>								





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V</b>	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tavaszri rizseshús	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paprika
		Energia: 1.707.72 Kcal / 7.138.27 KJ	Energia: 767.87 Kcal / 3.209.70 KJ	Energia: 551.49 Kcal / 2.305.23 KJ	Energia: 333.34 Kcal / 1.393.36 KJ	Energia: 379.34 Kcal / 1.585.64 KJ	Energia: 442.09 Kcal / 1.847.94 KJ	Energia: 489.38 Kcal / 2.045.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.55 g 151.69 g 56.63 g	23.55 g 50.91 g 8.18 g	20.83 g 26.86 g 7.70 g	11.04 g 10.17 g 1.61 g	18.28 g 11.22 g 5.74 g	19.36 g 15.94 g 4.09 g	14.44 g 24.60 g 7.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51.53 g 0.00 g 7.32 g	52.38 g 0.00 g 2.65 g	53.55 g 0.00 g 0.74 g	49.06 g 0.12 g 1.95 g	51.01 g 1.89 g 1.12 g	54.78 g 0.00 g 1.35 g	51.98 g 0.00 g 1.23 g		
	1,3	1,3,7	9,(1)	1	1,7	1	1	
<b>(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL DIAB , Savanyú káposzta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 419.64 Kcal / 1.754.10 KJ	Energia: 330.58 Kcal / 1.381.82 KJ	Energia: 391.78 Kcal / 1.637.64 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1.349.22 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1.349.22 KJ	Energia: 1.564.01 Kcal / 6.537.56 KJ	Energia: 369.40 Kcal / 1.544.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.45 g 25.42 g 10.62 g	14.85 g 15.34 g 4.06 g	9.29 g 24.24 g 6.73 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	25.03 g 146.98 g 55.37 g	7.75 g 23.87 g 6.36 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 1.17 g	32.89 g 0.00 g 1.29 g	33.59 g 0.00 g 0.68 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	33.41 g 0.00 g 8.06 g	30.46 g 0.00 g 0.70 g		
	1,7	1	1	1	1	1,(12)	1	





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Erdei gyümömlcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 93.02 Kcal / 388.82 KJ	Energia: 231.62 Kcal / 968.17 KJ	Energia: 205.42 Kcal / 858.66 KJ	Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 KJ	Energia: 237.24 Kcal / 991.66 KJ	Energia: 230.25 Kcal / 962.45 KJ	Energia: 91.46 Kcal / 382.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.30 g 3.48 g 1.50 g	4.01 g 16.45 g 7.75 g	3.00 g 14.39 g 3.82 g	8.90 g 20.81 g 6.16 g	5.51 g 15.80 g 9.18 g	3.96 g 16.39 g 7.75 g	3.12 g 0.41 g 0.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	14.06 g 0.61 g 0.30 g	16.18 g 0.00 g 0.05 g	15.16 g 0.04 g 0.24 g	16.67 g 6.28 g 1.06 g	17.86 g 0.00 g 0.51 g	15.88 g 0.04 g 0.05 g	18.06 g 0.04 g 0.06 g	
	15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1,7,15	1,15	
	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Nektarin	Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta	Csirkebecsinált leves, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Almaleves, Párizsi sertésszelet, Hagymás tört burgonya
		Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ	Energia: 757.89 Kcal / 3,167.98 KJ	Energia: 762.07 Kcal / 3,185.45 KJ	Energia: 534.97 Kcal / 2,236.17 KJ	Energia: 533.83 Kcal / 2,231.41 KJ	Energia: 379.97 Kcal / 1,588.27 KJ	Energia: 643.72 Kcal / 2,690.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.02 g 32.38 g 11.08 g	33.62 g 41.90 g 6.39 g	39.13 g 39.93 g 15.25 g	29.68 g 20.29 g 5.24 g	17.90 g 24.04 g 5.57 g	13.15 g 9.37 g 1.56 g	27.79 g 35.67 g 6.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59.28 g 0.00 g 3.77 g	60.84 g 1.24 g 4.09 g	60.66 g 5.39 g 2.60 g	58.04 g 0.04 g 4.46 g	61.04 g 0.00 g 1.59 g	60.40 g 21.89 g 1.66 g	61.38 g 0.00 g 5.62 g		
1,3,7	1,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1,3,9,15	1,3,15		
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	meggyes pite-TündérManna	Gyümölcskrém meggyes, Diétás pékáru BL DIAB	
	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ	Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ	Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 KJ	Energia: 75.75 Kcal / 316.64 KJ	Energia: 146.15 Kcal / 610.91 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 75.36 Kcal / 315.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	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 23.67 g 7.04 g	7.76 g 21.67 g 6.57 g	10.28 g 15.63 g 4.19 g	2.11 g 0.60 g 0.06 g	5.71 g 5.83 g 2.04 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	2.54 g 0.42 g 0.03 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	15.26 g 1.20 g 0.03 g			17.55 g 0.00 g 0.27 g			0.00 g 0.00 g 0.00 g			15.05 g 0.00 g 0.03 g		
		16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.16 g	0.00 g	1.15 g	17.96 g	0.00 g	1.09 g												
		1			1			1			1,15			1			1,15					
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tavaszri rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Pórëhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paprika		
	Energia: 1.707.72 Kcal / 7.138.27 KJ		Energia: 767.87 Kcal / 3.209.70 KJ			Energia: 551.49 Kcal / 2.305.23 KJ			Energia: 333.34 Kcal / 1.393.36 KJ			Energia: 379.34 Kcal / 1.585.64 KJ			Energia: 442.09 Kcal / 1.847.94 KJ			Energia: 489.38 Kcal / 2.045.61 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	31.55 g	151.69 g	56.63 g	23.55 g	50.91 g	8.18 g	20.83 g	26.86 g	7.70 g	11.04 g	10.17 g	1.61 g	18.28 g	11.22 g	5.74 g	19.36 g	15.94 g	4.09 g	14.44 g	24.60 g	7.10 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.53 g	0.00 g	7.32 g	52.38 g	0.00 g	2.65 g	53.55 g	0.00 g	0.74 g	49.06 g	0.12 g	1.95 g	51.01 g	1.89 g	1.12 g	54.78 g	0.00 g	1.35 g	51.98 g	0.00 g	1.23 g		
		1,3			1,3,7			9,(1)			1			1,7			1			1		
<b>(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL DIAB , Savanyú káposzta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 419.64 Kcal / 1.754.10 KJ		Energia: 330.58 Kcal / 1.381.82 KJ			Energia: 391.78 Kcal / 1.637.64 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1.349.22 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1.349.22 KJ			Energia: 1.564.01 Kcal / 6.537.56 KJ			Energia: 369.40 Kcal / 1.544.09 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.45 g	25.42 g	10.62 g	14.85 g	15.34 g	4.06 g	9.29 g	24.24 g	6.73 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	25.03 g	146.98 g	55.37 g	7.75 g	23.87 g	6.36 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	1.17 g	32.89 g	0.00 g	1.29 g	33.59 g	0.00 g	0.68 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	33.41 g	0.00 g	8.06 g	30.46 g	0.00 g	0.70 g		
		1,7			1			1			1			1			1,(12)			1		
<b>Tízórai</b>																						





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06180) Diab.30-15- 60-15-40 CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga- TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 93.02 Kcal / 388.82 KJ	Energia: 231.62 Kcal / 968.17 KJ	Energia: 205.42 Kcal / 858.66 KJ	Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 KJ	Energia: 237.24 Kcal / 991.66 KJ	Energia: 230.25 Kcal / 962.45 KJ	Energia: 91.46 Kcal / 382.30 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		0.30 g    3.48 g    1.50 g	4.01 g    16.45 g    7.75 g	3.00 g    14.39 g    3.82 g	8.90 g    20.81 g    6.16 g	5.51 g    15.80 g    9.18 g	3.96 g    16.39 g    7.75 g	3.12 g    0.41 g    0.02 g
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
	14.06 g    0.61 g    0.30 g	16.18 g    0.00 g    0.05 g	15.16 g    0.04 g    0.24 g	16.67 g    6.28 g    1.06 g	17.86 g    0.00 g    0.51 g	15.88 g    0.04 g    0.05 g	18.06 g    0.04 g    0.06 g	
	<b>15</b>	<b>1,7,15</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>	<b>1,7,15</b>	<b>1,7,15</b>	<b>1,15</b>	
	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Nektarin	Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta	Csirkebecsinált leves, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Almaleves, Párizsi sertésszelet, Hagymás tört burgonya
		Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ	Energia: 757.89 Kcal / 3,167.98 KJ	Energia: 762.07 Kcal / 3,185.45 KJ	Energia: 534.97 Kcal / 2,236.17 KJ	Energia: 533.83 Kcal / 2,231.41 KJ	Energia: 379.97 Kcal / 1,588.27 KJ	Energia: 643.72 Kcal / 2,690.75 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		27.02 g    32.38 g    11.08 g	33.62 g    41.90 g    6.39 g	39.13 g    39.93 g    15.25 g	29.68 g    20.29 g    5.24 g	17.90 g    24.04 g    5.57 g	13.15 g    9.37 g    1.56 g	27.79 g    35.67 g    6.04 g
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
59.28 g    0.00 g    3.77 g	60.84 g    1.24 g    4.09 g	60.66 g    5.39 g    2.60 g	58.04 g    0.04 g    4.46 g	61.04 g    0.00 g    1.59 g	60.40 g    21.89 g    1.66 g	61.38 g    0.00 g    5.62 g		
<b>1,3,7</b>	<b>1,9</b>	<b>1,3,7,9</b>	<b>1,3,7,9,10,(12)</b>	<b>1,7,(3)</b>	<b>1,3,9,15</b>	<b>1,3,15</b>		
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	meggyes pite- TündérManna	Gyümölcskrém meggyes, Diétás pékáru BL DIAB	
	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ	Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ	Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 KJ	Energia: 75.75 Kcal / 316.64 KJ	Energia: 146.15 Kcal / 610.91 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 75.36 Kcal / 315.00 KJ	
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
	7.40 g    23.67 g    7.04 g	7.76 g    21.67 g    6.57 g	10.28 g    15.63 g    4.19 g	2.11 g    0.60 g    0.06 g	5.71 g    5.83 g    2.04 g	0.00 g    0.00 g    0.00 g	2.54 g    0.42 g    0.03 g	
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
7.40 g    23.67 g    7.04 g	7.76 g    21.67 g    6.57 g	10.28 g    15.63 g    4.19 g	2.11 g    0.60 g    0.06 g	5.71 g    5.83 g    2.04 g	0.00 g    0.00 g    0.00 g	2.54 g    0.42 g    0.03 g		



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	15.26 g	1.20 g	0.03 g	17.55 g	0.00 g	0.27 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	15.05 g	0.00 g	0.03 g			
		16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.16 g	0.00 g	1.15 g	17.96 g	0.00 g	1.09 g															
		1	1			1			1,15			1			1,15										
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tavaszri rizseshús				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Meleg szendvics				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Póréhagymakarika				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika
	Energia: 1.667.48 Kcal / 6.970.07 KJ		Energia: 687.31 Kcal / 2.872.96 KJ			Energia: 413.62 Kcal / 1.728.93 KJ			Energia: 277.79 Kcal / 1.161.16 KJ			Energia: 303.47 Kcal / 1.268.50 KJ			Energia: 369.67 Kcal / 1.545.22 KJ			Energia: 437.31 Kcal / 1.827.96 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	29.97 g	151.48 g	56.61 g	21.56 g	48.85 g	7.59 g	15.62 g	20.14 g	5.77 g	9.20 g	8.48 g	1.34 g	14.62 g	8.98 g	4.59 g	16.52 g	15.57 g	4.06 g	12.40 g	24.33 g	7.08 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43.56 g	0.00 g	7.29 g	39.21 g	0.00 g	2.11 g	40.16 g	0.00 g	0.58 g	40.89 g	0.10 g	1.64 g	40.81 g	1.51 g	0.91 g	40.43 g	0.00 g	1.31 g	41.66 g	0.00 g	1.20 g					
		1,3	1,3,7			9,(1)			1			1,7			1			1							
<b>(06220) Diab. 50-50-50 g CH</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL, Savanyú káposzta				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL
	Energia: 523.78 Kcal / 2.189.40 KJ		Energia: 434.72 Kcal / 1.817.13 KJ			Energia: 495.92 Kcal / 2.072.95 KJ			Energia: 426.92 Kcal / 1.784.53 KJ			Energia: 426.92 Kcal / 1.784.53 KJ			Energia: 1.413.90 Kcal / 5.910.10 KJ			Energia: 473.54 Kcal / 1.979.40 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	20.52 g	25.96 g	10.65 g	18.92 g	15.88 g	4.09 g	13.36 g	24.78 g	6.76 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g	19.15 g	146.20 g	55.32 g	11.82 g	24.41 g	6.39 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.40 g	0.00 g	1.23 g	53.52 g	0.00 g	1.35 g	54.22 g	0.00 g	0.74 g	52.40 g	0.00 g	1.28 g	52.40 g	0.00 g	1.28 g	3.69 g	0.00 g	7.97 g	51.09 g	0.00 g	0.76 g					
		1,7	1			1			1			1			1,(12)			1							
<b>Ebéd</b>																									





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06220) Diab. 50-50-50 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Nektarin	Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta	Csirkebecsinált leves, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Almaleves, Párizsi sertésszelet, Hagymás tört burgonya
		Energia: 493.66 Kcal / 2,063.50 KJ	Energia: 726.86 Kcal / 3,038.27 KJ	Energia: 627.86 Kcal / 2,624.45 KJ	Energia: 488.22 Kcal / 2,040.76 KJ	Energia: 473.59 Kcal / 1,979.61 KJ	Energia: 339.17 Kcal / 1,417.73 KJ	Energia: 684.26 Kcal / 2,860.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		19.73 g 24.61 g 8.07 g	33.44 g 41.86 g 6.39 g	32.03 g 34.01 g 13.17 g	29.01 g 19.01 g 5.13 g	16.00 g 21.37 g 4.84 g	11.59 g 8.77 g 1.44 g	31.95 g 42.37 g 7.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	48.78 g 0.00 g 2.80 g	53.49 g 0.79 g 4.08 g	47.69 g 3.85 g 2.33 g	49.91 g 0.04 g 4.17 g	53.95 g 0.00 g 1.38 g	53.15 g 21.89 g 1.44 g	52.43 g 0.00 g 4.88 g	
	1,3,7	1,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1,3,9,15	1,3,15	
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tavasz rizseshús	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paprika
		Energia: 1,707.72 Kcal / 7,138.27 KJ	Energia: 767.87 Kcal / 3,209.70 KJ	Energia: 551.49 Kcal / 2,305.23 KJ	Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36 KJ	Energia: 379.34 Kcal / 1,585.64 KJ	Energia: 442.09 Kcal / 1,847.94 KJ	Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
31.55 g 151.69 g 56.63 g		23.55 g 50.91 g 8.18 g	20.83 g 26.86 g 7.70 g	11.04 g 10.17 g 1.61 g	18.28 g 11.22 g 5.74 g	19.36 g 15.94 g 4.09 g	14.44 g 24.60 g 7.10 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
51.53 g 0.00 g 7.32 g	52.38 g 0.00 g 2.65 g	53.55 g 0.00 g 0.74 g	49.06 g 0.12 g 1.95 g	51.01 g 1.89 g 1.12 g	54.78 g 0.00 g 1.35 g	51.98 g 0.00 g 1.23 g		
1,3	1,3,7	9,(1)	1	1,7	1	1		



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 445.67 Kcal / 1,862.90 KJ	Energia: 356.61 Kcal / 1,490.63 KJ	Energia: 417.81 Kcal / 1,746.45 KJ	Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ	Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.47 g 25.55 g 10.63 g	15.87 g 15.47 g 4.07 g	10.31 g 24.37 g 6.74 g	13.79 g 16.03 g 4.23 g	13.79 g 16.03 g 4.23 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	35.93 g 0.00 g 1.19 g	38.05 g 0.00 g 1.31 g	38.75 g 0.00 g 0.70 g	36.93 g 0.00 g 1.24 g	36.93 g 0.00 g 1.24 g	g g g	g g g	
	1,7	1	1	1	1	1	1,7	
	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 93.02 Kcal / 388.82 KJ	Energia: 231.62 Kcal / 968.17 KJ	Energia: 205.42 Kcal / 858.66 KJ	Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 KJ	Energia: 237.24 Kcal / 991.66 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
0.30 g 3.48 g 1.50 g		4.01 g 16.45 g 7.75 g	3.00 g 14.39 g 3.82 g	8.90 g 20.81 g 6.16 g	5.51 g 15.80 g 9.18 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		
14.06 g 0.61 g 0.30 g	16.18 g 0.00 g 0.05 g	15.16 g 0.04 g 0.24 g	16.67 g 6.28 g 1.06 g	17.86 g 0.00 g 0.51 g	g g g	g g g		
15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1	1,7		
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgarral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Nektarin	Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta			
	Energia: 493.66 Kcal / 2,063.50 KJ	Energia: 726.86 Kcal / 3,038.27 KJ	Energia: 627.86 Kcal / 2,624.45 KJ	Energia: 488.22 Kcal / 2,040.76 KJ	Energia: 473.59 Kcal / 1,979.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	







## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	19.73 g	24.61 g	8.07 g	33.44 g	41.86 g	6.39 g	32.03 g	34.01 g	13.17 g	29.01 g	19.01 g	5.13 g	16.00 g	21.37 g	4.84 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			
	48.78 g	0.00 g	2.80 g	53.49 g	0.79 g	4.08 g	47.69 g	3.85 g	2.33 g	49.91 g	0.04 g	4.17 g	53.95 g	0.00 g	1.38 g	g	g	g	g	g	g			
	1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1			1,7					
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél											
	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ			Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ			Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 KJ			Energia: 75.75 Kcal / 316.64 KJ			Energia: 146.15 Kcal / 610.91 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			
	7.40 g	23.67 g	7.04 g	7.76 g	21.67 g	6.57 g	10.28 g	15.63 g	4.19 g	2.11 g	0.60 g	0.06 g	5.71 g	5.83 g	2.04 g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.16 g	0.00 g	1.15 g	17.96 g	0.00 g	1.09 g	15.26 g	1.20 g	0.03 g	17.55 g	0.00 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1,15			1			1			1,7					
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Meleg szendvics											
	Energia: 1,644.04 Kcal / 6,872.09 KJ			Energia: 671.20 Kcal / 2,805.62 KJ			Energia: 344.68 Kcal / 1,440.76 KJ			Energia: 222.23 Kcal / 928.92 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	29.34 g	151.43 g	56.60 g	21.16 g	48.44 g	7.47 g	13.02 g	16.79 g	4.81 g	7.36 g	6.78 g	1.07 g	12.19 g	7.48 g	3.83 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
	38.56 g	0.00 g	7.28 g	36.58 g	0.00 g	2.00 g	33.47 g	0.00 g	0.50 g	32.71 g	0.08 g	1.32 g	34.01 g	1.26 g	0.77 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1,3			1,3,7			9,(1)			1			1,7			1			1,7					
<b>(06340) Diab. 30-20-40/45-20-30 g CH</b>																								
<b>Reggeli</b>																								





### Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06340) Diab. 30-20-40/45- 20-30 g CH	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ	Energia: 391.78 Kcal / 1,637.64 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír
		16.45 g    25.42 g    10.62 g	14.85 g    15.34 g    4.06 g	9.29 g    24.24 g    6.73 g	12.77 g    15.90 g    4.22 g	12.77 g    15.90 g    4.22 g	g    g    g	g    g    g
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
	30.77 g    0.00 g    1.17 g	32.89 g    0.00 g    1.29 g	33.59 g    0.00 g    0.68 g	31.77 g    0.00 g    1.22 g	31.77 g    0.00 g    1.22 g	g    g    g	g    g    g	
	1,7	1	1	1	1	1	1,7	
	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga- TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 123.17 Kcal / 514.85 KJ	Energia: 257.65 Kcal / 1,076.98 KJ	Energia: 231.45 Kcal / 967.46 KJ	Energia: 318.62 Kcal / 1,331.83 KJ	Energia: 263.27 Kcal / 1,100.47 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír
0.40 g    4.64 g    2.00 g		5.03 g    16.58 g    7.76 g	4.02 g    14.52 g    3.83 g	9.92 g    20.94 g    6.17 g	6.53 g    15.93 g    9.19 g	g    g    g	g    g    g	
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
18.72 g    0.80 g    0.40 g	21.34 g    0.00 g    0.07 g	20.32 g    0.04 g    0.26 g	21.83 g    6.28 g    1.08 g	23.02 g    0.00 g    0.53 g	g    g    g	g    g    g		
15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1	1,7		
<b>Ebéd</b>								





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06340) Diab. 30-20-40/45- 20-30 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Nektarin	Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta		
		Energia: 493.66 Kcal / 2,063.50 KJ	Energia: 1,267.09 Kcal / 5,296.44 KJ	Energia: 627.86 Kcal / 2,624.45 KJ	Energia: 464.84 Kcal / 1,943.03 KJ	Energia: 413.35 Kcal / 1,727.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		19.73 g 24.61 g 8.07 g	64.40 g 73.28 g 11.96 g	32.03 g 34.01 g 13.17 g	28.68 g 18.38 g 5.07 g	14.11 g 18.71 g 4.11 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	48.78 g 0.00 g 2.80 g	86.04 g 0.64 g 6.04 g	47.69 g 3.85 g 2.33 g	45.85 g 0.04 g 4.02 g	46.86 g 0.00 g 1.18 g	g g g	g g g	
	1,3,7	1,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1	1,7	
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél		
		Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ	Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ	Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 KJ	Energia: 99.42 Kcal / 415.58 KJ	Energia: 172.18 Kcal / 719.71 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
8.42 g 23.80 g 7.05 g		8.78 g 21.80 g 6.58 g	11.30 g 15.76 g 4.20 g	3.03 g 0.72 g 0.06 g	6.73 g 5.96 g 2.05 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	
21.50 g 0.00 g 1.06 g	20.32 g 0.00 g 1.17 g	23.12 g 0.00 g 1.11 g	19.94 g 1.20 g 0.04 g	22.71 g 0.00 g 0.29 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,15	1	1	1,7		
<b>Vacsora</b>								





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06340) Diab. 30-20-40/45- 20-30 g CH</b>	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tavaszri rizseshús	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Meleg szendvics		
		Energia: 1,613.95 Kcal / 6,746.31 KJ	Energia: 457.19 Kcal / 1,911.05 KJ	Energia: 310.21 Kcal / 1,296.68 KJ	Energia: 222.23 Kcal / 928.92 KJ	Energia: 202.31 Kcal / 845.66 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.05 g 151.49 g 56.61 g	13.92 g 29.56 g 4.81 g	11.72 g 15.11 g 4.33 g	7.36 g 6.78 g 1.07 g	9.75 g 5.98 g 3.06 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
31.53 g 0.00 g 7.30 g	32.95 g 0.00 g 1.67 g	30.12 g 0.00 g 0.45 g	32.71 g 0.08 g 1.32 g	27.20 g 1.01 g 0.63 g	g g g	g g g		
	1,3	1,3,7	9,(1)	1	1,7	1	1,7	
<b>(06391) Diab.Bölcsi3 0-15-35-10 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna	Tej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Narancsos limonádé, Csirkemell sonkakerém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 283.90 Kcal / 1,186.70 KJ	Energia: 378.74 Kcal / 1,583.13 KJ	Energia: 396.66 Kcal / 1,658.04 KJ	Energia: 236.56 Kcal / 988.82 KJ	Energia: 338.24 Kcal / 1,413.84 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
		5.61 g 10.00 g 4.78 g	14.04 g 18.10 g 6.42 g	17.62 g 18.65 g 8.36 g	7.89 g 6.70 g 1.68 g	13.46 g 14.03 g 7.66 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
41.87 g 10.94 g 0.67 g	39.46 g 0.00 g 0.56 g	39.11 g 0.00 g 0.81 g	35.91 g 9.22 g 0.43 g	39.13 g 0.00 g 0.55 g	g g g	g g g		
	7	1,7	1,7	1	1,7	1	1,7	



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(06391)</b> <b>Diab.Bölcsi3</b> <b>0-15-35-10 g</b> <b>CH</b>	<b>Tízórai</b>	Alma	Nektarin	Görögdinnye	Nektarin	Alma																
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ		Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	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	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.50 g	0.00 g	0.02 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	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	g	g	g	g	g	g	
							1		1,7													
	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves csirkehúsból, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor	Daragaluska leves, Tojásropogós, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Póréhagyma krémleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																
		Energia: 440.78 Kcal / 1,842.46 KJ		Energia: 450.88 Kcal / 1,884.68 KJ		Energia: 599.46 Kcal / 2,505.74 KJ		Energia: 597.98 Kcal / 2,499.56 KJ		Energia: 432.06 Kcal / 1,806.01 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			
		18.66 g	19.55 g	5.59 g	17.66 g	19.80 g	3.27 g	26.99 g	26.69 g	9.68 g	16.96 g	23.55 g	3.93 g	14.99 g	18.14 g	3.46 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.39 g	0.00 g	4.42 g	49.49 g	1.51 g	1.70 g	61.91 g	17.20 g	1.30 g	79.30 g	16.50 g	3.88 g	51.27 g	8.99 g	2.39 g	g	g	g	g	g	g	
	1,3,7		1,9		1,3,7,9		1,3,7,9		1,7,9		1		1,7									
	<b>Uzsonna</b>	Narancsos limonádé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Limonádé, Csokoládés puding, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Erdei gyümölcsös limonádé, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																
Energia: 227.01 Kcal / 948.90 KJ		Energia: 200.05 Kcal / 836.21 KJ		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ		Energia: 423.15 Kcal / 1,768.77 KJ		Energia: 303.84 Kcal / 1,270.05 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				
6.09 g		6.07 g	1.48 g	5.27 g	4.30 g	2.31 g	8.37 g	8.21 g	2.08 g	16.87 g	11.64 g	5.99 g	10.93 g	11.57 g	4.08 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	
36.65 g	6.10 g	0.26 g	34.58 g	15.98 g	0.17 g	42.79 g	13.39 g	0.50 g	62.20 g	18.18 g	0.41 g	38.57 g	5.41 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g		
1		1,7		1		1,7		1		1		1,7										





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(06400)</b> <b>Zsír-,Esz</b> <b>E:625-</b> <b>630kcal,T-</b> <b>U330kcal</b>	<b>Reggeli</b>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p>															
	Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ	Energia: 391.78 Kcal / 1,637.64 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 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			
	16.45 g	25.42 g	10.62 g	14.85 g	15.34 g	4.06 g	9.29 g	24.24 g	6.73 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.77 g	0.00 g	1.17 g	32.89 g	0.00 g	1.29 g	33.59 g	0.00 g	0.68 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	g	g	g	g	g	g
	<b>1,7</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1,7</b>								
	<b>Tízórai</b>	<p>Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna</p>	<p>Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB</p>	<p>Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p>	<p>Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek</p>	<p>Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB</p>															
	Energia: 183.45 Kcal / 766.82 KJ	Energia: 271.86 Kcal / 1,136.37 KJ	Energia: 245.66 Kcal / 1,026.86 KJ	Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23 KJ	Energia: 277.48 Kcal / 1,159.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
0.60 g	6.96 g	3.00 g	5.59 g	16.66 g	7.77 g	4.58 g	14.60 g	3.84 g	10.48 g	21.02 g	6.18 g	7.09 g	16.01 g	9.20 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.04 g	1.18 g	0.60 g	24.15 g	0.00 g	0.08 g	23.13 g	0.04 g	0.27 g	24.64 g	6.28 g	1.09 g	25.83 g	0.00 g	0.54 g	g	g	g	g	g	g	
<b>15</b>		<b>1,7,15</b>		<b>1,15</b>		<b>1,15</b>		<b>1,15</b>		<b>1,7,15</b>		<b>1</b>		<b>1,7</b>							
<b>Ebéd</b>	<p>Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral</p>	<p>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</p>	<p>Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Nektarin</p>	<p>Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs</p>	<p>Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta</p>																
Energia: 772.96 Kcal / 3,230.97 KJ	Energia: 788.91 Kcal / 3,297.64 KJ	Energia: 899.23 Kcal / 3,758.78 KJ	Energia: 605.10 Kcal / 2,529.32 KJ	Energia: 594.07 Kcal / 2,483.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ															



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	34.31 g	40.15 g	14.10 g	33.80 g	41.95 g	6.40 g	47.59 g	46.40 g	17.06 g	30.69 g	22.21 g	5.41 g	19.79 g	26.71 g	6.30 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	69.78 g	0.00 g	4.73 g	68.19 g	1.69 g	4.09 g	71.76 g	6.15 g	3.38 g	70.24 g	0.04 g	4.91 g	68.13 g	0.00 g	1.80 g							
	1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1			1,7			
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél									
	Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 KJ			Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 KJ			Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 KJ			Energia: 125.45 Kcal / 524.38 KJ			Energia: 255.77 Kcal / 1,069.12 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	
	8.98 g	23.88 g	7.06 g	9.34 g	21.88 g	6.59 g	11.86 g	15.84 g	4.21 g	4.05 g	0.85 g	0.07 g	9.95 g	11.45 g	4.08 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.31 g	0.00 g	1.07 g	23.13 g	0.00 g	1.18 g	25.93 g	0.00 g	1.12 g	25.10 g	1.20 g	0.06 g	27.93 g	0.00 g	0.52 g								
1			1			1			1,15			1			1			1,7				
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Főtt tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tavaszi rizseshús			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Meleg szendvics									
	Energia: 1,707.72 Kcal / 7,138.27 KJ			Energia: 767.87 Kcal / 3,209.70 KJ			Energia: 551.49 Kcal / 2,305.23 KJ			Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36 KJ			Energia: 379.34 Kcal / 1,585.64 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	
	31.55 g	151.69 g	56.63 g	23.55 g	50.91 g	8.18 g	20.83 g	26.86 g	7.70 g	11.04 g	10.17 g	1.61 g	18.28 g	11.22 g	5.74 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.53 g	0.00 g	7.32 g	52.38 g	0.00 g	2.65 g	53.55 g	0.00 g	0.74 g	49.06 g	0.12 g	1.95 g	51.01 g	1.89 g	1.12 g								
1,3			1,3,7			9,(1)			1			1,7			1			1,7				





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL DIAB , Savanyú káposzta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 287.12 Kcal / 1,200.16 KJ	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ	Energia: 391.78 Kcal / 1,637.64 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 1,564.01 Kcal / 6,537.56 KJ	Energia: 369.40 Kcal / 1,544.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.97 g 15.47 g 3.85 g	14.85 g 15.34 g 4.06 g	9.29 g 24.24 g 6.73 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	25.03 g 146.98 g 55.37 g	7.75 g 23.87 g 6.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	30.69 g 0.00 g 0.37 g	32.89 g 0.00 g 1.29 g	33.59 g 0.00 g 0.68 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	31.77 g 0.00 g 1.22 g	33.41 g 0.00 g 8.06 g	30.46 g 0.00 g 0.70 g	
	1	1	1	1	1	1,(12)	1	
	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé diab, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Póréhagymakarika	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 183.45 Kcal / 766.82 KJ	Energia: 217.54 Kcal / 909.32 KJ	Energia: 245.66 Kcal / 1,026.86 KJ	Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23 KJ	Energia: 230.48 Kcal / 963.41 KJ	Energia: 216.17 Kcal / 903.59 KJ	Energia: 131.70 Kcal / 550.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
0.60 g 6.96 g 3.00 g		5.03 g 10.26 g 8.44 g	4.58 g 14.60 g 3.84 g	10.48 g 21.02 g 6.18 g	5.73 g 10.26 g 8.44 g	4.98 g 10.20 g 8.44 g	4.70 g 0.62 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	
28.04 g 1.18 g 0.60 g	25.95 g 0.00 g 0.71 g	23.13 g 0.04 g 0.27 g	24.64 g 6.28 g 1.09 g	28.78 g 0.00 g 0.71 g	25.65 g 0.04 g 0.71 g	26.03 g 0.04 g 0.09 g		
15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	







Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Növényi tejföl, Nektarin	Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta	Csirkebecsinált leves, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Almaleves, Párizsi sertésszelet, Hagymás tört burgonya
		Energia: 738.45 Kcal / 3,086.72 KJ	Energia: 788.91 Kcal / 3,297.64 KJ	Energia: 555.09 Kcal / 2,320.28 KJ	Energia: 538.53 Kcal / 2,251.06 KJ	Energia: 533.06 Kcal / 2,228.19 KJ	Energia: 439.89 Kcal / 1,838.74 KJ	Energia: 817.59 Kcal / 3,417.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		34.16 g 33.73 g 10.41 g	33.80 g 41.95 g 6.40 g	22.86 g 23.64 g 4.11 g	25.80 g 17.74 g 3.53 g	24.47 g 15.66 g 2.24 g	14.15 g 10.85 g 1.78 g	35.00 g 44.23 g 7.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	76.50 g 0.00 g 4.66 g	68.19 g 1.69 g 4.09 g	62.01 g 6.25 g 3.21 g	68.60 g 0.03 g 4.56 g	72.11 g 4.80 g 2.77 g	70.98 g 27.36 g 1.74 g	72.99 g 0.00 g 7.20 g	
	1,3	1,9		1,3,9,10,(12)	1	1,3,9,15	1,3,15	
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	meggyes pite- TündérManna	Gyümölcskrém meggyes, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 KJ	Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 KJ	Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 KJ	Energia: 125.45 Kcal / 524.38 KJ	Energia: 255.77 Kcal / 1,069.12 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 131.30 Kcal / 548.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
8.98 g 23.88 g 7.06 g		9.34 g 21.88 g 6.59 g	11.86 g 15.84 g 4.21 g	4.05 g 0.85 g 0.07 g	9.95 g 11.45 g 4.08 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	4.32 g 0.73 g 0.04 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
24.31 g 0.00 g 1.07 g	23.13 g 0.00 g 1.18 g	25.93 g 0.00 g 1.12 g	25.10 g 1.20 g 0.06 g	27.93 g 0.00 g 0.52 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	26.25 g 0.00 g 0.06 g		
1	1	1	1,15	1		1,15		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Sült tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tavaszi rizseshús	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paprika	
	Energia: 1,707.72 Kcal /	Energia: 738.97 Kcal / 3,088.89	Energia: 300.84 Kcal / 1,257.51	Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36	Energia: 298.19 Kcal / 1,246.43	Energia: 442.09 Kcal / 1,847.94	Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61	





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

7,138.27 KJ			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
31.55 g	151.69 g	56.63 g	21.79 g	50.71 g	7.97 g	19.37 g	14.68 g	3.24 g	11.04 g	10.17 g	1.61 g	4.62 g	8.32 g	2.11 g	19.36 g	15.94 g	4.09 g	14.44 g	24.60 g	7.10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.53 g	0.00 g	7.32 g	47.40 g	1.32 g	2.02 g	22.96 g	0.00 g	0.52 g	49.06 g	0.12 g	1.95 g	50.30 g	3.00 g	0.64 g	54.78 g	0.00 g	1.35 g	51.98 g	0.00 g	1.23 g
<b>1,3</b>			<b>1,3</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>					

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

	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Diétás pékáru BL DIAB , Savanyú káposzta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB
	Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ	Energia: 391.78 Kcal / 1,637.64 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 1,564.01 Kcal / 6,537.56 KJ	Energia: 369.40 Kcal / 1,544.09 KJ
	Fehérje: 16.45 g Zsír: 25.42 g T.Zsírsv: 10.62 g	Fehérje: 14.85 g Zsír: 15.34 g T.Zsírsv: 4.06 g	Fehérje: 9.29 g Zsír: 24.24 g T.Zsírsv: 6.73 g	Fehérje: 12.77 g Zsír: 15.90 g T.Zsírsv: 4.22 g	Fehérje: 12.77 g Zsír: 15.90 g T.Zsírsv: 4.22 g	Fehérje: 25.03 g Zsír: 146.98 g T.Zsírsv: 55.37 g	Fehérje: 7.75 g Zsír: 23.87 g T.Zsírsv: 6.36 g
	Szénhidrát: 30.77 g Cukor: 0.00 g Só: 1.17 g	Szénhidrát: 32.89 g Cukor: 0.00 g Só: 1.29 g	Szénhidrát: 33.59 g Cukor: 0.00 g Só: 0.68 g	Szénhidrát: 31.77 g Cukor: 0.00 g Só: 1.22 g	Szénhidrát: 31.77 g Cukor: 0.00 g Só: 1.22 g	Szénhidrát: 33.41 g Cukor: 0.00 g Só: 8.06 g	Szénhidrát: 30.46 g Cukor: 0.00 g Só: 0.70 g
	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,(12)</b>	<b>1</b>
	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Diétás pékáru BL DIAB
	Energia: 183.45 Kcal / 766.82 KJ	Energia: 271.86 Kcal / 1,136.37 KJ	Energia: 245.66 Kcal / 1,026.86 KJ	Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23 KJ	Energia: 277.48 Kcal / 1,159.87 KJ	Energia: 270.49 Kcal / 1,130.65 KJ	Energia: 131.70 Kcal / 550.51 KJ
	Fehérje: 0.60 g Zsír: 6.96 g T.Zsírsv: 3.00 g	Fehérje: 5.59 g Zsír: 16.66 g T.Zsírsv: 7.77 g	Fehérje: 4.58 g Zsír: 14.60 g T.Zsírsv: 3.84 g	Fehérje: 10.48 g Zsír: 21.02 g T.Zsírsv: 6.18 g	Fehérje: 7.09 g Zsír: 16.01 g T.Zsírsv: 9.20 g	Fehérje: 5.54 g Zsír: 16.60 g T.Zsírsv: 7.77 g	Fehérje: 4.70 g Zsír: 0.62 g T.Zsírsv: 0.04 g
	Szénhidrát: 28.04 g Cukor: 1.18 g Só: 0.60 g	Szénhidrát: 24.15 g Cukor: 0.00 g Só: 0.08 g	Szénhidrát: 23.13 g Cukor: 0.04 g Só: 0.27 g	Szénhidrát: 24.64 g Cukor: 6.28 g Só: 1.09 g	Szénhidrát: 25.83 g Cukor: 0.00 g Só: 0.54 g	Szénhidrát: 23.85 g Cukor: 0.04 g Só: 0.08 g	Szénhidrát: 26.03 g Cukor: 0.04 g Só: 0.09 g
	<b>15</b>	<b>1,7,15</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>	<b>1,7,15</b>	<b>1,7,15</b>	<b>1,15</b>





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06531) Diab.175g,só ,zsír,purinM, E60gr</b>	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Nektarin	Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta	Csirkebecsinált leves, Piskóta kocka, Csokoládé sodó	Almaleves, Párizsi sertésszelet, Hagymás tört burgonya
		Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ	Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ	Energia: 765.02 Kcal / 3,197.78 KJ	Energia: 558.34 Kcal / 2,333.86 KJ	Energia: 533.83 Kcal / 2,231.41 KJ	Energia: 350.63 Kcal / 1,465.63 KJ	Energia: 541.46 Kcal / 2,263.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.02 g 32.38 g 11.08 g	32.89 g 40.75 g 6.26 g	40.49 g 40.48 g 14.97 g	30.02 g 20.93 g 5.30 g	17.90 g 24.04 g 5.57 g	10.13 g 8.23 g 1.34 g	22.18 g 27.82 g 4.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	59.28 g 0.00 g 3.77 g	65.18 g 1.69 g 3.93 g	58.78 g 4.62 g 3.11 g	62.11 g 0.04 g 4.61 g	61.04 g 0.00 g 1.59 g	58.61 g 21.88 g 1.21 g	57.19 g 0.00 g 5.24 g	
	1,3,7	1,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1,3,9,15	1,3,15	
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	meggyes pite- TündérManna	Gyümölcskrém meggyes, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 KJ	Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 KJ	Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 KJ	Energia: 125.45 Kcal / 524.38 KJ	Energia: 255.77 Kcal / 1,069.12 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 131.30 Kcal / 548.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.98 g 23.88 g 7.06 g	9.34 g 21.88 g 6.59 g	11.86 g 15.84 g 4.21 g	4.05 g 0.85 g 0.07 g	9.95 g 11.45 g 4.08 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	4.32 g 0.73 g 0.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24.31 g 0.00 g 1.07 g	23.13 g 0.00 g 1.18 g	25.93 g 0.00 g 1.12 g	25.10 g 1.20 g 0.06 g	27.93 g 0.00 g 0.52 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	26.25 g 0.00 g 0.06 g		
1	1	1	1,15	1	1,15			
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült szalonna, Sült tojáskarikák, Héjában sült burgonya, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tavaszi rizseshús	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paprika	
	Energia: 1,707.72 Kcal /	Energia: 767.87 Kcal / 3,209.70	Energia: 551.49 Kcal / 2,305.23	Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36	Energia: 379.34 Kcal / 1,585.64	Energia: 442.09 Kcal / 1,847.94	Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61	





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		7,138.27 KJ			KJ			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	
		31.55 g	151.69 g	56.63 g	23.55 g	50.91 g	8.18 g	20.83 g	26.86 g	7.70 g	11.04 g	10.17 g	1.61 g	18.28 g	11.22 g	5.74 g	19.36 g	15.94 g	4.09 g	14.44 g	24.60 g	7.10 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		51.53 g	0.00 g	7.32 g	52.38 g	0.00 g	2.65 g	53.55 g	0.00 g	0.74 g	49.06 g	0.12 g	1.95 g	51.01 g	1.89 g	1.12 g	54.78 g	0.00 g	1.35 g	51.98 g	0.00 g	1.23 g	
		1,3			1,3,7			9,(1)			1			1,7			1			1			
<b>(05010) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.</b>	<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL									
		Energia: 530.80 Kcal / 2,218.74 KJ			Energia: 233.59 Kcal / 976.41 KJ			Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ			Energia: 355.48 Kcal / 1,485.91 KJ			Energia: 233.64 Kcal / 976.62 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	
		11.21 g	16.11 g	7.44 g	1.05 g	16.00 g	7.73 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	11.01 g	24.68 g	10.58 g	2.29 g	15.41 g	9.16 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	83.32 g	21.88 g	1.40 g	21.07 g	19.98 g	0.01 g	16.27 g	0.00 g	0.60 g	22.08 g	26.22 g	1.02 g	21.18 g	19.98 g	0.47 g								
			7			1,7			1,7			1,7			1,7			1			1,7		
	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgarral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos sertésragus rakott tészta									
		Energia: 860.97 Kcal / 3,598.85 KJ			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ			Energia: 1,318.15 Kcal / 5,509.87 KJ			Energia: 889.02 Kcal / 3,716.10 KJ			Energia: 932.36 Kcal / 3,897.26 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
33.92 g		45.39 g	12.84 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	61.34 g	46.30 g	20.11 g	30.21 g	42.69 g	11.50 g	50.85 g	38.45 g	12.90 g								
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
80.51 g	0.00 g	9.09 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	162.20 g	64.95 g	5.39 g	95.82 g	4.08 g	6.15 g	94.53 g	0.01 g	4.19 g									
		1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1			1,7			



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>(05010)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.	<b>Uzsonna</b>	Sült zöldségszószt, Diétás pékáru BL, Paprika			Sült hússzószt, Diétás pékáru BL			Tonhalszószt, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
		Energia: 178.72 Kcal / 747.05 KJ			Energia: 225.84 Kcal / 944.01 KJ			Energia: 248.16 Kcal / 1,037.31 KJ			Energia: 161.94 Kcal / 676.91 KJ			Energia: 154.32 Kcal / 645.06 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
		1.17 g	17.67 g	4.75 g	2.93 g	23.42 g	6.68 g	1.31 g	26.11 g	7.06 g	4.56 g	5.31 g	2.91 g	1.14 g	16.02 g	7.73 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.47 g	0.00 g	0.45 g	0.55 g	0.00 g	0.50 g	1.64 g	0.00 g	0.40 g	23.76 g	18.18 g	0.10 g	1.22 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1,4			1			1,7			1			1,7				
<b>(05012)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL								
		Energia: 455.11 Kcal / 1,902.36 KJ			Energia: 271.77 Kcal / 1,136.00 KJ			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 332.71 Kcal / 1,390.73 KJ			Energia: 271.80 Kcal / 1,136.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.84 g	14.62 g	6.63 g	6.06 g	8.73 g	3.91 g	12.38 g	10.73 g	3.57 g	11.04 g	13.07 g	5.33 g	6.68 g	8.44 g	4.62 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.20 g	15.29 g	1.27 g	41.92 g	13.39 g	0.08 g	38.77 g	0.00 g	0.45 g	42.43 g	16.51 g	0.59 g	41.98 g	13.39 g	0.32 g	g	g	g	g	g	g		
7			1,7			1,7			1,7			1,7			1			1,7				
<b>(05012)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertésspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Spenótos sertésragus rakott tészta								
		Energia: 427.79 Kcal / 1,788.16 KJ			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ			Energia: 734.98 Kcal / 3,072.22 KJ			Energia: 701.54 Kcal / 2,932.44 KJ			Energia: 547.56 Kcal / 2,288.80 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.26 g	19.49 g	5.77 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	33.37 g	30.76 g	10.90 g	25.84 g	38.27 g	10.93 g	29.51 g	22.28 g	7.50 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
45.57 g	0.00 g	4.53 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	80.21 g	17.20 g	2.49 g	63.50 g	4.06 g	3.01 g	56.59 g	0.02 g	2.44 g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05012)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	<b>Ebéd</b>	1,3,7	1,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,9,(3)	1	1,7
	<b>Uzsonna</b>	Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL, Paprika	Sült húskrém, Diétás pékáru BL	Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 230.68 Kcal / 964.24 KJ	Energia: 254.25 Kcal / 1,062.77 KJ	Energia: 265.40 Kcal / 1,109.37 KJ	Energia: 302.58 Kcal / 1,264.78 KJ	Energia: 218.38 Kcal / 912.83 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.12 g 9.56 g 2.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.00 g 12.44 g 3.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.19 g 13.78 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.07 g 6.04 g 2.95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.10 g 8.74 g 3.91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 29.72 g 0.00 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 28.26 g 0.00 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só 28.80 g 0.00 g 0.28 g	Szénhidrát Cukor Só 51.60 g 18.18 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 28.58 g 0.00 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1,4	1	1,7	1	1,7	
<b>(05015)</b> Par, csoki, banán, kakaó, MCMzei Rost BÓ	<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 402.03 Kcal / 1,680.49 KJ	Energia: 197.40 Kcal / 825.13 KJ	Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 203.02 Kcal / 848.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17.10 g 19.63 g 6.61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.10 g 16.06 g 7.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.29 g 18.50 g 6.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.99 g 20.42 g 6.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 2.60 g 15.41 g 9.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 38.77 g 19.98 g 1.45 g	Szénhidrát Cukor Só 11.46 g 9.99 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 16.27 g 0.00 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 21.86 g 26.22 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 13.14 g 9.99 g 0.47 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,7	1,7	1,7	1	1,7	1	1,7
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin	Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta			
	Energia: 860.97 Kcal / 3,598.85 KJ	Energia: 868.35 Kcal / 3,629.70 KJ	Energia: 1,271.13 Kcal / 5,313.32 KJ	Energia: 862.99 Kcal / 3,607.30 KJ	Energia: 728.02 Kcal / 3,043.12 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 33.92 g 45.39 g 12.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 34.66 g 37.66 g 6.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 66.79 g 41.06 g 19.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 28.45 g 41.85 g 11.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23.38 g 32.03 g 8.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
	80.51 g	0.00 g	9.09 g	95.76 g	3.02 g	3.10 g	157.00 g	64.95 g	5.38 g	92.97 g	4.05 g	4.93 g	85.72 g	0.04 g	3.60 g						
	1,3,7			1			1,3,7			1,7,10,(12)			1,7,(3)			1			1,7		
Uzsonna	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 161.94 Kcal / 676.91 Kj			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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
	4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	4.56 g	5.31 g	2.91 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	23.76 g	18.18 g	0.10 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g							
1			1			1			1			1			1			1,7			
Vacsora				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré																	
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 1,142.98 Kcal / 4,777.66 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	34.79 g	73.90 g	12.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	82.36 g	0.00 g	4.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1,7			1,3,7			1			1			1			1			1,7			
Reggeli				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma																	
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 241.67 Kcal / 1,010.18 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	3.41 g	23.46 g	6.68 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	





### Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	g	g	g	g	g	g	3,87 g	0,00 g	0,59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1,7			1			1			1			1			1			1,7		

**Tízórai**

	Vaníliás tej, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL	Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL																
	Energia: 381.33 Kcal / 1,593.96 KJ			Energia: 244.44 Kcal / 1,021.76 KJ			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 KJ			Energia: 267.68 Kcal / 1,118.90 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15.82 g	11.31 g	3.75 g	6.09 g	8.77 g	3.91 g	12.38 g	10.73 g	3.57 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	6.99 g	8.44 g	4.62 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.61 g	13.39 g	0.88 g	34.75 g	5.99 g	0.08 g	38.77 g	0.00 g	0.45 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	40.53 g	9.99 g	0.32 g	g	g	g	g	g	g
	1,7			1,7			1,7			1			1,7			1			1,7		

**Ebéd**

	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin	Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta																
	Energia: 427.79 Kcal / 1,788.16 KJ			Energia: 483.24 Kcal / 2,019.94 KJ			Energia: 692.18 Kcal / 2,893.31 KJ			Energia: 679.53 Kcal / 2,840.44 KJ			Energia: 678.15 Kcal / 2,834.67 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
	18.26 g	19.49 g	5.77 g	19.97 g	22.02 g	3.73 g	34.47 g	26.94 g	10.49 g	24.61 g	37.76 g	10.82 g	21.65 g	29.41 g	7.70 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.57 g	0.00 g	4.53 g	50.25 g	1.51 g	1.73 g	77.09 g	17.20 g	2.27 g	60.31 g	4.05 g	2.46 g	80.92 g	0.02 g	2.84 g	g	g	g	g	g	g
	1,3,7			1			1,3,7			1,7,10,(12)			1,7,(3)			1			1,7		

**Uzsonna**

	Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																
	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 302.58 Kcal / 1,264.78 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 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
	7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	10.07 g	6.04 g	2.95 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g
	1,3,7			1			1,3,7			1,7,10,(12)			1,7,(3)			1			1,7		

(05017)  
Par,csoki,ba  
n,kak,OMCM  
zelRostBŐ4-  
6







## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
28.80 g			0.00 g			0.58 g			28.21 g			0.00 g			0.64 g			29.61 g			0.00 g			0.61 g			51.60 g			18.18 g			0.18 g			30.60 g			0.00 g			0.31 g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1,7																													
<b>Vacsora</b>					Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré																																																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 1,142.98 Kcal / 4,777.66 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																
		g	g	g	34.79 g	73.90 g	12.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																
		g	g	g	82.36 g	0.00 g	4.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																
1,7			1,3,7			1			1			1			1			1,7																																			
<b>Reggeli</b>					Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma																																																
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 262.17 Kcal / 1,095.87 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.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	7.24 g	12.46 g	3.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																
		g	g	g	g	g	g	29.92 g	0.00 g	0.41 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																
1,7			1			1			1			1			1			1,7																																			
<b>Tízórai</b>		Vaníliás tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL																																							
		Energia: 392.38 Kcal / 1,640.15 Kj			Energia: 298.84 Kcal / 1,249.15 Kj			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 Kj			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj			Energia: 305.51 Kcal / 1,277.03 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																			

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



## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
	17.52 g	11.59 g	3.84 g	6.34 g	12.77 g	5.84 g	12.38 g	10.73 g	3.57 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	7.54 g	12.29 g	6.91 g	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
	54.03 g	13.39 g	1.09 g	39.01 g	9.99 g	0.08 g	38.77 g	0.00 g	0.45 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	40.73 g	9.99 g	0.43 g						
	1,7			1,7			1,7			1			1,7			1					1,7
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgarral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta								
	Energia: 567.85 Kcal / 2,373.61 KJ			Energia: 668.99 Kcal / 2,796.38 KJ			Energia: 914.37 Kcal / 3,822.07 KJ			Energia: 749.08 Kcal / 3,131.15 KJ			Energia: 688.12 Kcal / 2,876.34 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.59 g	23.35 g	7.20 g	22.43 g	26.83 g	4.26 g	45.34 g	34.61 g	13.69 g	26.09 g	38.79 g	10.94 g	21.99 g	29.93 g	7.77 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
65.80 g	0.00 g	6.76 g	82.81 g	3.01 g	2.01 g	104.22 g	18.23 g	2.69 g	73.81 g	4.05 g	2.71 g	81.88 g	0.02 g	2.99 g							
	1,3,7			1			1,3,7			1,7,10,(12)			1,7,(3)			1					1,7
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 302.58 Kcal / 1,264.78 KJ			Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.88 g	14.69 g	4.36 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	11.04 g	8.66 g	2.21 g	10.07 g	6.04 g	2.95 g	9.60 g	8.86 g	3.07 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
29.12 g	0.00 g	0.78 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g	51.60 g	18.18 g	0.18 g	31.83 g	0.00 g	0.42 g							
	1			1			1			1			1			1					1,7
<b>Vacsora</b>				Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré																	
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 1,142.98 Kcal / 4,777.66 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv





### Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	g	g	g	34.79 g	73.90 g	12.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	82.36 g	0.00 g	4.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1,7			1,3,7			1			1			1			1			1,7					

<b>Reggeli</b>							Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma														
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 322.23 Kcal / 1,346.92 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	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	8.08 g	18.33 g	5.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1,7			1			1			1			1			1			1,7		

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

<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga- TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 530.80 Kcal / 2,218.74 Kj			Energia: 233.59 Kcal / 976.41 Kj			Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 233.64 Kcal / 976.62 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
	11.21 g	16.11 g	7.44 g	1.05 g	16.00 g	7.73 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	2.29 g	15.41 g	9.16 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83.32 g	21.88 g	1.40 g	21.07 g	19.98 g	0.01 g	16.27 g	0.00 g	0.60 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	21.18 g	19.98 g	0.47 g	g	g	g	g	g	g
	7			1,7			1,7			1			1,7			1			1,7		



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05020)</b> HaOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Körte	Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta		
		Energia: 860.97 Kcal / 3,598.85 KJ	Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ	Energia: 1,396.81 Kcal / 5,838.67 KJ	Energia: 801.70 Kcal / 3,351.11 KJ	Energia: 770.69 Kcal / 3,221.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.92 g 45.39 g 12.84 g	34.85 g 37.71 g 6.31 g	61.93 g 46.74 g 20.11 g	33.24 g 33.14 g 5.87 g	25.32 g 32.31 g 8.22 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
80.51 g 0.00 g 9.09 g	96.46 g 3.02 g 3.13 g	180.02 g 64.95 g 5.40 g	91.78 g 0.03 g 5.11 g	93.65 g 0.01 g 3.63 g	g g g	g g g		
1,3,7	1,9	1,3,7,9	1,3,9	1,7,9,(3)	1	1,7		
<b>(05022)</b> HaOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma4-6	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ	Energia: 161.94 Kcal / 676.91 KJ	Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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
		4.49 g 23.28 g 7.02 g	4.85 g 21.28 g 6.55 g	7.37 g 15.24 g 4.17 g	4.56 g 5.31 g 2.91 g	5.46 g 10.85 g 4.04 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
1.63 g 0.00 g 1.00 g	0.45 g 0.00 g 1.11 g	3.25 g 0.00 g 1.05 g	23.76 g 18.18 g 0.10 g	5.25 g 0.00 g 0.45 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1,7		
<b>(05022)</b> HaOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma4-6	<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL	Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 455.11 Kcal / 1,902.36 KJ	Energia: 271.77 Kcal / 1,136.00 KJ	Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ	Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 KJ	Energia: 271.80 Kcal / 1,136.12 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.84 g 14.62 g 6.63 g	6.06 g 8.73 g 3.91 g	12.38 g 10.73 g 3.57 g	8.53 g 10.94 g 3.12 g	6.68 g 8.44 g 4.62 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		71.20 g	15.29 g	1.27 g	41.92 g	13.39 g	0.08 g	38.77 g	0.00 g	0.45 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	41.98 g	13.39 g	0.32 g							
		7	1,7			1,7			1			1,7			1			1,7					
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Körte			Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta												
	Energia: 427.79 Kcal / 1,788.16 KJ	Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ			Energia: 781.30 Kcal / 3,265.83 KJ			Energia: 494.84 Kcal / 2,068.43 KJ			Energia: 714.45 Kcal / 2,986.40 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		
	18.26 g 19.49 g 5.77 g	19.88 g 22.02 g 3.72 g	33.41 g 30.93 g 10.87 g	20.25 g 19.85 g 3.51 g	23.10 g 30.26 g 7.98 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
45.57 g 0.00 g 4.53 g	50.12 g 1.51 g 1.73 g	91.14 g 17.20 g 2.50 g	58.34 g 0.01 g 1.84 g	86.58 g 0.02 g 3.02 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		
1,3,7	1,9	1,3,7,9			1,3,9			1,7,9,(3)			1			1,7									
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 302.58 Kcal / 1,264.78 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	7.78 g 12.37 g 3.55 g	7.96 g 11.37 g 3.32 g	9.22 g 8.35 g 2.12 g	10.07 g 6.04 g 2.95 g	8.26 g 6.16 g 2.06 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28.80 g 0.00 g 0.58 g	28.21 g 0.00 g 0.64 g	29.61 g 0.00 g 0.61 g	51.60 g 18.18 g 0.18 g	30.60 g 0.00 g 0.31 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1	1	1,7															
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL												
	Energia: 455.11 Kcal / 1,902.36 KJ	Energia: 309.75 Kcal / 1,294.76 KJ			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ			Energia: 309.63 Kcal / 1,294.25 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	7.84 g 14.62 g 6.63 g	6.31 g 12.73 g 5.84 g	12.38 g 10.73 g 3.57 g	10.01 g 12.55 g 3.70 g	7.23 g 12.29 g 6.91 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	

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



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
71.20 g			15.29 g			1.27 g			42.12 g			13.39 g			0.08 g			38.77 g			0.00 g			0.45 g			42.69 g			18.07 g			0.79 g			42.18 g			13.39 g			0.43 g			g			g			g		
7			1,7			1,7			1			1,7			1			1,7			1			1,7			g			g			g			g			g			g											
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Körte						Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta																												
	Energia: 567.85 Kcal / 2,373.61 KJ						Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 KJ						Energia: 965.18 Kcal / 4,034.45 KJ						Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 KJ						Energia: 736.48 Kcal / 3,078.49 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír												
	24.59 g		23.35 g		7.20 g		22.49 g		27.13 g		4.29 g		44.25 g		39.28 g		14.26 g		22.27 g		23.85 g		3.98 g		23.92 g		31.23 g		8.06 g		g		g		g		g		g														
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
65.80 g		0.00 g		6.76 g		82.94 g		3.02 g		2.11 g		107.24 g		18.23 g		2.95 g		73.98 g		0.01 g		2.52 g		89.08 g		0.03 g		3.32 g		g		g		g		g		g															
1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,9			1,7,9,(3)			1			1,7																																			
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																												
	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ						Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ						Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ						Energia: 302.58 Kcal / 1,264.78 KJ						Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír												
	8.88 g		14.69 g		4.36 g		9.15 g		13.19 g		4.00 g		11.04 g		8.66 g		2.21 g		10.07 g		6.04 g		2.95 g		9.60 g		8.86 g		3.07 g		g		g		g		g		g														
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
29.12 g		0.00 g		0.78 g		28.23 g		0.00 g		0.86 g		30.33 g		0.00 g		0.82 g		51.60 g		18.18 g		0.18 g		31.83 g		0.00 g		0.42 g		g		g		g		g		g															
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1,7																										
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöld tea, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL						Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöld tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Zöld tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL																												
	Energia: 402.03 Kcal / 1,680.49 KJ						Energia: 154.06 Kcal / 643.97 KJ						Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ						Energia: 216.40 Kcal / 904.55 KJ						Energia: 154.11 Kcal / 644.18 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												
	17.10 g		19.63 g		6.61 g		1.18 g		16.03 g		7.73 g		10.29 g		18.50 g		6.24 g		6.12 g		20.45 g		6.14 g		2.42 g		15.44 g		9.16 g		g		g		g		g		g														
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
17.10 g		19.63 g		6.61 g		1.18 g		16.03 g		7.73 g		10.29 g		18.50 g		6.24 g		6.12 g		20.45 g		6.14 g		2.42 g		15.44 g		9.16 g		g		g		g		g		g															

(05030) Fruktózszegény





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
38.77 g			19.98 g			1.45 g			1.09 g			0.00 g			0.01 g			16.27 g			0.00 g			0.60 g			1.88 g			6.24 g			1.02 g			1.20 g			0.00 g			0.47 g			g			g			g		
1,7							1,7							1,7							1							1,7							1							1,7											
<b>Ebéd</b>		Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Szőlőcukor szórat						Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta																											
		Energia: 860.97 Kcal / 3,598.85 KJ						Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ						Energia: 1,317.32 Kcal / 5,506.40 KJ						Energia: 801.70 Kcal / 3,351.11 KJ						Energia: 770.69 Kcal / 3,221.48 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ															
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír											
		33.92 g		45.39 g		12.84 g		34.85 g		37.71 g		6.31 g		61.33 g		46.29 g		20.11 g		33.24 g		33.14 g		5.87 g		25.32 g		32.31 g		8.22 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											
80.51 g		0.00 g		9.09 g		96.46 g		3.02 g		3.13 g		162.02 g		64.95 g		5.39 g		91.78 g		0.03 g		5.11 g		93.65 g		0.01 g		3.63 g		g		g		g		g		g		g													
1,3,7							1,9							1,3,7,9							1,3,9							1,7,9,(3)							1							1,7											
<b>Uzsonna</b>		Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Vaníliás puding, Diétás pékáru BL						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																											
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ						Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ						Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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											
		4.49 g		23.28 g		7.02 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		7.37 g		15.24 g		4.17 g		4.52 g		5.28 g		2.91 g		5.46 g		10.85 g		4.04 g		g		g		g		g		g		g											
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só											
1.63 g		0.00 g		1.00 g		0.45 g		0.00 g		1.11 g		3.25 g		0.00 g		1.05 g		23.21 g		18.18 g		0.10 g		5.25 g		0.00 g		0.45 g		g		g		g		g		g		g													
1							1							1							1							1							1,7																		
<b>Tízórai</b>		Vaníliás tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöld tea, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL						Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöld tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Zöld tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL																											
		Energia: 381.33 Kcal / 1,593.96 KJ						Energia: 218.49 Kcal / 913.29 KJ						Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ						Energia: 249.65 Kcal / 1,043.54 KJ						Energia: 218.52 Kcal / 913.41 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											
		15.82 g		11.31 g		3.75 g		6.15 g		8.75 g		3.91 g		12.38 g		10.73 g		3.57 g		8.62 g		10.96 g		3.12 g		6.77 g		8.46 g		4.62 g		g		g		g		g		g		g											
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só											
15.82 g		11.31 g		3.75 g		6.15 g		8.75 g		3.91 g		12.38 g		10.73 g		3.57 g		8.62 g		10.96 g		3.12 g		6.77 g		8.46 g		4.62 g		g		g		g		g		g		g													

**(05032)  
Fruktózzsug,  
cukor,édesít  
őszerM4-6**



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

			Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só
			28.53 g	0.00 g	0.08 g				38.77 g	0.00 g	0.45 g				28.93 g	3.12 g	0.59 g				28.59 g	0.00 g	0.32 g												
			53.61 g	13.39 g	0.88 g																														
			1,7						1,7						1,7						1						1,7						1		
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Szőlőcukor szórat			Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta																							
	Energia: 427.79 Kcal / 1,788.16 KJ		Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ			Energia: 701.81 Kcal / 2,933.57 KJ			Energia: 494.84 Kcal / 2,068.43 KJ			Energia: 714.45 Kcal / 2,986.40 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		
	18.26 g	19.49 g	5.77 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	32.81 g	30.48 g	10.87 g	20.25 g	19.85 g	3.51 g	23.10 g	30.26 g	7.98 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		
45.57 g	0.00 g	4.53 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	73.14 g	17.20 g	2.49 g	58.34 g	0.01 g	1.84 g	86.58 g	0.02 g	3.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,9			1,7,9,(3)			1			1,7																	
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																							
	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ		Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g	8.26 g	6.16 g	2.06 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		
28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1			1			1,7																	
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Zöld tea, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Zöld tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL																							
	Energia: 392.38 Kcal / 1,640.15 KJ		Energia: 256.47 Kcal / 1,072.04 KJ			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ			Energia: 256.35 Kcal / 1,071.54 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	17.52 g	11.59 g	3.84 g	6.40 g	12.75 g	5.84 g	12.38 g	10.73 g	3.57 g	10.10 g	12.57 g	3.70 g	7.32 g	12.31 g	6.91 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		

(05033) Fruktózzsug, cukor,édesítőszerM7-14







## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.03 g	13.39 g	1.09 g	28.73 g	0.00 g	0.08 g	38.77 g	0.00 g	0.45 g	29.30 g	4.68 g	0.79 g	28.79 g	0.00 g	0.43 g	g	g	g	g	g	g
		1,7			1,7			1,7			1			1,7			1			1,7		
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Szőlőcukor szórat			Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta											
	Energia: 567.85 Kcal / 2,373.61 KJ		Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 KJ			Energia: 885.69 Kcal / 3,702.18 KJ			Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 KJ			Energia: 736.48 Kcal / 3,078.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	24.59 g	23.35 g	7.20 g	22.49 g	27.13 g	4.29 g	43.65 g	38.83 g	14.26 g	22.27 g	23.85 g	3.98 g	23.92 g	31.23 g	8.06 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	
65.80 g	0.00 g	6.76 g	82.94 g	3.02 g	2.11 g	89.24 g	18.23 g	2.94 g	73.98 g	0.01 g	2.52 g	89.08 g	0.03 g	3.32 g	g	g	g	g	g	g		
		1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,9			1,7,9,(3)			1			1,7		
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ		Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ			Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.88 g	14.69 g	4.36 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	11.04 g	8.66 g	2.21 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g	9.60 g	8.86 g	3.07 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.12 g	0.00 g	0.78 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g	31.83 g	0.00 g	0.42 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1,7					
<b>Tízórai</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL											
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ		Energia: 153.29 Kcal / 640.75 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ			Energia: 153.34 Kcal / 640.96 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	

(05035)  
Fruktózzsug.,  
édestőM.nye  
rstejM



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																						
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.05 g	16.00 g	7.73 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	2.29 g	15.41 g	9.16 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor		
	2.05 g	0.00 g	1.13 g	1.09 g	0.00 g	0.09 g	0.97 g	0.00 g	0.28 g	1.88 g	6.24 g	1.10 g	1.20 g	0.00 g	0.55 g							
	1	1,7			1	1			1	1,7			1	1,7								
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Szőlőcukor szórat			Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta									
	Energia: 860.97 Kcal / 3,598.85 KJ			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ			Energia: 1,317.32 Kcal / 5,506.40 KJ			Energia: 801.70 Kcal / 3,351.11 KJ			Energia: 770.69 Kcal / 3,221.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	33.92 g	45.39 g	12.84 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	61.33 g	46.29 g	20.11 g	33.24 g	33.14 g	5.87 g	25.32 g	32.31 g	8.22 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	
80.51 g	0.00 g	9.09 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	162.02 g	64.95 g	5.39 g	91.78 g	0.03 g	5.11 g	93.65 g	0.01 g	3.63 g	g	g	g	g	g	g		
1,3,7	1,9			1,3,7,9	1,3,9			1,7,9,(3)	1	1,7												
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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	
	4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	23.21 g	18.18 g	0.10 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g		
1	1			1	1			1	1			1	1									1,7
<b>Tízórai</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 217.97 Kcal / 911.11 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 218.00 Kcal / 911.24 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			

(05037) Fruktózzsug., édestőM.nye rstejM4-6

Tízórai





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
		1	1,7			1			1			1,7			1			1,7														
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Szőlőcukor szórat					Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs					BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta															
	Energia: 427.79 Kcal / 1,788.16 KJ					Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ					Energia: 701.81 Kcal / 2,933.57 KJ					Energia: 494.84 Kcal / 2,068.43 KJ					Energia: 714.45 Kcal / 2,986.40 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
	18.26 g	19.49 g	5.77 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	32.81 g	30.48 g	10.87 g	20.25 g	19.85 g	3.51 g	23.10 g	30.26 g	7.98 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
45.57 g	0.00 g	4.53 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	73.14 g	17.20 g	2.49 g	58.34 g	0.01 g	1.84 g	86.58 g	0.02 g	3.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
		1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,9			1,7,9,(3)			1			1,7												
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL					Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika					Vaníliás puding, Diétás pékáru BL					Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél															
	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ					Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ					Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ					Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ					Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
	7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	10.03 g	6.01 g	2.95 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	51.05 g	18.18 g	0.18 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
		1			1			1			1			1			1			1,7												
<b>(05040) Sertés- és marhamente</b>	<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga- TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL					Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL														
		Energia: 530.80 Kcal / 2,218.74					Energia: 197.40 Kcal / 825.13 KJ					Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53					Energia: 258.62 Kcal / 1,081.03					Energia: 203.02 Kcal / 848.62 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

**S**

	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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	11.21 g	16.11 g	7.44 g	1.10 g	16.06 g	7.73 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	7.33 g	15.16 g	4.18 g	2.60 g	15.41 g	9.16 g																					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	83.32 g	21.88 g	1.40 g	11.46 g	9.99 g	0.01 g	16.27 g	0.00 g	0.60 g	23.08 g	26.22 g	1.07 g	13.14 g	9.99 g	0.47 g																					
	<b>7</b>			<b>1,7</b>			<b>1,7</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>					
<b>Ebéd</b>	<b>Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral</b>			<b>Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>			<b>Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin</b>			<b>Daragaluska leves, Mézes must. csirkeragu, Párolt rizs</b>			<b>Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos rakott tészta</b>																							
	Energia: 860.97 Kcal / 3,598.85 Kj			Energia: 842.91 Kcal / 3,523.36 Kj			Energia: 1,318.15 Kcal / 5,509.87 Kj			Energia: 742.32 Kcal / 3,102.90 Kj			Energia: 874.70 Kcal / 3,656.25 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	33.92 g	45.39 g	12.84 g	55.32 g	26.06 g	4.45 g	61.34 g	46.30 g	20.11 g	38.22 g	19.62 g	3.29 g	43.08 g	33.43 g	8.64 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				
80.51 g	0.00 g	9.09 g	95.10 g	3.02 g	5.25 g	162.20 g	64.95 g	5.39 g	102.61 g	4.08 g	6.07 g	99.25 g	0.01 g	5.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	<b>1,3,7</b>			<b>1,9</b>			<b>1,3,7,9</b>			<b>1,3,7,9,10,(12)</b>			<b>1,7,9,(3)</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>					
<b>Uzsonna</b>	<b>Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika</b>			<b>Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL</b>			<b>Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika</b>			<b>Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL</b>			<b>Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél</b>																							
	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 161.94 Kcal / 676.91 Kj			Energia: 226.87 Kcal / 948.32 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	7.37 g	15.24 g	4.17 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	4.56 g	5.31 g	2.91 g	3.02 g	23.44 g	6.68 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				
3.25 g	0.00 g	1.05 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	23.76 g	18.18 g	0.10 g	0.68 g	0.00 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
	<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>					



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05042) Sertés- és marhamente s4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga- TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL	Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 455.11 Kcal / 1,902.36 KJ	Energia: 244.44 Kcal / 1,021.76 KJ	Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ	Energia: 284.28 Kcal / 1,188.29 KJ	Energia: 267.68 Kcal / 1,118.90 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.84 g 14.62 g 6.63 g	6.09 g 8.77 g 3.91 g	12.38 g 10.73 g 3.57 g	9.20 g 8.31 g 2.13 g	6.99 g 8.44 g 4.62 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	71.20 g 15.29 g 1.27 g	34.75 g 5.99 g 0.08 g	38.77 g 0.00 g 0.45 g	42.93 g 16.51 g 0.62 g	40.53 g 9.99 g 0.32 g	g g g	g g g	
	7	1,7	1,7	1	1,7	1	1,7	
	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin	Daragaluska leves, Mézes must. csirkeragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Pírított kenyérkocka, Spenótos rakott tészta		
		Energia: 427.79 Kcal / 1,788.16 KJ	Energia: 573.10 Kcal / 2,395.56 KJ	Energia: 734.98 Kcal / 3,072.22 KJ	Energia: 554.84 Kcal / 2,319.23 KJ	Energia: 818.46 Kcal / 3,421.16 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18.26 g 19.49 g 5.77 g	48.97 g 19.24 g 3.65 g	33.37 g 30.76 g 10.90 g	33.85 g 15.20 g 2.72 g	40.86 g 31.38 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
45.57 g 0.00 g 4.53 g	49.88 g 1.51 g 3.98 g	80.21 g 17.20 g 2.49 g	70.29 g 4.06 g 2.93 g	92.18 g 0.02 g 4.86 g	g g g	g g g		
1,3,7	1,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,9,(3)	1	1,7		
<b>Uzsonna</b>	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ	Energia: 302.58 Kcal / 1,264.78 KJ	Energia: 254.66 Kcal / 1,064.48 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	
	9.22 g 8.35 g 2.12 g	7.96 g 11.37 g 3.32 g	9.22 g 8.35 g 2.12 g	10.07 g 6.04 g 2.95 g	7.04 g 12.45 g 3.38 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.61 g	0.00 g	0.61 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	51.60 g	18.18 g	0.18 g	28.31 g	0.00 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1,7		

(05043)  
Sertés- és marhamente s7-14

Tízórai																																									
Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna						Limonádé, Zöldbúszeres vajkrém, Diétás pékáru BL						Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldbúszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL																	
Energia: 455.11 Kcal / 1,902.36 Kj						Energia: 298.84 Kcal / 1,249.15 Kj						Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 Kj						Energia: 296.74 Kcal / 1,240.37 Kj						Energia: 305.51 Kcal / 1,277.03 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																					
7.84 g	14.62 g	6.63 g	6.34 g	12.77 g	5.84 g	12.38 g	10.73 g	3.57 g	11.01 g	8.60 g	2.22 g	7.54 g	12.29 g	6.91 g	g	g	g	g	g	g																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
71.20 g	15.29 g	1.27 g	39.01 g	9.99 g	0.08 g	38.77 g	0.00 g	0.45 g	43.61 g	18.07 g	0.83 g	40.73 g	9.99 g	0.43 g	g	g	g	g	g	g																					
7			1,7			1,7			1			1,7			1			1,7																							
Ebéd																																									
Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgarral						Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin						Daragaluska leves, Mézes must. csirkeragu, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos rakott tészta																	
Energia: 567.85 Kcal / 2,373.61 Kj						Energia: 733.33 Kcal / 3,065.32 Kj						Energia: 968.61 Kcal / 4,048.79 Kj						Energia: 632.45 Kcal / 2,643.64 Kj						Energia: 840.49 Kcal / 3,513.25 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																					
24.59 g	23.35 g	7.20 g	51.41 g	21.53 g	3.91 g	45.06 g	39.52 g	14.34 g	35.70 g	16.38 g	2.88 g	41.68 g	32.35 g	8.48 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																					
65.80 g	0.00 g	6.76 g	81.79 g	3.02 g	4.34 g	106.91 g	18.23 g	2.94 g	85.02 g	4.06 g	3.59 g	94.68 g	0.03 g	5.16 g	g	g	g	g	g	g																					
1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1			1,7																							



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05043)</b> Sertés- és marhamente s7-14	<b>Uzsonna</b>	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ	Energia: 302.58 Kcal / 1,264.78 KJ	Energia: 310.98 Kcal / 1,299.90 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.04 g 8.66 g 2.21 g	9.15 g 13.19 g 4.00 g	11.04 g 8.66 g 2.21 g	10.07 g 6.04 g 2.95 g	7.77 g 18.31 g 5.05 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		
30.33 g 0.00 g 0.82 g	28.23 g 0.00 g 0.86 g	30.33 g 0.00 g 0.82 g	51.60 g 18.18 g 0.18 g	28.41 g 0.00 g 0.46 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1,7		
<b>(05070)</b> Hüvelyes, hal, tartószerte mentes	<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 402.03 Kcal / 1,680.49 KJ	Energia: 233.59 Kcal / 976.41 KJ	Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 233.64 Kcal / 976.62 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
		17.10 g 19.63 g 6.61 g	1.05 g 16.00 g 7.73 g	10.29 g 18.50 g 6.24 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	2.29 g 15.41 g 9.16 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
38.77 g 19.98 g 1.45 g	21.07 g 19.98 g 0.01 g	16.27 g 0.00 g 0.60 g	21.86 g 26.22 g 1.02 g	21.18 g 19.98 g 0.47 g	g g g	g g g		
1,7	1,7	1,7	1	1,7	1	1,7		
<b>Ebéd</b>		Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgarral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csirke gulyásleves, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin	Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta		
		Energia: 860.97 Kcal / 3,598.85 KJ	Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ	Energia: 1,260.85 Kcal / 5,270.35 KJ	Energia: 889.02 Kcal / 3,716.10 KJ	Energia: 770.69 Kcal / 3,221.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.92 g 45.39 g 12.84 g	34.85 g 37.71 g 6.31 g	58.60 g 43.14 g 19.17 g	30.21 g 42.69 g 11.50 g	25.32 g 32.31 g 8.22 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		





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		80.51 g	0.00 g	9.09 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	157.68 g	64.96 g	3.42 g	95.82 g	4.08 g	6.15 g	93.65 g	0.01 g	3.63 g							
		1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1						1,7
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika				Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ		Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 161.94 Kcal / 676.91 KJ			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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		
	4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	4.56 g	5.31 g	2.91 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	23.76 g	18.18 g	0.10 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g			
		1			1			1			1			1			1						1,7
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 381.33 Kcal / 1,593.96 KJ		Energia: 271.77 Kcal / 1,136.00 KJ			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 KJ			Energia: 271.80 Kcal / 1,136.12 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		
	15.82 g	11.31 g	3.75 g	6.06 g	8.73 g	3.91 g	12.38 g	10.73 g	3.57 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	6.68 g	8.44 g	4.62 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53.61 g	13.39 g	0.88 g	41.92 g	13.39 g	0.08 g	38.77 g	0.00 g	0.45 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	41.98 g	13.39 g	0.32 g	g	g	g	g	g	g			
		1,7			1,7			1,7			1			1,7			1						1,7
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csirke gulyásleves, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta									
	Energia: 427.79 Kcal / 1,788.16 KJ		Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ			Energia: 810.68 Kcal / 3,388.64 KJ			Energia: 505.62 Kcal / 2,113.49 KJ			Energia: 714.45 Kcal / 2,986.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

**(05072)**  
Hüvelyes, hal, tartószer mentes4-6





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																					
	18.26 g	19.49 g	5.77 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	36.93 g	31.74 g	10.77 g	16.48 g	22.40 g	5.88 g	23.10 g	30.26 g	7.98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	45.57 g	0.00 g	4.53 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	92.98 g	17.21 g	1.40 g	59.46 g	2.04 g	2.33 g	86.58 g	0.02 g	3.02 g						
	1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1	1,7				
Uzsonna	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 302.58 Kcal / 1,264.78 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 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
	7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	10.07 g	6.04 g	2.95 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	51.60 g	18.18 g	0.18 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1	1,7				
Tízórai	Vaníliás tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 251.06 Kcal / 1,049.43 KJ			Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ			Energia: 161.78 Kcal / 676.24 KJ			Energia: 183.41 Kcal / 766.65 KJ			Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.99 g	10.86 g	3.81 g	0.78 g	12.00 g	5.80 g	6.88 g	10.02 g	3.53 g	4.48 g	11.82 g	3.66 g	1.71 g	11.56 g	6.87 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
26.05 g	13.39 g	1.01 g	14.14 g	13.39 g	0.01 g	10.84 g	0.00 g	0.37 g	14.72 g	18.07 g	0.72 g	14.22 g	13.39 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	
1,7	1,7			1,7			1,7			1			1,7			1	1,7				
Ebéd	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csirke gulyásleves, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta								
	Energia: 587.71 Kcal / 2,456.63 KJ			Energia: 649.45 Kcal / 2,714.70 KJ			Energia: 897.80 Kcal / 3,752.80 KJ			Energia: 609.07 Kcal / 2,545.91 KJ			Energia: 528.69 Kcal / 2,209.92 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(05073) Hüvelyes, hal, tartósítószer ment.7-14



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																																																		
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																																										
23.51 g			31.22 g			8.89 g			22.81 g			24.55 g			4.01 g			40.56 g			31.34 g			14.34 g			19.49 g			27.52 g			7.12 g			17.28 g			22.32 g			5.74 g																								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																	
54.10 g			0.00 g			6.35 g			82.83 g			3.01 g			2.14 g			112.09 g			49.01 g			2.43 g			70.66 g			2.45 g			4.09 g			63.99 g			0.01 g			2.40 g																								
1,3,7						1,9						1,3,7,9						1,3,7,9,10,(12)						1,7,9,(3)						1						1,7																														
<b>Uzsonna</b>																						Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																				
																						Energia: 144.23 Kcal / 602.88 KJ						Energia: 128.20 Kcal / 535.88 KJ						Energia: 103.27 Kcal / 431.67 KJ						Energia: 129.71 Kcal / 542.19 KJ						Energia: 105.53 Kcal / 441.12 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		
																						3.35 g			13.96 g			4.32 g			3.62 g			12.46 g			3.96 g			5.51 g			7.93 g			2.18 g			3.64 g			4.25 g			2.32 g			4.09 g			8.14 g			3.03 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																								
1.14 g			0.00 g			0.70 g			0.25 g			0.00 g			0.78 g			2.35 g			0.00 g			0.74 g			19.03 g			14.54 g			0.08 g			3.87 g			0.00 g			0.34 g																								
1						1						1						1						1						1						1,7																														
<b>Tízórai</b>																						Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea citromlé nélkül, Zöldbúszeres vajkrém, Diétás pékáru BL						Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Herba tea citromlé nélkül, Zöldbúszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL																				
																						Energia: 530.80 Kcal / 2.218.74 KJ						Energia: 233.59 Kcal / 976.41 KJ						Energia: 274.05 Kcal / 1.145.53 KJ						Energia: 295.93 Kcal / 1.236.99 KJ						Energia: 233.64 Kcal / 976.62 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		
																						11.21 g			16.11 g			7.44 g			1.05 g			16.00 g			7.73 g			10.29 g			18.50 g			6.24 g			5.99 g			20.42 g			6.14 g			2.29 g			15.41 g			9.16 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																								
83.32 g			21.88 g			1.40 g			21.07 g			19.98 g			0.01 g			16.27 g			0.00 g			0.60 g			21.86 g			26.22 g			1.02 g			21.18 g			19.98 g			0.47 g																								
7						1,7						1,7						1						1,7						1						1,7																														
<b>Ebéd</b>																						Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves csirkehúsból, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin						Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta																				
																						Energia: 860.97 Kcal / 3.598.85 KJ						Energia: 871.60 Kcal / 3.643.29 KJ						Energia: 1.232.61 Kcal / 5.152.31 KJ						Energia: 889.02 Kcal / 3.716.10 KJ						Energia: 770.69 Kcal / 3.221.48 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ								
																						Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		



(05100) Káliumszegény



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																											
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír			
33.92 g			45.39 g	12.84 g	34.85 g			37.71 g	6.31 g	57.98 g			43.15 g	19.14 g	30.21 g			42.69 g	11.50 g	25.32 g			32.31 g	8.22 g			
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só			
80.51 g			0.00 g	9.09 g	96.46 g			3.02 g	3.13 g	151.31 g			64.96 g	3.46 g	95.82 g			4.08 g	6.15 g	93.65 g			0.01 g	3.63 g			
1,3,7				1,9				1,3,7,9				1,3,7,9,10,(12)				1,7,9,(3)				1				1,7			
<b>Uzsonna</b>		Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 161.94 Kcal / 676.91 KJ			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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	
		4.49 g			23.28 g	7.02 g	4.85 g			21.28 g	6.55 g	7.37 g			15.24 g	4.17 g	4.56 g			5.31 g	2.91 g	5.46 g			10.85 g	4.04 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só			
1.63 g			0.00 g	1.00 g	0.45 g			0.00 g	1.11 g	3.25 g			0.00 g	1.05 g	23.76 g			18.18 g	0.10 g	5.25 g			0.00 g	0.45 g			
1				1				1				1				1				1				1,7			
<b>Tízórai</b>		Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL													
		Energia: 455.11 Kcal / 1,902.36 KJ			Energia: 271.77 Kcal / 1,136.00 KJ			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 KJ			Energia: 271.80 Kcal / 1,136.12 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	
		7.84 g			14.62 g	6.63 g	6.06 g			8.73 g	3.91 g	12.38 g			10.73 g	3.57 g	8.53 g			10.94 g	3.12 g	6.68 g			8.44 g	4.62 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só			
71.20 g			15.29 g	1.27 g	41.92 g			13.39 g	0.08 g	38.77 g			0.00 g	0.45 g	42.32 g			16.51 g	0.59 g	41.98 g			13.39 g	0.32 g			
7				1,7				1,7				1				1,7				1				1,7			
<b>Ebéd</b>		Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves csirkehúsból, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta													
		Energia: 427.79 Kcal / 1,788.16 KJ			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ			Energia: 782.44 Kcal / 3,270.60 KJ			Energia: 701.54 Kcal / 2,932.44 KJ			Energia: 714.45 Kcal / 2,986.40 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	

(05102) Káliumszegény 4-6



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																									
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		19.49 g	5.77 g	19.88 g		22.02 g	3.72 g	36.31 g		31.75 g	10.74 g	25.84 g		38.27 g	10.93 g	23.10 g		30.26 g	7.98 g	g		g	g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só		
45.57 g		0.00 g	4.53 g	50.12 g		1.51 g	1.73 g	86.61 g		17.21 g	1.44 g	63.50 g		4.06 g	3.01 g	86.58 g		0.02 g	3.02 g	g		g	g		
1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1			1,7							
<b>Uzsonna</b>		Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 302.58 Kcal / 1,264.78 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 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
		7.78 g		12.37 g	3.55 g	7.96 g		11.37 g	3.32 g	9.22 g		8.35 g	2.12 g	10.07 g		6.04 g	2.95 g	8.26 g		6.16 g	2.06 g	g		g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só		
28.80 g		0.00 g	0.58 g	28.21 g		0.00 g	0.64 g	29.61 g		0.00 g	0.61 g	51.60 g		18.18 g	0.18 g	30.60 g		0.00 g	0.31 g	g		g	g		
1			1			1			1			1			1			1,7							
<b>Tízórai</b>		Vaníliás tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zöldbúzseres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL											
		Energia: 402.03 Kcal / 1,680.49 KJ			Energia: 233.59 Kcal / 976.41 KJ			Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ			Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ			Energia: 232.99 Kcal / 973.90 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír
		17.10 g		19.63 g	6.61 g	1.05 g		16.00 g	7.73 g	10.29 g		18.50 g	6.24 g	5.55 g		20.38 g	6.13 g	2.25 g		15.40 g	9.16 g	g		g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só		
38.77 g		19.98 g	1.45 g	21.07 g		19.98 g	0.01 g	16.27 g		0.00 g	0.60 g	20.81 g		19.98 g	1.00 g	21.07 g		19.98 g	0.47 g	g		g	g		
1,7			1,7			1,7			1			1,7			1			1,7							
<b>Ebéd</b>		Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor			Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta											
		Energia: 860.97 Kcal / 3,598.85 KJ			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ			Energia: 1,317.32 Kcal / 5,506.40 KJ			Energia: 801.70 Kcal / 3,351.11 KJ			Energia: 770.69 Kcal / 3,221.48 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

(05110)  
OM,kókusz,  
must,szój,si  
lv,banánM



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																												
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
33.92 g			45.39 g			12.84 g			34.85 g			37.71 g			6.31 g			61.33 g			46.29 g			20.11 g			33.24 g			33.14 g			5.87 g			25.32 g			32.31 g			8.22 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
80.51 g			0.00 g			9.09 g			96.46 g			3.02 g			3.13 g			162.02 g			64.95 g			5.39 g			91.78 g			0.03 g			5.11 g			93.65 g			0.01 g			3.63 g		
1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,9			1,7,9,(3)			1			1,7																										
<b>Uzsonna</b>						Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL														
Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ						Energia: 161.94 Kcal / 676.91 KJ						Energia: 140.13 Kcal / 585.74 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
4.01 g			23.16 g			7.02 g			4.85 g			21.28 g			6.55 g			6.89 g			15.12 g			4.17 g			4.56 g			5.31 g			2.91 g			5.37 g			10.83 g			4.04 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
0.43 g			0.00 g			1.00 g			0.45 g			0.00 g			1.11 g			2.05 g			0.00 g			1.05 g			23.76 g			18.18 g			0.10 g			5.12 g			0.00 g			0.45 g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1,7								
<b>Tízórai</b>						Vaníliás tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL						Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL														
Energia: 402.03 Kcal / 1,680.49 KJ						Energia: 271.77 Kcal / 1,136.00 KJ						Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ						Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ						Energia: 271.47 Kcal / 1,134.74 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
17.10 g			19.63 g			6.61 g			6.06 g			8.73 g			3.91 g			12.38 g			10.73 g			3.57 g			8.31 g			10.92 g			3.11 g			6.66 g			8.43 g			4.62 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
38.77 g			19.98 g			1.45 g			41.92 g			13.39 g			0.08 g			38.77 g			0.00 g			0.45 g			41.79 g			13.39 g			0.58 g			41.92 g			13.39 g			0.32 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1			1,7			1			1,7			1			1,7																	
<b>Ebéd</b>						Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Porcukor						Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta														
Energia: 860.97 Kcal / 3,598.85 KJ						Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ						Energia: 701.81 Kcal / 2,933.57 KJ						Energia: 494.84 Kcal / 2,068.43 KJ						Energia: 714.45 Kcal / 2,986.40 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g					

(05112)  
OM,kók,  
must,szój,si  
lv,banánM4-6



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																					
	33.92 g	45.39 g	12.84 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	32.81 g	30.48 g	10.87 g	20.25 g	19.85 g	3.51 g	23.10 g	30.26 g	7.98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	80.51 g	0.00 g	9.09 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	73.14 g	17.20 g	2.49 g	58.34 g	0.01 g	1.84 g	86.58 g	0.02 g	3.02 g						
	1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,9			1,7,9,(3)			1	1,7				
Uzsonna	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL								
	Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 302.58 Kcal / 1,264.78 KJ			Energia: 211.39 Kcal / 883.61 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.01 g	23.16 g	7.02 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	10.07 g	6.04 g	2.95 g	8.22 g	6.15 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.43 g	0.00 g	1.00 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	51.60 g	18.18 g	0.18 g	30.55 g	0.00 g	0.31 g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1	1,7				
Tízórai	Vaníliás tej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 402.03 Kcal / 1,680.49 KJ			Energia: 233.59 Kcal / 976.41 KJ			Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ			Energia: 233.64 Kcal / 976.62 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
	17.10 g	19.63 g	6.61 g	1.05 g	16.00 g	7.73 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	2.29 g	15.41 g	9.16 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.77 g	19.98 g	1.45 g	21.07 g	19.98 g	0.01 g	16.27 g	0.00 g	0.60 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	21.18 g	19.98 g	0.47 g	g	g	g	g	g	g	
1,7	1,7			1,7			1,7			1			1,7			1	1,7				
Ebéd	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta								
	Energia: 860.97 Kcal / 3,598.85 KJ			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ			Energia: 1,276.54 Kcal / 5,335.94 KJ			Energia: 889.02 Kcal / 3,716.10 KJ			Energia: 770.69 Kcal / 3,221.48 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

(05120)  
Hüv.OM,árpa  
,PP,köm.,hal,  
csirke,pul





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																					
	33.92 g	45.39 g	12.84 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	59.27 g	45.27 g	20.04 g	30.21 g	42.69 g	11.50 g	25.32 g	32.31 g	8.22 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
	80.51 g	0.00 g	9.09 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	155.62 g	64.94 g	3.43 g	95.82 g	4.08 g	6.15 g	93.65 g	0.01 g	3.63 g	g	g	g	g	g	g
	1,3,7			1,9			1,3,7			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1			1,7		
<b>Uzsonna</b>	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 161.94 Kcal / 676.91 KJ			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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
	9.45 g	14.68 g	4.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	4.56 g	5.31 g	2.91 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
4.37 g 0.00 g 1.12 g			0.45 g 0.00 g 1.11 g			3.25 g 0.00 g 1.05 g			23.76 g 18.18 g 0.10 g			5.25 g 0.00 g 0.45 g			g g g			g g g			
1			1			1			1			1			1			1,7			
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 381.33 Kcal / 1,593.96 KJ			Energia: 271.77 Kcal / 1,136.00 KJ			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 KJ			Energia: 271.80 Kcal / 1,136.12 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
	15.82 g	11.31 g	3.75 g	6.06 g	8.73 g	3.91 g	12.38 g	10.73 g	3.57 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	6.68 g	8.44 g	4.62 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
53.61 g 13.39 g 0.88 g			41.92 g 13.39 g 0.08 g			38.77 g 0.00 g 0.45 g			42.32 g 16.51 g 0.59 g			41.98 g 13.39 g 0.32 g			g g g			g g g			
1,7			1,7			1,7			1			1,7			1			1,7			
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgarral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta								
	Energia: 427.79 Kcal / 1,788.16 KJ			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ			Energia: 688.22 Kcal / 2,876.76 KJ			Energia: 701.54 Kcal / 2,932.44 KJ			Energia: 714.45 Kcal / 2,986.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv

(05122)  
Hív.OMárpa,  
PP,köm,hal,c  
sirk,pul4-6



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																																																				
Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			g			g			g			g			g																				
18.26 g			19.49 g			5.77 g			19.88 g			22.02 g			3.72 g			30.45 g			29.07 g			10.58 g			25.84 g			38.27 g			10.93 g			23.10 g			30.26 g			7.98 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
45.57 g			0.00 g			4.53 g			50.12 g			1.51 g			1.73 g			74.67 g			17.19 g			1.30 g			63.50 g			4.06 g			3.01 g			86.58 g			0.02 g			3.02 g			g			g			g			g														
1,3,7									1,9									1,3,7									1,3,7,9,10,(12)									1,7,9,(3)									1									1,7														
<b>Uzsonna</b>																					Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																							
																					Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ						Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ						Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ						Energia: 302.58 Kcal / 1,264.78 KJ						Energia: 211.80 Kcal / 885.32 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	
																					10.26 g		8.07 g		2.05 g		7.96 g		11.37 g		3.32 g		9.22 g		8.35 g		2.12 g		10.07 g		6.04 g		2.95 g		8.26 g		6.16 g		2.06 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g	
																					Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
30.17 g		0.00 g		0.64 g		28.21 g		0.00 g		0.64 g		29.61 g		0.00 g		0.61 g		51.60 g		18.18 g		0.18 g		30.60 g		0.00 g		0.31 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g																						
1									1									1									1									1									1,7																							
<b>Tízórai</b>																					Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL						Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL																							
																					Energia: 530.80 Kcal / 2,218.74 KJ						Energia: 233.59 Kcal / 976.41 KJ						Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ						Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ						Energia: 233.64 Kcal / 976.62 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ											
																					Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav	
																					11.21 g		16.11 g		7.44 g		1.05 g		16.00 g		7.73 g		10.29 g		18.50 g		6.24 g		5.99 g		20.42 g		6.14 g		2.29 g		15.41 g		9.16 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g	
																					Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
83.32 g		21.88 g		1.40 g		21.07 g		19.98 g		0.01 g		16.27 g		0.00 g		0.60 g		21.86 g		26.22 g		1.02 g		21.18 g		19.98 g		0.47 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g																						
7									1,7									1,7									1									1,7									1									1,7														
<b>Ebéd</b>																					Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Alma						Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta																							
																					Energia: 445.35 Kcal / 1,861.56						Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29						Energia: 1,359.75 Kcal /						Energia: 775.67 Kcal / 3,242.30						Energia: 730.31 Kcal / 3,052.70						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	



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





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Kj			Kj			5,683.76 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	g	
	17.93 g	18.02 g	5.02 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	61.00 g	46.10 g	20.03 g	31.48 g	32.30 g	5.67 g	35.98 g	20.40 g	3.06 g								
	53.22 g	0.75 g	2.51 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	172.80 g	64.95 g	5.40 g	88.93 g	0.00 g	3.89 g	98.65 g	6.81 g	3.35 g								
	1			1,9			1,7,9			1			1,7,9			1					1,7		
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 161.94 Kcal / 676.91 Kj			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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		
	4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	4.56 g	5.31 g	2.91 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	23.76 g	18.18 g	0.10 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1					1,7		
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL										
	Energia: 455.11 Kcal / 1,902.36 Kj			Energia: 271.77 Kcal / 1,136.00 Kj			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 Kj			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj			Energia: 271.80 Kcal / 1,136.12 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	7.84 g	14.62 g	6.63 g	6.06 g	8.73 g	3.91 g	12.38 g	10.73 g	3.57 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	6.68 g	8.44 g	4.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.20 g	15.29 g	1.27 g	41.92 g	13.39 g	0.08 g	38.77 g	0.00 g	0.45 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	41.98 g	13.39 g	0.32 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	7			1,7			1,7			1			1,7			1					1,7		
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta										

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



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ			Energia: 803.77 Kcal / 3,359.76 KJ			Energia: 472.83 Kcal / 1,976.43 KJ			Energia: 432.39 Kcal / 1,807.39 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
<b>Uzsonna</b>		10.01 g	9.91 g	2.82 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	35.35 g	26.21 g	11.09 g	19.02 g	19.34 g	3.40 g	21.03 g	11.99 g	1.89 g						
		28.35 g	0.38 g	1.39 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	105.03 g	41.32 g	3.14 g	55.15 g	0.00 g	1.29 g	58.94 g	3.90 g	1.96 g						
		1			1,9			1,7,9			1			1,7,9			1					
<b>Tízórai</b>		7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	10.07 g	6.04 g	2.95 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g						
		28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	51.60 g	18.18 g	0.18 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g						
		1			1			1			1			1			1					



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



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05203)</b> TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM7-14	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta		
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 KJ	Energia: 983.44 Kcal / 4,110.78 KJ	Energia: 572.26 Kcal / 2,392.05 KJ	Energia: 533.11 Kcal / 2,228.40 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
		12.39 g 12.22 g 3.49 g	22.49 g 27.13 g 4.29 g	44.70 g 33.38 g 14.39 g	20.67 g 23.19 g 3.83 g	26.00 g 15.03 g 2.27 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
34.66 g 0.45 g 1.72 g	82.94 g 3.02 g 2.11 g	124.23 g 49.01 g 3.82 g	69.56 g 0.00 g 1.56 g	72.07 g 4.86 g 2.52 g	g g g	g g g		
1	1,9	1,7,9	1	1,7,9	1	1,7		
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL, Liga margarin, Paprika	Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ	Energia: 302.58 Kcal / 1,264.78 KJ	Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.88 g 14.69 g 4.36 g	9.15 g 13.19 g 4.00 g	11.04 g 8.66 g 2.21 g	10.07 g 6.04 g 2.95 g	9.60 g 8.86 g 3.07 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.12 g 0.00 g 0.78 g	28.23 g 0.00 g 0.86 g	30.33 g 0.00 g 0.82 g	51.60 g 18.18 g 0.18 g	31.83 g 0.00 g 0.42 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1,7		
<b>(05220)</b> Méz- dió-kesudió- OM-zab- rozsm	<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga- TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 530.80 Kcal / 2,218.74 KJ	Energia: 197.40 Kcal / 825.13 KJ	Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 203.02 Kcal / 848.62 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
		11.21 g 16.11 g 7.44 g	1.10 g 16.06 g 7.73 g	10.29 g 18.50 g 6.24 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	2.60 g 15.41 g 9.16 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		Szénhidrát	Cukor	Só	11.46 g	9.99 g	0.01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	13.14 g	9.99 g	0.47 g	g	g	g	g	g	g					
		83.32 g	21.88 g	1.40 g				16.27 g	0.00 g	0.60 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g				g	g	g	g	g	g	g				
		7	1,7			1,7			1			1,7			1			1,7									
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta																
	Energia: 860.97 Kcal / 3,598.85 KJ		Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ			Energia: 1,318.15 Kcal / 5,509.87 KJ			Energia: 889.02 Kcal / 3,716.10 KJ			Energia: 770.69 Kcal / 3,221.48 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			
	33.92 g	45.39 g	12.84 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	61.34 g	46.30 g	20.11 g	30.21 g	42.69 g	11.50 g	25.32 g	32.31 g	8.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.51 g	0.00 g	9.09 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	162.20 g	64.95 g	5.39 g	95.82 g	4.08 g	6.15 g	93.65 g	0.01 g	3.63 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1,3,7	1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1			1,7									
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																
	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ		Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 161.94 Kcal / 676.91 KJ			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	4.56 g	5.31 g	2.91 g	5.46 g	10.85 g	4.04 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
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	23.76 g	18.18 g	0.10 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1	1			1			1			1			1			1,7									
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, fahéjas csiga-TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL																
	Energia: 455.11 Kcal / 1,902.36 KJ		Energia: 106.20 Kcal / 443.92 KJ			Energia: 225.33 Kcal / 941.88 KJ			Energia: 225.17 Kcal / 941.21 KJ			Energia: 109.97 Kcal / 459.67 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			
	0.56 g	8.04 g	3.87 g	6.90 g	17.02 g	5.43 g	3.02 g	17.21 g	4.98 g	1.36 g	7.71 g	4.58 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

(05222) Méz-dióM 4-6

Tízórai



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		7.84 g	14.62 g	6.63 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		Szénhidrát	Cukor	Só	7.50 g	6.69 g	0.01 g	10.88 g	0.00 g	0.47 g	14.38 g	16.51 g	0.61 g	8.61 g	6.69 g	0.24 g	g	g	g	g	g	g
		71.20 g	15.29 g	1.27 g																		
		7	1,7			1,7			1			1,7			1			1,7				
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta											
	Energia: 753.80 Kcal / 3,150.88 KJ	Energia: 473.72 Kcal / 1,980.15 KJ			Energia: 765.57 Kcal / 3,200.08 KJ			Energia: 527.75 Kcal / 2,206.00 KJ			Energia: 430.11 Kcal / 1,797.86 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	31.35 g	40.86 g	11.83 g	18.67 g	20.43 g	3.35 g	34.25 g	27.19 g	12.18 g	16.61 g	23.45 g	6.00 g	14.09 g	18.03 g	4.63 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
66.62 g	0.00 g	8.66 g	52.87 g	1.51 g	1.78 g	94.94 g	41.32 g	2.94 g	62.41 g	2.05 g	3.52 g	52.31 g	0.01 g	1.96 g	g	g	g	g	g	g		
1,3,7		1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1			1,7					
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 181.12 Kcal / 757.08 KJ	Energia: 170.43 Kcal / 712.40 KJ			Energia: 153.81 Kcal / 642.93 KJ			Energia: 161.26 Kcal / 674.07 KJ			Energia: 70.59 Kcal / 295.07 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	
	2.27 g	18.64 g	5.41 g	2.45 g	17.64 g	5.18 g	3.71 g	14.62 g	3.99 g	4.54 g	5.31 g	2.91 g	2.74 g	5.43 g	2.02 g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.86 g	0.00 g	0.60 g	0.27 g	0.00 g	0.66 g	1.67 g	0.00 g	0.63 g	23.62 g	18.18 g	0.10 g	2.64 g	0.00 g	0.23 g	g	g	g	g	g			
1		1			1			1			1			1			1,7					
<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL											
	Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ	Energia: 130.47 Kcal / 545.36 KJ			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ			Energia: 179.27 Kcal / 749.35 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	

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

Tízórai



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																									
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																	
0.27 g			4.80 g			4.20 g			0.18 g			16.86 g			4.15 g			5.99 g			20.42 g			6.14 g																	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																	
21.57 g			19.98 g			0.32 g			24.04 g			11.99 g			0.20 g			21.86 g			26.22 g			1.02 g																	
91.10 g			33.87 g			1.00 g																																			
1						1						1						1						1						1,7											
<b>Ebéd</b>						Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma						Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta											
Energia: 483.75 Kcal / 2,022.08 Kj						Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj						Energia: 842.88 Kcal / 3,523.24 Kj						Energia: 641.77 Kcal / 2,682.60 Kj						Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 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								
20.03 g			21.87 g			6.40 g			34.85 g			37.71 g			6.31 g			27.91 g			26.82 g			4.39 g			24.68 g			19.00 g			3.44 g								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
52.61 g			0.00 g			2.77 g			96.46 g			3.02 g			3.13 g			120.52 g			21.17 g			3.84 g			92.83 g			2.46 g			5.63 g								
1,3						1,9						1,9						1,3,9,10,(12)						1,(3)						1						1,7					
<b>Uzsonna</b>						Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj						Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj						Energia: 32.28 Kcal / 134.93 Kj						Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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								
4.49 g			23.28 g			7.02 g			4.85 g			21.28 g			6.55 g			7.37 g			15.24 g			4.17 g			0.12 g			0.33 g			0.04 g								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
1.63 g			0.00 g			1.00 g			0.45 g			0.00 g			1.11 g			3.25 g			0.00 g			1.05 g			7.03 g			3.00 g			0.00 g								
1						1						1						1						1						1						1,7					
<b>Tízórai</b>						Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL											
Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 Kj						Energia: 78.89 Kcal / 329.76 Kj						Energia: 211.76 Kcal / 885.16 Kj						Energia: 225.17 Kcal / 941.21 Kj						Energia: 103.29 Kcal / 431.75 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					

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



## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																									
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír																	
1.07 g			13.52 g	5.24 g	0.14 g			2.40 g	2.10 g	0.13 g			15.92 g	4.03 g	3.02 g	17.21 g			4.98 g	0.25 g	4.80 g	4.20 g	g			g	g														
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só																	
76.42 g			23.32 g	1.00 g	14.19 g			13.39 g	0.16 g	16.09 g			8.03 g	0.20 g	14.38 g			16.51 g	0.61 g	14.84 g			13.39 g	0.32 g	g			g	g												
1						1						1						1						1						1,7											
<b>Ebéd</b>		Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta																											
		Energia: 376.58 Kcal / 1,574.10 KJ			Energia: 473.72 Kcal / 1,980.15 KJ			Energia: 499.19 Kcal / 2,086.61 KJ			Energia: 404.13 Kcal / 1,689.26 KJ			Energia: 400.20 Kcal / 1,672.84 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															
		17.46 g			17.34 g	5.39 g	18.67 g			20.43 g	3.35 g	15.07 g			14.82 g	2.36 g	13.85 g			11.61 g	1.97 g	23.52 g			10.81 g	1.43 g	g			g	g										
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só															
38.72 g			0.00 g	2.34 g	52.87 g			1.51 g	1.78 g	75.05 g			16.37 g	2.06 g	60.91 g			1.24 g	3.26 g	51.66 g			1.60 g	1.07 g	g			g	g												
1,3						1,9						1,9						1,3,9,10,(12)						1,(3)						1						1,7					
<b>Uzsonna</b>		Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																											
		Energia: 181.12 Kcal / 757.08 KJ			Energia: 170.43 Kcal / 712.40 KJ			Energia: 153.81 Kcal / 642.93 KJ			Energia: 31.60 Kcal / 132.09 KJ			Energia: 70.59 Kcal / 295.07 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															
		2.27 g			18.64 g	5.41 g	2.45 g			17.64 g	5.18 g	3.71 g			14.62 g	3.99 g	0.10 g			0.33 g	0.04 g	2.74 g			5.43 g	2.02 g	g			g	g										
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só															
0.86 g			0.00 g	0.60 g	0.27 g			0.00 g	0.66 g	1.67 g			0.00 g	0.63 g	6.89 g			3.00 g	0.00 g	2.64 g			0.00 g	0.23 g	g			g	g												
1						1						1						1						1						1,7											
<b>Tízórai</b>		Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																											
		Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ			Energia: 130.47 Kcal / 545.36 KJ			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ			Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																					

(05310)  
Tej,OM,cm,sz  
ój,ban,marha



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																		
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										
1.10 g	14.46 g	5.36 g	0.27 g	4.80 g	4.20 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	0.49 g	9.60 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										
91.10 g	33.87 g	1.00 g	21.57 g	19.98 g	0.32 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	22.87 g	19.98 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
1			1			1			1			1			1,7																			
<b>Ebéd</b>					Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma					Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs					Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta									
Energia: 483.75 Kcal / 2,022.08 Kj					Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj					Energia: 842.88 Kcal / 3,523.24 Kj					Energia: 641.77 Kcal / 2,682.60 Kj					Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 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										
20.03 g	21.87 g	6.40 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	27.91 g	26.82 g	4.39 g	24.68 g	19.00 g	3.44 g	41.70 g	19.61 g	2.55 g	g	g	g	g	g	g	g	g												
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
52.61 g	0.00 g	2.77 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	120.52 g	21.17 g	3.84 g	92.83 g	2.46 g	5.63 g	92.03 g	2.80 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g	g	g												
1,3			1,9			1,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1			1,7																
<b>Uzsonna</b>					Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika					Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL					Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika					Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL					Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevel									
Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj					Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj					Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj					Energia: 32.28 Kcal / 134.93 Kj					Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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										
4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.12 g	0.33 g	0.04 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g	g	g												
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g												
1			1			1			1			1			1			1,7																
<b>Tízórai</b>					Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna					Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL					Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 Kj					Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj					Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj					Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj					Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj					Energia: Kcal / 0.00 Kj				

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





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1			1			1			1,7								
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta											
	Energia: 234.19 Kcal / 978.91 KJ			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ			Energia: 517.93 Kcal / 2,164.95 KJ			Energia: 381.57 Kcal / 1,594.96 KJ			Energia: 410.54 Kcal / 1,716.06 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			
	11.04 g	8.44 g	2.83 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	16.68 g	15.99 g	2.62 g	13.70 g	10.56 g	1.85 g	23.91 g	10.85 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
28.93 g	0.00 g	1.49 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	75.52 g	16.37 g	2.26 g	57.87 g	1.23 g	2.07 g	53.75 g	1.60 g	1.07 g	g	g	g	g	g	g				
1,3			1,9			1,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1			1,7						
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevel											
	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 161.68 Kcal / 675.82 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.62 g	0.94 g	0.06 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	32.39 g	1.80 g	0.08 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	g	g	g	g	g	g				
1			1			1			1			1			1			1,7						
<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL											
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					

(05313)  
Tej,OM,cm,sz  
ój,ban,marha

Tízórai





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

7-14

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g						
	76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g						
	1			1			1			1			1			1,7					
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta								
	Energia: 312.73 Kcal / 1,307.21 Kj			Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 Kj			Energia: 617.19 Kcal / 2,579.85 Kj			Energia: 473.72 Kcal / 1,980.15 Kj			Energia: 502.28 Kcal / 2,099.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	14.50 g	10.53 g	3.50 g	22.49 g	27.13 g	4.29 g	21.22 g	19.78 g	3.35 g	16.87 g	12.54 g	2.21 g	29.44 g	13.36 g	1.77 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
40.32 g	0.00 g	1.96 g	82.94 g	3.02 g	2.11 g	87.11 g	17.93 g	2.71 g	73.13 g	1.47 g	2.81 g	65.34 g	1.99 g	1.33 g	g	g	g	g	g	g	
	1,3			1,9			1,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1			1,7		
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 Kj			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj			Energia: 167.30 Kcal / 699.31 Kj			Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	8.88 g	14.69 g	4.36 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.62 g	1.00 g	0.07 g	9.60 g	8.86 g	3.07 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
29.12 g	0.00 g	0.78 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g	33.63 g	2.40 g	0.08 g	31.83 g	0.00 g	0.42 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1			1,7		





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(05320) TM,kakaóMs összeg</b>	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL															
	Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ		Energia: 130.47 Kcal / 545.36 KJ			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ			Energia: 179.27 Kcal / 749.35 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
	1.10 g	14.46 g	5.36 g	0.27 g	4.80 g	4.20 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	91.10 g	33.87 g	1.00 g	21.57 g	19.98 g	0.32 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	22.87 g	19.98 g	0.64 g						
	1			1			1			1			1			1,7					
	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin	Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta															
	Energia: 483.75 Kcal / 2,022.08 KJ		Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ			Energia: 791.53 Kcal / 3,308.60 KJ			Energia: 641.77 Kcal / 2,682.60 KJ			Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 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
	20.03 g	21.87 g	6.40 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	27.32 g	26.23 g	4.39 g	24.68 g	19.00 g	3.44 g	41.70 g	19.61 g	2.55 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.61 g	0.00 g	2.77 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	110.20 g	21.17 g	3.82 g	92.83 g	2.46 g	5.63 g	92.03 g	2.80 g	1.88 g							
1,3			1,9			1,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1			1,7			
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																
Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ		Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 32.28 Kcal / 134.93 KJ			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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	
4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.12 g	0.33 g	0.04 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g
1		1		1			1			1			1		1,7					

(05322)  
TM,kakaóMs  
összeg4-6

Tízórai

Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna		Herba tea citromlé nélkül, Zöldbúzseres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldbúzseres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL									
Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 Kj			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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
1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g
1		1			1			1			1		1,7							

Ebéd

Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta								
Energia: 234.19 Kcal / 978.91 Kj			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 Kj			Energia: 498.92 Kcal / 2,085.49 Kj			Energia: 381.57 Kcal / 1,594.96 Kj			Energia: 410.54 Kcal / 1,716.06 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
11.04 g	8.44 g	2.83 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	16.64 g	15.67 g	2.65 g	13.70 g	10.56 g	1.85 g	23.91 g	10.85 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.93 g	0.00 g	1.49 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	72.09 g	16.37 g	2.24 g	57.87 g	1.23 g	2.07 g	53.75 g	1.60 g	1.07 g	g	g	g	g	g	g
1,3		1,9			1,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)		1			1,7				



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05322)</b> TM,kakaóMs őszeg4-6	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ	Energia: 161.68 Kcal / 675.82 KJ	Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.78 g 12.37 g 3.55 g	7.96 g 11.37 g 3.32 g	9.22 g 8.35 g 2.12 g	5.62 g 0.94 g 0.06 g	8.26 g 6.16 g 2.06 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.80 g 0.00 g 0.58 g	28.21 g 0.00 g 0.64 g	29.61 g 0.00 g 0.61 g	32.39 g 1.80 g 0.08 g	30.60 g 0.00 g 0.31 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1,7	
<b>(05330)</b> Tej,szója,zab cm,par,fokh, OM	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ	Energia: 130.47 Kcal / 545.36 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.10 g 14.46 g 5.36 g	0.27 g 4.80 g 4.20 g	0.18 g 16.86 g 4.15 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
91.10 g 33.87 g 1.00 g	21.57 g 19.98 g 0.32 g	24.04 g 11.99 g 0.20 g	21.86 g 26.22 g 1.02 g	22.87 g 19.98 g 0.64 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1,7	
	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin	Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta		
		Energia: 483.75 Kcal / 2,022.08 KJ	Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ	Energia: 791.53 Kcal / 3,308.60 KJ	Energia: 641.77 Kcal / 2,682.60 KJ	Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.03 g 21.87 g 6.40 g	34.85 g 37.71 g 6.31 g	27.32 g 26.23 g 4.39 g	24.68 g 19.00 g 3.44 g	41.70 g 19.61 g 2.55 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

																				g	g	g	g	g	g																																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																			
52.61 g			0.00 g			2.77 g			96.46 g			3.02 g			3.13 g			110.20 g			21.17 g			3.82 g			92.83 g			2.46 g			5.63 g			92.03 g			2.80 g			1.88 g																			
1,3						1,9						1,9						1,3,9,10,(12)						1,(3)						1						1,7																									
<b>Uzsonna</b>																				Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																	
																				Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ						Energia: 32.28 Kcal / 134.93 KJ						Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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	
																				4.49 g		23.28 g		7.02 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		7.37 g		15.24 g		4.17 g		0.12 g		0.33 g		0.04 g		5.46 g		10.85 g		4.04 g		g		g		g		g		g			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																			
1.63 g			0.00 g			1.00 g			0.45 g			0.00 g			1.11 g			3.25 g			0.00 g			1.05 g			7.03 g			3.00 g			0.00 g			5.25 g			0.00 g			0.45 g																			
1						1						1						1						1						1						1,7																									
<b>Tízórai</b>																				Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Diétás pékáru BL, Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém																	
																				Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ						Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ						Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ						Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 KJ						Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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	
																				1.07 g		13.52 g		5.24 g		5.78 g		5.53 g		4.24 g		5.64 g		9.65 g		2.17 g		8.53 g		10.94 g		3.12 g		6.00 g		10.33 g		8.44 g		g		g		g		g		g			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																			
76.42 g			23.32 g			1.00 g			42.82 g			13.39 g			0.40 g			44.03 g			8.03 g			0.18 g			42.32 g			16.51 g			0.59 g			44.12 g			13.39 g			0.72 g																			
1						1						1						1						1						1,7																															
<b>Ebéd</b>																				Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin						Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta																	
																				Energia: 234.19 Kcal / 978.91 KJ						Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ						Energia: 498.92 Kcal / 2,085.49 KJ						Energia: 381.57 Kcal / 1,594.96 KJ						Energia: 410.54 Kcal / 1,716.06 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	
																				11.04 g		8.44 g		2.83 g		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
11.04 g			8.44 g			2.83 g			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																			



(05332)  
Tej,szója,zab  
cm,fokh,OM  
4-6



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																										
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
19.88 g	22.02 g	3.72 g	16.64 g	15.67 g	2.65 g	13.70 g	10.56 g	1.85 g	23.91 g	10.85 g	1.44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
28.93 g	0.00 g	1.49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
50.12 g	1.51 g	1.73 g	72.09 g	16.37 g	2.24 g	57.87 g	1.23 g	2.07 g	53.75 g	1.60 g	1.07 g															
1,3			1,9			1,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1			1,7								
<b>Uzsonna</b>			Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 161.68 Kcal / 675.82 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.62 g	0.94 g	0.06 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	32.39 g	1.80 g	0.08 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1,7								
<b>Tízórai</b>			Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Diétás pékáru BL, Herba tea citromlé nélkül, Jégcsapretek, Liga margarin, Zala felvágott			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL											
			Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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
			1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1,7								
<b>Ebéd</b>			Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta											
			Energia: 312.73 Kcal / 1,307.21 KJ			Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 KJ			Energia: 647.93 Kcal / 2,708.35 KJ			Energia: 473.72 Kcal / 1,980.15 KJ			Energia: 502.28 Kcal / 2,099.53 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					

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



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																								
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
14.50 g	10.53 g	3.50 g	22.49 g	27.13 g	4.29 g	22.03 g	19.87 g	3.43 g	16.87 g	12.54 g	2.21 g	29.44 g	13.36 g	1.77 g										
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
40.32 g	0.00 g	1.96 g	82.94 g	3.02 g	2.11 g	94.28 g	17.93 g	2.69 g	73.13 g	1.47 g	2.81 g	65.34 g	1.99 g	1.33 g										
1,3			1,9			1,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1			1,7						
<b>Uzsonna</b>			Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
			Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ			Energia: 167.30 Kcal / 699.31 KJ			Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			
			8.88 g	14.69 g	4.36 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.62 g	1.00 g	0.07 g	9.60 g	8.86 g	3.07 g							
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
29.12 g	0.00 g	0.78 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g	33.63 g	2.40 g	0.08 g	31.83 g	0.00 g	0.42 g										
1			1			1			1			1			1			1,7						
<b>Tízórai</b>			Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
			Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ			Energia: 130.47 Kcal / 545.36 KJ			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ			Energia: 179.27 Kcal / 749.35 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			
			1.10 g	14.46 g	5.36 g	0.27 g	4.80 g	4.20 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g							
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
91.10 g	33.87 g	1.00 g	21.57 g	19.98 g	0.32 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	22.87 g	19.98 g	0.64 g										
1			1			1			1			1			1			1,7						
<b>Ebéd</b>			Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgarral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta									
			Energia: 445.35 Kcal / 1,861.56			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29			Energia: 842.88 Kcal / 3,523.24			Energia: 615.74 Kcal / 2,573.79			Energia: 708.22 Kcal / 2,960.36			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			

(05340)  
TTM,hal,marh,COM,kör,szegf



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	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	g	
	17.93 g	18.02 g	5.02 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	27.91 g	26.82 g	4.39 g	22.92 g	18.16 g	3.24 g	34.90 g	20.01 g	2.60 g								
	53.22 g	0.75 g	2.51 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	120.52 g	21.17 g	3.84 g	89.98 g	2.43 g	4.41 g	95.23 g	6.80 g	1.89 g								
	1			1,9			1,9			1,10,(12)			1			1					1,7		
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 32.28 Kcal / 134.93 Kj			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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		
	4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.12 g	0.33 g	0.04 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1					1,7		
<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL										
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 Kj			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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		
	1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1					1,7		
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgarral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta										

(05342)  
TTM,hal,marh,COM,kör,szeg f4-6



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ			Energia: 517.93 Kcal / 2,164.95 KJ			Energia: 359.56 Kcal / 1,502.96 KJ			Energia: 406.38 Kcal / 1,698.67 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
		10.01 g	9.91 g	2.82 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	16.68 g	15.99 g	2.62 g	12.47 g	10.05 g	1.74 g	20.03 g	11.08 g	1.47 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
		28.35 g	0.38 g	1.39 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	75.52 g	16.37 g	2.26 g	54.68 g	1.22 g	1.52 g	55.57 g	3.88 g	1.07 g	g	g	g	g	g	g
		1			1,9			1,9			1,10,(12)			1			1			1,7		
		<b>Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika</b>			<b>Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL</b>			<b>Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika</b>			<b>Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL</b>			<b>Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél</b>								
<b>Uzsonna</b>		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 161.68 Kcal / 675.82 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 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
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.62 g	0.94 g	0.06 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	32.39 g	1.80 g	0.08 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1			1			1,7		
		<b>Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL</b>			<b>Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL</b>								
<b>(05343) TTM,hal,mar h,COM,kör,sz egf-7-14</b>		Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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
		1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1			1			1,7		



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05343)</b> TTM,hal,mar h,COM,kör,sz egf-7-14	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta		
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 KJ	Energia: 617.19 Kcal / 2,579.85 KJ	Energia: 443.65 Kcal / 1,854.46 KJ	Energia: 497.09 Kcal / 2,077.84 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
		12.39 g 12.22 g 3.49 g	22.49 g 27.13 g 4.29 g	21.22 g 19.78 g 3.35 g	15.27 g 11.88 g 2.06 g	24.61 g 13.64 g 1.81 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34.66 g 0.45 g 1.72 g	82.94 g 3.02 g 2.11 g	87.11 g 17.93 g 2.71 g	68.71 g 1.46 g 1.85 g	67.61 g 4.83 g 1.34 g	g g g	g g g		
1	1,9	1,9	1,10,(12)	1	1	1,7		
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ	Energia: 167.30 Kcal / 699.31 KJ	Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.88 g 14.69 g 4.36 g	9.15 g 13.19 g 4.00 g	11.04 g 8.66 g 2.21 g	5.62 g 1.00 g 0.07 g	9.60 g 8.86 g 3.07 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.12 g 0.00 g 0.78 g	28.23 g 0.00 g 0.86 g	30.33 g 0.00 g 0.82 g	33.63 g 2.40 g 0.08 g	31.83 g 0.00 g 0.42 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1,7		
<b>(05360)</b> TM,OM,hűv,b els,citr,szőlő	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ	Energia: 130.47 Kcal / 545.36 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 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
		1.10 g 14.46 g 5.36 g	0.27 g 4.80 g 4.20 g	0.18 g 16.86 g 4.15 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		Szénhidrát	Cukor	Só	21.57 g 19.98 g 0.32 g			Szénhidrát	Cukor	Só	24.04 g 11.99 g 0.20 g			Szénhidrát	Cukor	Só	22.87 g 19.98 g 0.64 g			g g g			g g g			
		91.10 g	33.87 g	1.00 g				24.04 g	11.99 g	0.20 g				21.86 g	26.22 g	1.02 g										
		1			1			1			1			1			1			1,7						
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves csirkehúsból, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta															
	Energia: 483.75 Kcal / 2,022.08 Kj		Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj			Energia: 757.34 Kcal / 3,165.68 Kj			Energia: 641.77 Kcal / 2,682.60 Kj			Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 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		
	20.03 g	21.87 g	6.40 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	24.55 g	23.67 g	3.42 g	24.68 g	19.00 g	3.44 g	41.70 g	19.61 g	2.55 g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
52.61 g	0.00 g	2.77 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	109.63 g	21.18 g	1.91 g	92.83 g	2.46 g	5.63 g	92.03 g	2.80 g	1.88 g												
1,3		1,9			1,3,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1			1,7									
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél															
	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj		Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 32.28 Kcal / 134.93 Kj			Energia: 226.87 Kcal / 948.32 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.12 g	0.33 g	0.04 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	0.68 g	0.00 g	0.50 g												
1		1			1			1			1			1			1,7									
<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL															
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 Kj		Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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		

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



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																								
	1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1			1			1			1,7								
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves csirkehúsból, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta											
	Energia: 234.19 Kcal / 978.91 Kj			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 Kj			Energia: 565.39 Kcal / 2,363.33 Kj			Energia: 381.57 Kcal / 1,594.96 Kj			Energia: 410.54 Kcal / 1,716.06 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.04 g	8.44 g	2.83 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	19.62 g	16.98 g	2.46 g	13.70 g	10.56 g	1.85 g	23.91 g	10.85 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.93 g	0.00 g	1.49 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	81.92 g	16.38 g	1.21 g	57.87 g	1.23 g	2.07 g	53.75 g	1.60 g	1.07 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,3			1,9			1,3,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1			1,7						
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 Kj			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj			Energia: 161.68 Kcal / 675.82 Kj			Energia: 254.66 Kcal / 1,064.48 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
	7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.62 g	0.94 g	0.06 g	7.04 g	12.45 g	3.38 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
28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	32.39 g	1.80 g	0.08 g	28.31 g	0.00 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1,7						
<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL											
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj					

(05363)  
TM,OM,hűv,b  
els,citr,szőlő

Tízórai



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

7-14

Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g			
1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g			
76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g									
1			1			1			1			1			1,7								
<b>Ebéd</b>			Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves csirkehúsból, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta								
			Energia: 312.73 Kcal / 1,307.21 Kj			Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 Kj			Energia: 627.46 Kcal / 2,622.78 Kj			Energia: 473.72 Kcal / 1,980.15 Kj			Energia: 502.28 Kcal / 2,099.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
			14.50 g	10.53 g	3.50 g	22.49 g	27.13 g	4.29 g	21.21 g	19.14 g	2.77 g	16.87 g	12.54 g	2.21 g	29.44 g	13.36 g	1.77 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g			
40.32 g	0.00 g	1.96 g	82.94 g	3.02 g	2.11 g	90.90 g	17.94 g	1.42 g	73.13 g	1.47 g	2.81 g	65.34 g	1.99 g	1.33 g									
1,3			1,9			1,3,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1			1,7					
<b>Uzsonna</b>			Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
			Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 Kj			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj			Energia: 167.30 Kcal / 699.31 Kj			Energia: 310.98 Kcal / 1,299.90 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
			8.88 g	14.69 g	4.36 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.62 g	1.00 g	0.07 g	7.77 g	18.31 g	5.05 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g			
29.12 g	0.00 g	0.78 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g	33.63 g	2.40 g	0.08 g	28.41 g	0.00 g	0.46 g									
1			1			1			1			1			1			1,7					





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05370) TOM,cm,para dicsom,frukt ózM</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Zöld tea , Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 50.94 Kcal / 212.93 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 216.40 Kcal / 904.55 KJ	Energia: 99.74 Kcal / 416.91 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.98 g    17.98 g    4.52 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.40 g    4.83 g    4.20 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.18 g    16.86 g    4.15 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.12 g    20.45 g    6.14 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.62 g    9.63 g    8.40 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 25.72 g    11.99 g    1.05 g	Szénhidrát    Cukor    Só 1.59 g    0.00 g    0.32 g	Szénhidrát    Cukor    Só 24.04 g    11.99 g    0.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 1.88 g    6.24 g    1.02 g	Szénhidrát    Cukor    Só 2.89 g    0.00 g    0.64 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,7</b>	
	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Szőlőcukor szórat	Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta		
		Energia: 483.75 Kcal / 2,022.08 KJ	Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ	Energia: 790.70 Kcal / 3,305.13 KJ	Energia: 801.70 Kcal / 3,351.11 KJ	Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 20.03 g    21.87 g    6.40 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 34.85 g    37.71 g    6.31 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 27.31 g    26.22 g    4.39 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 33.24 g    33.14 g    5.87 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 41.70 g    19.61 g    2.55 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 52.61 g    0.00 g    2.77 g	Szénhidrát    Cukor    Só 96.46 g    3.02 g    3.13 g	Szénhidrát    Cukor    Só 110.02 g    21.17 g    3.82 g	Szénhidrát    Cukor    Só 91.78 g    0.03 g    5.11 g	Szénhidrát    Cukor    Só 92.03 g    2.80 g    1.88 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	<b>1,3</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>	<b>1,3,9</b>	<b>1,(3)</b>	<b>1</b>	<b>1,7</b>	
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: 141.16 Kcal / 590.05 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 4.49 g    23.28 g    7.02 g		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 4.85 g    21.28 g    6.55 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 7.37 g    15.24 g    4.17 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.08 g    0.30 g    0.04 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.46 g    10.85 g    4.04 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	
Szénhidrát    Cukor    Só 1.63 g    0.00 g    1.00 g		Szénhidrát    Cukor    Só 0.45 g    0.00 g    1.11 g	Szénhidrát    Cukor    Só 3.25 g    0.00 g    1.05 g	Szénhidrát    Cukor    Só 6.48 g    3.00 g    0.00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 5.25 g    0.00 g    0.45 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Uzsonna</b>	1	1	1	1	1	1	1,7
<b>(05372) TOM,cm,para dicsom,frukt ózM4-6</b>	<b>Tízórai</b>	1	1	1	1	1	1,7
	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Zöld tea , Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
	Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ	Energia: 191.33 Kcal / 799.76 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 249.65 Kcal / 1,043.54 KJ	Energia: 240.13 Kcal / 1,003.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsír 9.04 g    10.21 g    2.35 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 5.87 g    5.55 g    4.24 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 5.64 g    9.65 g    2.17 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 8.62 g    10.96 g    3.12 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 6.09 g    10.35 g    8.44 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír g    g    g
	Szénhidrát    Cukor    Só 44.87 g    8.03 g    0.61 g	Szénhidrát    Cukor    Só 29.43 g    0.00 g    0.40 g	Szénhidrát    Cukor    Só 44.03 g    8.03 g    0.18 g	Szénhidrát    Cukor    Só 28.93 g    3.12 g    0.59 g	Szénhidrát    Cukor    Só 30.73 g    0.00 g    0.72 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
1	1	1	1	1	1	1,7	
<b>(05372) TOM,cm,para dicsom,frukt ózM4-6</b>	<b>Ebéd</b>	1,3	1,9	1,9	1,3,9	1,(3)	1,7
	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Szőlőcukor szórat	Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta		
	Energia: 234.19 Kcal / 978.91 KJ	Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ	Energia: 465.75 Kcal / 1,946.84 KJ	Energia: 494.84 Kcal / 2,068.43 KJ	Energia: 410.54 Kcal / 1,716.06 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsír 11.04 g    8.44 g    2.83 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 19.88 g    22.02 g    3.72 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 16.08 g    15.39 g    2.62 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 20.25 g    19.85 g    3.51 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 23.91 g    10.85 g    1.44 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír g    g    g
	Szénhidrát    Cukor    Só 28.93 g    0.00 g    1.49 g	Szénhidrát    Cukor    Só 50.12 g    1.51 g    1.73 g	Szénhidrát    Cukor    Só 65.02 g    16.37 g    2.24 g	Szénhidrát    Cukor    Só 58.34 g    0.01 g    1.84 g	Szénhidrát    Cukor    Só 53.75 g    1.60 g    1.07 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
1,3	1,9	1,9	1,3,9	1,(3)	1	1,7	
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		







Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap					
<b>(05372)</b> TOM,cm,para dicsom,frukt özM4-6	<b>Uzsonna</b>	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,7	1,7	1,7			
<b>(05373)</b> TOM,cm,para dicsom,frukt özM 7-14	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Zöld tea , Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL											
		Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84 KJ			Energia: 191.33 Kcal / 799.76 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ			Energia: 240.13 Kcal / 1,003.74 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.74 g	10.49 g	2.44 g	5.87 g	5.55 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	10.10 g	12.57 g	3.70 g	6.09 g	10.35 g	8.44 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	1,7	1,7	1,7			
<b>(05373)</b> TOM,cm,para dicsom,frukt özM 7-14	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Szőlőcukor szórat			Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta											
		Energia: 312.73 Kcal / 1,307.21 KJ			Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 KJ			Energia: 565.01 Kcal / 2,361.74 KJ			Energia: 602.33 Kcal / 2,517.74 KJ			Energia: 502.28 Kcal / 2,099.53 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.50 g	10.53 g	3.50 g	22.49 g	27.13 g	4.29 g	20.62 g	19.18 g	3.35 g	22.27 g	23.85 g	3.98 g	29.44 g	13.36 g	1.77 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1,3	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,3,9	1,3,9	1,3,9	1,(3)	1,(3)	1,(3)	1	1	1	1	1	1	1,7	1,7	1,7			



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05373)</b> TOM,cm,para dicsom,frukt özM 7-14	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ	Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ	Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 8.88 g 14.69 g 4.36 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.15 g 13.19 g 4.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 11.04 g 8.66 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.58 g 0.97 g 0.07 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.60 g 8.86 g 3.07 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 29.12 g 0.00 g 0.78 g	Szénhidrát Cukor Só 28.23 g 0.00 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 30.33 g 0.00 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só 33.08 g 2.40 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 31.83 g 0.00 g 0.42 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1	1	1,7	
<b>(05500)</b> TTOM,kókus z,hüv,hal,csír ke,ban	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika		
		Energia: 381.79 Kcal / 1,595.88 KJ	Energia: 208.76 Kcal / 872.62 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 216.13 Kcal / 903.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 6.99 g 17.98 g 4.53 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.09 g 14.00 g 3.80 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.18 g 16.86 g 4.15 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.99 g 20.42 g 6.14 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.53 g 14.06 g 3.80 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 46.55 g 31.97 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 20.35 g 19.98 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 24.04 g 11.99 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 21.86 g 26.22 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 21.61 g 19.98 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1	1	1,7	
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Túrógombóc tejmentesen, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sertésragus rakott tészta		
		Energia: 445.35 Kcal / 1,861.56 KJ	Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ	Energia: 983.16 Kcal / 4,109.61 KJ	Energia: 615.74 Kcal / 2,573.79 KJ	Energia: 757.19 Kcal / 3,165.05 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 17.93 g 18.02 g 5.02 g	Fehérje Zsír T.Zsír 34.85 g 37.71 g 6.31 g	Fehérje Zsír T.Zsír 29.55 g 25.74 g 4.58 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22.92 g 18.16 g 3.24 g	Fehérje Zsír T.Zsír 31.01 g 27.35 g 5.29 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

																					g	g	g	g	g	g																																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
53.22 g			0.75 g			2.51 g			96.46 g			3.02 g			3.13 g			156.25 g			21.10 g			1.34 g			89.98 g			2.43 g			4.41 g			94.80 g			6.80 g			1.91 g																				
1						1,9						9						1,10,(12)						1						1						1,7																										
<b>Uzsonna</b>																					Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél																	
																					Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 188.31 Kcal / 787.14 KJ						Energia: 32.28 Kcal / 134.93 KJ						Energia: 226.87 Kcal / 948.32 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	
																					4.49 g		23.28 g		7.02 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		9.45 g		14.68 g		4.01 g		0.12 g		0.33 g		0.04 g		3.02 g		23.44 g		6.68 g		g		g		g		g		g			
																					Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor		
1.63 g			0.00 g			1.00 g			0.45 g			0.00 g			1.11 g			4.37 g			0.00 g			1.12 g			7.03 g			3.00 g			0.00 g			0.68 g			0.00 g			0.50 g																				
1						1						1						1						1						1						1,7																										
<b>Tízórai</b>																					Vaníliás rizstej, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika																	
																					Energia: 367.77 Kcal / 1,537.28 KJ						Energia: 259.35 Kcal / 1,084.08 KJ						Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ						Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 KJ						Energia: 263.65 Kcal / 1,102.06 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	
																					9.05 g		10.21 g		2.36 g		5.58 g		7.73 g		1.94 g		5.64 g		9.65 g		2.17 g		8.53 g		10.94 g		3.12 g		5.84 g		7.77 g		1.94 g		g		g		g		g		g			
																					Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor		
58.83 g			21.42 g			0.61 g			41.56 g			13.39 g			0.18 g			44.03 g			8.03 g			0.18 g			42.32 g			16.51 g			0.59 g			42.30 g			13.39 g			0.18 g																				
1						1						1						1						1						1						1,7																										
<b>Ebéd</b>																					Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgarral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves, Túrógombóc tejmentesen, Porcukor, Alma						Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sertésragus rakott tészta																	
																					Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ						Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ						Energia: 584.84 Kcal / 2,444.63 KJ						Energia: 359.56 Kcal / 1,502.96 KJ						Energia: 434.29 Kcal / 1,815.33 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
																					Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
																					g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g	
																					Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																				

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



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																						
	10.01 g	9.91 g	2.82 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	16.17 g	14.29 g	2.47 g	12.47 g	10.05 g	1.74 g	17.81 g	15.26 g	3.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		g	g	g	g	g	g
	28.35 g	0.38 g	1.39 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	96.49 g	16.32 g	0.76 g	54.68 g	1.22 g	1.52 g	55.33 g	3.88 g	1.08 g							
	1			1,9			9			1,10,(12)			1			1					1,7	
Uzsonna	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ			Energia: 161.68 Kcal / 675.82 KJ			Energia: 254.66 Kcal / 1,064.48 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	
	7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	10.26 g	8.07 g	2.05 g	5.62 g	0.94 g	0.06 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	30.17 g	0.00 g	0.64 g	32.39 g	1.80 g	0.08 g	28.31 g	0.00 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1						1,7	
Tízórai	Vaníliás rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika									
	Energia: 378.82 Kcal / 1,583.47 KJ			Energia: 259.35 Kcal / 1,084.08 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ			Energia: 264.88 Kcal / 1,107.20 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	
	10.75 g	10.49 g	2.45 g	5.58 g	7.73 g	1.94 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	5.91 g	7.78 g	1.94 g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.25 g	21.42 g	0.82 g	41.56 g	13.39 g	0.18 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	42.51 g	13.39 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1						1,7	
Ebéd	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Túrógombóc tejmentesen, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sertésragus rakott tészta									
	Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ			Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 KJ			Energia: 700.84 Kcal / 2,929.51 KJ			Energia: 443.65 Kcal / 1,854.46 KJ			Energia: 531.86 Kcal / 2,223.17 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			



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



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																																														
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
12.39 g			12.22 g			3.49 g			22.49 g			27.13 g			4.29 g			19.68 g			17.44 g			3.03 g			15.27 g			11.88 g			2.06 g			21.85 g			18.85 g			3.72 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
34.66 g			0.45 g			1.72 g			82.94 g			3.02 g			2.11 g			114.69 g			17.87 g			0.93 g			68.71 g			1.46 g			1.85 g			67.31 g			4.83 g			1.35 g			g			g			g											
1			1,9			9			1,10,(12)			1			1			1,7																																												
<b>Uzsonna</b>																					Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél																	
																					Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ						Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ						Energia: 250.44 Kcal / 1,046.84 KJ						Energia: 167.30 Kcal / 699.31 KJ						Energia: 310.98 Kcal / 1,299.90 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
																					Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv	
																					8.88 g		14.69 g		4.36 g		9.15 g		13.19 g		4.00 g		12.60 g		8.24 g		2.10 g		5.62 g		1.00 g		0.07 g		7.77 g		18.31 g		5.05 g		g		g		g		g		g			
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
29.12 g		0.00 g		0.78 g		28.23 g		0.00 g		0.86 g		31.17 g		0.00 g		0.87 g		33.63 g		2.40 g		0.08 g		28.41 g		0.00 g		0.46 g		g		g		g		g		g		g																						
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1,7																										
<b>Tízórai</b>																					Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																	
																					Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ						Energia: 130.47 Kcal / 545.36 KJ						Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ						Energia: 266.44 Kcal / 1,113.72 KJ						Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
																					Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv	
																					1.10 g		14.46 g		5.36 g		0.27 g		4.80 g		4.20 g		0.58 g		12.46 g		8.75 g		6.39 g		16.02 g		10.74 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		g		g		g		g		g			
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
91.10 g		33.87 g		1.00 g		21.57 g		19.98 g		0.32 g		26.56 g		11.99 g		0.64 g		24.38 g		26.22 g		1.46 g		22.87 g		19.98 g		0.64 g		g		g		g		g		g																								
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1,7																										
<b>Ebéd</b>																					Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgarral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma						Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta																	
																					Energia: 679.41 Kcal / 2,839.93						Energia: 875.25 Kcal / 3,658.55						Energia: 770.07 Kcal / 3,218.89						Energia: 615.74 Kcal / 2,573.79						Energia: 708.25 Kcal / 2,960.49						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
																					Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv	
																					g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g	

(05505)  
Tej,tojás,szój  
a,olajM





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	27.18 g	33.22 g	8.61 g	35.21 g	37.76 g	6.48 g	28.25 g	27.91 g	4.88 g	22.92 g	18.16 g	3.24 g	34.71 g	20.25 g	2.65 g							
	68.89 g	0.75 g	3.77 g	96.89 g	3.02 g	3.14 g	99.86 g	21.17 g	3.79 g	89.98 g	2.43 g	4.41 g	94.90 g	6.80 g	1.89 g							
	1			1,9			1			1,10,(12)			1			1			1,7			
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 205.64 Kcal / 859.58 Kj			Energia: 184.26 Kcal / 770.21 Kj			Energia: 151.02 Kcal / 631.26 Kj			Energia: 32.28 Kcal / 134.93 Kj			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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	
	4.89 g	18.88 g	11.62 g	5.25 g	16.88 g	11.15 g	7.77 g	10.84 g	8.77 g	0.12 g	0.33 g	0.04 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
4.15 g	0.00 g	1.44 g	2.97 g	0.00 g	1.55 g	5.77 g	0.00 g	1.49 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g		
	1			1			1			1			1			1			1,7			
<b>(05507) Tej,tojás,szój a,olajM4-6</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 Kj			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj			Energia: 285.78 Kcal / 1,194.56 Kj			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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	
	1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	8.55 g	8.73 g	5.41 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	43.10 g	13.39 g	0.80 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g		
	1			1			1			1			1			1			1,7			



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05507)</b> Tej,tojás,szój a,olajM4-6	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta		
		Energia: 374.95 Kcal / 1,567.29 KJ	Energia: 506.87 Kcal / 2,118.72 KJ	Energia: 462.23 Kcal / 1,932.12 KJ	Energia: 472.83 Kcal / 1,976.43 KJ	Energia: 406.40 Kcal / 1,698.75 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
		15.27 g 18.57 g 4.86 g	20.98 g 22.65 g 3.90 g	15.22 g 15.34 g 2.61 g	19.02 g 19.34 g 3.40 g	19.92 g 11.21 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
37.28 g 0.38 g 2.11 g	53.65 g 1.51 g 1.80 g	64.67 g 16.37 g 2.02 g	55.15 g 0.00 g 1.29 g	55.38 g 3.88 g 1.07 g	g g g	g g g		
1	1,9	1	1	1	1	1,7		
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	CsirkeMellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 244.15 Kcal / 1,020.55 KJ	Energia: 233.45 Kcal / 975.82 KJ	Energia: 216.84 Kcal / 906.39 KJ	Energia: 161.68 Kcal / 675.82 KJ	Energia: 211.80 Kcal / 885.32 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
		7.98 g 10.17 g 5.85 g	8.16 g 9.17 g 5.62 g	9.42 g 6.15 g 4.42 g	5.62 g 0.94 g 0.06 g	8.26 g 6.16 g 2.06 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30.06 g 0.00 g 0.80 g	29.47 g 0.00 g 0.86 g	30.87 g 0.00 g 0.83 g	32.39 g 1.80 g 0.08 g	30.60 g 0.00 g 0.31 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1,7		
<b>(05510)</b> TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika		
		Energia: 381.79 Kcal / 1,595.88 KJ	Energia: 208.76 Kcal / 872.62 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 216.13 Kcal / 903.42 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
		0.09 g 14.00 g 3.80 g	0.09 g 14.00 g 3.80 g	0.09 g 14.00 g 3.80 g	0.53 g 14.06 g 3.80 g	0.53 g 14.06 g 3.80 g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

																					6.99 g	17.98 g	4.53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	0.18 g	16.86 g	4.15 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
																					Szénhidrát	Cukor	Só	20.35 g	19.98 g	0.20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	21.61 g	19.98 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g
																					46.55 g	31.97 g	1.05 g				24.04 g	11.99 g	0.20 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g									
																					1				1				1				1				1				1,7
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Túrógombóc tejmentesen, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta																														
	Energia: 445.35 Kcal / 1,861.56 KJ		Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ		Energia: 983.16 Kcal / 4,109.61 KJ		Energia: 615.74 Kcal / 2,573.79 KJ		Energia: 708.25 Kcal / 2,960.49 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																				
	17.93 g	18.02 g	5.02 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	29.55 g	25.74 g	4.58 g	22.92 g	18.16 g	3.24 g	34.71 g	20.25 g	2.65 g	g	g	g	g	g	g	g																			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																				
53.22 g	0.75 g	2.51 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	156.25 g	21.10 g	1.34 g	89.98 g	2.43 g	4.41 g	94.90 g	6.80 g	1.89 g	g	g	g	g	g	g	g																				
																					1	1,9			9			1,10,(12)			1			1			1,7				
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																														
	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ		Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ		Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ		Energia: 32.28 Kcal / 134.93 KJ		Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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																				
	4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.12 g	0.33 g	0.04 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g																				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																				
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g																					
																					1	1			1			1			1			1			1,7				
<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika																														
	Energia: 367.77 Kcal / 1,537.28 KJ		Energia: 259.35 Kcal / 1,084.08 KJ		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ		Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 KJ		Energia: 263.65 Kcal / 1,102.06 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																				

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

Tízórai





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																																														
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			g			g			g			g			g			g											
9.05 g			10.21 g			2.36 g			5.58 g			7.73 g			1.94 g			5.64 g			9.65 g			2.17 g			8.53 g			10.94 g			3.12 g			5.84 g			7.77 g			1.94 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
58.83 g			21.42 g			0.61 g			41.56 g			13.39 g			0.18 g			44.03 g			8.03 g			0.18 g			42.32 g			16.51 g			0.59 g			42.30 g			13.39 g			0.18 g			g			g			g			g			g					
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1,7																	
<b>Ebéd</b>			Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves, Túrógombóc tejmentesen, Porcukor, Alma						Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta																																			
			Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ						Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ						Energia: 584.84 Kcal / 2,444.63 KJ						Energia: 359.56 Kcal / 1,502.96 KJ						Energia: 406.40 Kcal / 1,698.75 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																							
			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv													
			10.01 g		9.91 g		2.82 g		19.88 g		22.02 g		3.72 g		16.16 g		14.29 g		2.46 g		12.47 g		10.05 g		1.74 g		19.92 g		11.21 g		1.50 g		g		g		g		g		g		g		g																	
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																
28.35 g		0.38 g		1.39 g		50.12 g		1.51 g		1.73 g		96.48 g		16.32 g		0.76 g		54.68 g		1.22 g		1.52 g		55.38 g		3.88 g		1.07 g		g		g		g		g		g		g		g																				
1			1,9			9			1,10,(12)			1			1			1			1,7																																									
<b>Uzsonna</b>			Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																			
			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ						Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ						Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ						Energia: 161.68 Kcal / 675.82 KJ						Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																							
			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv													
			7.78 g		12.37 g		3.55 g		7.96 g		11.37 g		3.32 g		9.22 g		8.35 g		2.12 g		5.62 g		0.94 g		0.06 g		8.26 g		6.16 g		2.06 g		g		g		g		g		g		g		g																	
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																
28.80 g		0.00 g		0.58 g		28.21 g		0.00 g		0.64 g		29.61 g		0.00 g		0.61 g		32.39 g		1.80 g		0.08 g		30.60 g		0.00 g		0.31 g		g		g		g		g		g		g		g																				
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1,7																							
<b>Tízórai</b>			Vaníliás rizstej, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika																																			
			Energia: 378.82 Kcal / 1,583.47						Energia: 259.35 Kcal / 1,084.08						Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24						Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33						Energia: 264.88 Kcal / 1,107.20						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																							
			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv													

(05513)  
TM,TOM,kók,  
szój,marh,cit

Tízórai





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

r.par7-14

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	
	10.75 g	10.49 g	2.45 g	5.58 g	7.73 g	1.94 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	5.91 g	7.78 g	1.94 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
	59.25 g	21.42 g	0.82 g	41.56 g	13.39 g	0.18 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	42.51 g	13.39 g	0.18 g							
	1			1			1			1			1			1			1,7			
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Túrógombóc tejmentesen, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta									
	Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 Kj			Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 Kj			Energia: 700.83 Kcal / 2,929.47 Kj			Energia: 443.65 Kcal / 1,854.46 Kj			Energia: 497.12 Kcal / 2,077.96 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	
	12.39 g	12.22 g	3.49 g	22.49 g	27.13 g	4.29 g	19.67 g	17.44 g	3.02 g	15.27 g	11.88 g	2.06 g	24.48 g	13.81 g	1.84 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
34.66 g	0.45 g	1.72 g	82.94 g	3.02 g	2.11 g	114.68 g	17.87 g	0.93 g	68.71 g	1.46 g	1.85 g	67.38 g	4.83 g	1.34 g								
	1			1,9			9			1,10,(12)			1			1			1,7			
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás pékáru BL, Meggy mirelit, Vaníliás puding rizstejjel			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 Kj			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj			Energia: 167.30 Kcal / 699.31 Kj			Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	
	8.88 g	14.69 g	4.36 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.62 g	1.00 g	0.07 g	9.60 g	8.86 g	3.07 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
29.12 g	0.00 g	0.78 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g	33.63 g	2.40 g	0.08 g	31.83 g	0.00 g	0.42 g								
	1			1			1			1			1			1			1,7			





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05515)</b> <b>Tej,tojás,szój</b> <b>a,OM,citr.par</b> <b>ad.M</b>	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ	Energia: 130.47 Kcal / 545.36 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 1.10 g    14.46 g    5.36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 0.27 g    4.80 g    4.20 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 0.18 g    16.86 g    4.15 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 5.99 g    20.42 g    6.14 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 0.49 g    9.60 g    8.40 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g
	Szénhidrát    Cukor    Só 91.10 g    33.87 g    1.00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 21.57 g    19.98 g    0.32 g	Szénhidrát    Cukor    Só 24.04 g    11.99 g    0.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 21.86 g    26.22 g    1.02 g	Szénhidrát    Cukor    Só 22.87 g    19.98 g    0.64 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
	1	1	1	1	1	1	1,7		
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta			
	Energia: 445.35 Kcal / 1,861.56 KJ	Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ	Energia: 842.88 Kcal / 3,523.24 KJ	Energia: 615.74 Kcal / 2,573.79 KJ	Energia: 708.25 Kcal / 2,960.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 17.93 g    18.02 g    5.02 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 34.85 g    37.71 g    6.31 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 27.91 g    26.82 g    4.39 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 22.92 g    18.16 g    3.24 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 34.71 g    20.25 g    2.65 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g
	Szénhidrát    Cukor    Só 53.22 g    0.75 g    2.51 g	Szénhidrát    Cukor    Só 96.46 g    3.02 g    3.13 g	Szénhidrát    Cukor    Só 120.52 g    21.17 g    3.84 g	Szénhidrát    Cukor    Só 89.98 g    2.43 g    4.41 g	Szénhidrát    Cukor    Só 94.90 g    6.80 g    1.89 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
	1	1,9	1,9	1,10,(12)	1	1	1,7		
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ	Energia: 32.28 Kcal / 134.93 KJ	Energia: 141.16 Kcal / 590.05 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 4.49 g    23.28 g    7.02 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 4.85 g    21.28 g    6.55 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 7.37 g    15.24 g    4.17 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 0.12 g    0.33 g    0.04 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 5.46 g    10.85 g    4.04 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	
Szénhidrát    Cukor    Só	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 2024.06.24. - 2024.06.30.

		1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
		1	1			1			1			1			1			1,7					
<b>(05517)</b> <b>Tej,tojás,szój</b> <b>a,OM,citr.par</b> <b>ad.M4-6</b>	<b>Tízórai</b>				Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 Kj		Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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		
	1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g		
			1			1			1			1			1			1,7					
	<b>Ebéd</b>				Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta									
		Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 Kj		Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 Kj			Energia: 517.93 Kcal / 2,164.95 Kj			Energia: 359.56 Kcal / 1,502.96 Kj			Energia: 406.40 Kcal / 1,698.75 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
10.01 g		9.91 g	2.82 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	16.68 g	15.99 g	2.62 g	12.47 g	10.05 g	1.74 g	19.92 g	11.21 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		
28.35 g	0.38 g	1.39 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	75.52 g	16.37 g	2.26 g	54.68 g	1.22 g	1.52 g	55.38 g	3.88 g	1.07 g	g	g	g	g	g	g			
		1,9			1,9			1,10,(12)			1			1			1,7						



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05517)</b> Tej,tojás,szój a,OM,citr.par ad.M4-6	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ	Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ	Energia: 161.68 Kcal / 675.82 KJ	Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.78 g 12.37 g 3.55 g	7.96 g 11.37 g 3.32 g	9.22 g 8.35 g 2.12 g	5.62 g 0.94 g 0.06 g	8.26 g 6.16 g 2.06 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.80 g 0.00 g 0.58 g	28.21 g 0.00 g 0.64 g	29.61 g 0.00 g 0.61 g	32.39 g 1.80 g 0.08 g	30.60 g 0.00 g 0.31 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1,7	
<b>(05520)</b> TMTOku,pa,c sir,hal,alm,cit ,kör,zab	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ	Energia: 130.47 Kcal / 545.36 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.10 g 14.46 g 5.36 g	0.27 g 4.80 g 4.20 g	0.18 g 16.86 g 4.15 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
91.10 g 33.87 g 1.00 g	21.57 g 19.98 g 0.32 g	24.04 g 11.99 g 0.20 g	21.86 g 26.22 g 1.02 g	22.87 g 19.98 g 0.64 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1,7	
<b>(05520)</b> TMTOku,pa,c sir,hal,alm,cit ,kör,zab	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott sárgarépa rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sertésragus rakott tészta		
		Energia: 777.95 Kcal / 3,251.83 KJ	Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ	Energia: 753.69 Kcal / 3,150.42 KJ	Energia: 775.67 Kcal / 3,242.30 KJ	Energia: 785.30 Kcal / 3,282.55 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.06 g 32.61 g 8.56 g	34.85 g 37.71 g 6.31 g	25.37 g 25.17 g 4.26 g	31.48 g 32.30 g 5.67 g	28.86 g 31.64 g 5.94 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
	1	1	1	1	1	1	1,7	





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
		93.73 g	0.75 g	4.64 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	104.52 g	21.18 g	1.77 g	88.93 g	0.00 g	3.89 g	93.83 g	6.82 g	3.95 g								
		1,9			1,9			1			1,9			1			1,7							
Uzsonna	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
	Energia: 228.32 Kcal / 954.38 Kj		Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: 32.28 Kcal / 134.93 Kj			Energia: 226.87 Kcal / 948.32 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.10 g	23.18 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	0.12 g	0.33 g	0.04 g	3.02 g	23.44 g	6.68 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.56 g		0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	0.68 g	0.00 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1		1			1			1			1			1			1,7							
Tízórai	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL													
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 Kj		Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.42 g		23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1		1			1			1			1			1			1,7							
Ebéd	Tarhonyaleves, Rakott sárgarépa rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Zellerkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sertésragus rakott tészta													
	Energia: 431.12 Kcal / 1,802.08 Kj		Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 Kj			Energia: 454.04 Kcal / 1,897.89 Kj			Energia: 472.83 Kcal / 1,976.43 Kj			Energia: 448.34 Kcal / 1,874.06 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05522)  
TMTOku,pa,c  
si,hal,alm,cm  
,kö,zab4-6



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																					
	14.07 g	18.22 g	4.84 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	13.78 g	13.97 g	2.29 g	19.02 g	19.34 g	3.40 g	16.73 g	17.40 g	3.32 g	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
	51.44 g	0.38 g	2.61 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	67.00 g	16.37 g	1.01 g	55.15 g	0.00 g	1.29 g	54.83 g	3.88 g	2.10 g						
	1,9			1,9			1			1,9			1			1,7					
Uzsonna	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 255.38 Kcal / 1,067.49 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: 161.68 Kcal / 675.82 KJ			Energia: 254.66 Kcal / 1,064.48 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
	7.58 g	12.32 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	5.62 g	0.94 g	0.06 g	7.04 g	12.45 g	3.38 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
28.25 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	32.39 g	1.80 g	0.08 g	28.31 g	0.00 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1,7					
Tízórai	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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
	1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1,7					
Ebéd	Tarhonyaleves, Rakott sárgarépa rizzsel			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Zellerkrémleves, Píritott kenyérkocka, Spenótos sertésragus rakott tészta								
	Energia: 532.99 Kcal / 2,227.90 KJ			Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 KJ			Energia: 537.91 Kcal / 2,248.46 KJ			Energia: 572.26 Kcal / 2,392.05 KJ			Energia: 548.73 Kcal / 2,293.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(05523)  
TMTku,pa,csi  
,hal,alm,ci,kö  
,zab7-14



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																					
	17.45 g	22.58 g	6.01 g	22.49 g	27.13 g	4.29 g	16.71 g	17.04 g	2.80 g	20.67 g	23.19 g	3.83 g	20.54 g	21.42 g	4.10 g																											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
	63.42 g	0.45 g	3.23 g	82.94 g	3.02 g	2.11 g	77.96 g	17.93 g	1.24 g	69.56 g	0.00 g	1.56 g	66.72 g	4.83 g	2.56 g																											
1,9			1,9			1			1,9			1			1,7																											
Uzsonna	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél																	
	Energia: 280.29 Kcal / 1,171.61 KJ						Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ						Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ						Energia: 167.30 Kcal / 699.31 KJ						Energia: 310.98 Kcal / 1,299.90 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
	8.57 g	14.61 g	4.36 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g	5.62 g	1.00 g	0.07 g	7.77 g	18.31 g	5.05 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só													
28.30 g	0.00 g	0.78 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	33.63 g	2.40 g	0.08 g	28.41 g	0.00 g	0.46 g																												
1			1			1			1			1			1			1,7																								
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																	
	Energia: 223.48 Kcal / 934.15 KJ						Energia: 130.47 Kcal / 545.36 KJ						Energia: 223.48 Kcal / 934.15 KJ						Energia: 266.44 Kcal / 1,113.72 KJ						Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
	7.29 g	10.72 g	8.77 g	0.27 g	4.80 g	4.20 g	7.29 g	10.72 g	8.77 g	6.39 g	16.02 g	10.74 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só													
24.55 g	19.98 g	1.49 g	21.57 g	19.98 g	0.32 g	24.55 g	19.98 g	1.49 g	24.38 g	26.22 g	1.46 g	22.87 g	19.98 g	0.64 g																												
1			1			1			1			1			1			1,7																								
Ebéd	Tarhonyaleves, Rakott sárgarépa bulgarral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Körte						Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta																	
	Energia: 773.78 Kcal / 3,234.40						Energia: 782.71 Kcal / 3,271.73						Energia: 783.62 Kcal / 3,275.53						Energia: 775.67 Kcal / 3,242.30						Energia: 708.25 Kcal / 2,960.49						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					

(05525)  
Tej,toj,alm,N  
olaj,borsó,cit  
,hiszt





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		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	g
<b>Uzsonna</b>																							
		Csemege szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
		Energia: 205.64 Kcal / 859.58 Kj			Energia: 184.26 Kcal / 770.21 Kj			Energia: 151.02 Kcal / 631.26 Kj			Energia: 32.28 Kcal / 134.93 Kj			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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	
		4.89 g	18.88 g	11.62 g	5.25 g	16.88 g	11.15 g	7.77 g	10.84 g	8.77 g	0.12 g	0.33 g	0.04 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.15 g	0.00 g	1.44 g	2.97 g	0.00 g	1.55 g	5.77 g	0.00 g	1.49 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1			1			1,7			
<b>(05527) Tej,toj,alm,N olaj,borsó,cit ,his4-6</b>																							
		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamellsonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
		Energia: 266.72 Kcal / 1,114.89 Kj			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj			Energia: 266.72 Kcal / 1,114.89 Kj			Energia: 288.19 Kcal / 1,204.63 Kj			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		9.18 g	6.09 g	4.42 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	9.18 g	6.09 g	4.42 g	8.73 g	8.74 g	5.42 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.66 g	13.39 g	0.83 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	43.66 g	13.39 g	0.83 g	43.58 g	16.51 g	0.81 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1			1			1,7			



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
<b>(05527)</b> Tej,toj,alm,N olaj,borsó,cit ,his4-6	<b>Ebéd</b>	Rakott sárgarépa bulgurral, Tarhonyaleves	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Körte	Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta														
		Energia: 428.74 Kcal / 1,792.13 KJ		Energia: 448.56 Kcal / 1,874.98 KJ		Energia: 482.66 Kcal / 2,017.52 KJ		Energia: 472.83 Kcal / 1,976.43 KJ		Energia: 406.40 Kcal / 1,698.75 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	
		15.22 g	18.49 g	4.82 g	17.49 g	21.65 g	3.59 g	13.85 g	13.88 g	2.30 g	19.02 g	19.34 g	3.40 g	19.92 g	11.21 g	1.50 g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.79 g	0.38 g	2.61 g	45.07 g	2.01 g	0.83 g	74.63 g	16.37 g	1.05 g	55.15 g	0.00 g	1.29 g	55.38 g	3.88 g	1.07 g	g	g	g	g	g	g
1		9		1,9		1		1		1		1		1,7						
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél														
		Energia: 244.15 Kcal / 1,020.55 KJ		Energia: 233.45 Kcal / 975.82 KJ		Energia: 216.84 Kcal / 906.39 KJ		Energia: 161.68 Kcal / 675.82 KJ		Energia: 211.80 Kcal / 885.32 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	
		7.98 g	10.17 g	5.85 g	8.16 g	9.17 g	5.62 g	9.42 g	6.15 g	4.42 g	5.62 g	0.94 g	0.06 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.06 g	0.00 g	0.80 g	29.47 g	0.00 g	0.86 g	30.87 g	0.00 g	0.83 g	32.39 g	1.80 g	0.08 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	g	g	g	g	g	g
1		1		1		1		1		1		1		1,7						
<b>(05530)</b> TM,TO,szój, mogyM	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL														
		Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ		Energia: 130.47 Kcal / 545.36 KJ		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ		Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ		Energia: 179.27 Kcal / 749.35 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	
0.27 g	4.80 g	4.20 g	0.27 g	4.80 g	4.20 g	0.27 g	4.80 g	4.20 g	0.27 g	4.80 g	4.20 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																					
			1.10 g	14.46 g	5.36 g	Szénhidrát	Cukor	Só	0.18 g	16.86 g	4.15 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			Szénhidrát	Cukor	Só	21.57 g	19.98 g	0.32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	22.87 g	19.98 g	0.64 g	g	g	g	
			91.10 g	33.87 g	1.00 g				24.04 g	11.99 g	0.20 g				21.86 g	26.22 g	1.02 g				
			1			1			1			1			1			1,7			
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta								
	Energia: 445.35 Kcal / 1,861.56 KJ			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ			Energia: 842.88 Kcal / 3,523.24 KJ			Energia: 615.74 Kcal / 2,573.79 KJ			Energia: 708.25 Kcal / 2,960.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17.93 g	18.02 g	5.02 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	27.91 g	26.82 g	4.39 g	22.92 g	18.16 g	3.24 g	34.71 g	20.25 g	2.65 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.22 g	0.75 g	2.51 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	120.52 g	21.17 g	3.84 g	89.98 g	2.43 g	4.41 g	94.90 g	6.80 g	1.89 g	g	g	g	g	g	g	
1			1,9			1,9			1,10,(12)			1			1			1,7			
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 32.28 Kcal / 134.93 KJ			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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
	4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.12 g	0.33 g	0.04 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1,7			
<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 KJ			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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

(05532)  
TM,TO,szója,  
mogyM4-6



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	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
	1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g						
	1			1			1			1			1			1,7					
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta								
	Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ			Energia: 517.93 Kcal / 2,164.95 KJ			Energia: 359.56 Kcal / 1,502.96 KJ			Energia: 406.40 Kcal / 1,698.75 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.01 g	9.91 g	2.82 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	16.68 g	15.99 g	2.62 g	12.47 g	10.05 g	1.74 g	19.92 g	11.21 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	
28.35 g	0.38 g	1.39 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	75.52 g	16.37 g	2.26 g	54.68 g	1.22 g	1.52 g	55.38 g	3.88 g	1.07 g	g	g	g	g	g	g	
1			1,9			1,9			1,10,(12)			1			1			1,7			
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 161.68 Kcal / 675.82 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.62 g	0.94 g	0.06 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	32.39 g	1.80 g	0.08 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1,7			
<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(05533)  
TM,TO,szója,  
mogyM7-14

Tízórai



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g						
	76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g						
	1			1			1			1			1			1,7					
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgarral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta								
	Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 Kj			Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 Kj			Energia: 617.19 Kcal / 2,579.85 Kj			Energia: 443.65 Kcal / 1,854.46 Kj			Energia: 497.12 Kcal / 2,077.96 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
	12.39 g	12.22 g	3.49 g	22.49 g	27.13 g	4.29 g	21.22 g	19.78 g	3.35 g	15.27 g	11.88 g	2.06 g	24.48 g	13.81 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	g	g	g	g	g	g
	34.66 g	0.45 g	1.72 g	82.94 g	3.02 g	2.11 g	87.11 g	17.93 g	2.71 g	68.71 g	1.46 g	1.85 g	67.38 g	4.83 g	1.34 g						
	1			1,9			1,9			1,10,(12)			1			1			1,7		
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 Kj			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 Kj			Energia: 167.30 Kcal / 699.31 Kj			Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.88 g	14.69 g	4.36 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	11.04 g	8.66 g	2.21 g	5.62 g	1.00 g	0.07 g	9.60 g	8.86 g	3.07 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	29.12 g	0.00 g	0.78 g	28.23 g	0.00 g	0.86 g	30.33 g	0.00 g	0.82 g	33.63 g	2.40 g	0.08 g	31.83 g	0.00 g	0.42 g						
	1			1			1			1			1			1			1,7		





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05540)</b> <b>TOM,marg,O</b> <b>M,hüv,cm,his</b> <b>zt</b>	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ	Energia: 130.47 Kcal / 545.36 KJ	Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ	Energia: 261.82 Kcal / 1,094.41 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 1.10 g    14.46 g    5.36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.27 g    4.80 g    4.20 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.58 g    12.46 g    8.75 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.04 g    16.00 g    10.73 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.49 g    9.60 g    8.40 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 91.10 g    33.87 g    1.00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 21.57 g    19.98 g    0.32 g	Szénhidrát    Cukor    Só 26.56 g    11.99 g    0.64 g	Szénhidrát    Cukor    Só 23.46 g    19.98 g    1.44 g	Szénhidrát    Cukor    Só 22.87 g    19.98 g    0.64 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1	1	1	1	1	1,7		
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott sárgarépa bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta		
		Energia: 773.78 Kcal / 3,234.40 KJ	Energia: 782.71 Kcal / 3,271.73 KJ	Energia: 756.31 Kcal / 3,161.38 KJ	Energia: 775.67 Kcal / 3,242.30 KJ	Energia: 708.25 Kcal / 2,960.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 27.09 g    33.09 g    8.53 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 29.67 g    36.17 g    6.00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 25.50 g    25.29 g    4.27 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 31.48 g    32.30 g    5.67 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 34.71 g    20.25 g    2.65 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 92.59 g    0.75 g    4.66 g	Szénhidrát    Cukor    Só 83.29 g    3.82 g    1.61 g	Szénhidrát    Cukor    Só 104.78 g    21.18 g    1.87 g	Szénhidrát    Cukor    Só 88.93 g    0.00 g    3.89 g	Szénhidrát    Cukor    Só 94.90 g    6.80 g    1.89 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1	9	1,9	1	1	1	1,7	
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 198.83 Kcal / 831.11 KJ	Energia: 184.26 Kcal / 770.21 KJ	Energia: 144.21 Kcal / 602.80 KJ	Energia: 32.28 Kcal / 134.93 KJ	Energia: 141.16 Kcal / 590.05 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 4.50 g    18.78 g    11.62 g		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.25 g    16.88 g    11.15 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 7.38 g    10.74 g    8.77 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.12 g    0.33 g    0.04 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.46 g    10.85 g    4.04 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	
Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g		Szénhidrát    Cukor    Só 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 2024.06.24. - 2024.06.30.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
3.08 g			0.00 g			1.44 g			2.97 g			0.00 g			1.55 g			4.70 g			0.00 g			1.49 g			7.03 g			3.00 g			0.00 g			5.25 g			0.00 g			0.45 g			g			g			g																				
1									1									1									1									1									1,7																										
<b>Tízórai</b>									Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna									Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL									Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																										
									Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 Kj									Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj									Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj									Energia: 285.78 Kcal / 1,194.56 Kj									Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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											
									1.07 g			13.52 g			5.24 g			5.78 g			5.53 g			4.24 g			5.84 g			7.45 g			4.47 g			8.55 g			8.73 g			5.41 g			6.00 g			10.33 g			8.44 g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
76.42 g			23.32 g			1.00 g			42.82 g			13.39 g			0.40 g			45.29 g			8.03 g			0.40 g			43.10 g			13.39 g			0.80 g			44.12 g			13.39 g			0.72 g			g			g			g																				
1									1									1									1									1									1,7																										
<b>Ebéd</b>									Tarhonyaleves, Rakott sárgarépa bulgurral									Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Gulyásleves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma									Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs									Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta																										
									Energia: 428.74 Kcal / 1,792.13 Kj									Energia: 448.57 Kcal / 1,875.02 Kj									Energia: 455.35 Kcal / 1,903.36 Kj									Energia: 472.83 Kcal / 1,976.43 Kj									Energia: 406.40 Kcal / 1,698.75 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											
									15.23 g			18.50 g			4.82 g			17.49 g			21.65 g			3.60 g			13.85 g			14.03 g			2.30 g			19.02 g			19.34 g			3.40 g			19.92 g			11.21 g			1.50 g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
50.79 g			0.38 g			2.62 g			45.08 g			2.01 g			0.84 g			67.13 g			16.37 g			1.06 g			55.15 g			0.00 g			1.29 g			55.38 g			3.88 g			1.07 g			g			g			g																				
1									9									1,9									1									1									1									1,7																	
<b>Uzsonna</b>									Csemege szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL									Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL									Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																										
									Energia: 240.64 Kcal / 1,005.88 Kj									Energia: 233.45 Kcal / 975.82 Kj									Energia: 213.33 Kcal / 891.72 Kj									Energia: 161.68 Kcal / 675.82 Kj									Energia: 211.80 Kcal / 885.32 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											



(05542)  
TOM,marg,O  
M,hüv,cm,his  
zt4-6





### Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	8.16 g	9.17 g	5.62 g	9.22 g	6.10 g	4.42 g	5.62 g	0.94 g	0.06 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7.78 g	10.12 g	5.85 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	29.47 g	0.00 g	0.86 g	30.32 g	0.00 g	0.83 g	32.39 g	1.80 g	0.08 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
29.51 g	0.00 g	0.80 g																					
1			1			1			1			1			1			1,7					

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

	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna	Herba tea citromlénélkül, Pulykamellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlénélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlénélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika										
		Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ	Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ	Energia: 260.34 Kcal / 1,088.22 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								
		1.10 g 14.46 g 5.36 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	0.18 g 16.86 g 4.15 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	7.33 g 15.18 g 4.17 g	g g g	g g g								
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só								
		91.10 g 33.87 g 1.00 g	22.03 g 19.98 g 1.05 g	24.04 g 11.99 g 0.20 g	21.86 g 26.22 g 1.02 g	23.29 g 19.98 g 1.05 g	g g g	g g g								
		1			1			1			1			1,7		
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás, Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta										
		Energia: 445.35 Kcal / 1,861.56 KJ	Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ	Energia: 840.26 Kcal / 3,512.29 KJ	Energia: 615.74 Kcal / 2,573.79 KJ	Energia: 708.25 Kcal / 2,960.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír								
		17.93 g 18.02 g 5.02 g	34.85 g 37.71 g 6.31 g	27.78 g 26.70 g 4.38 g	22.92 g 18.16 g 3.24 g	34.71 g 20.25 g 2.65 g	g g g	g g g								
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só								
		53.22 g 0.75 g 2.51 g	96.46 g 3.02 g 3.13 g	120.26 g 21.17 g 3.74 g	89.98 g 2.43 g 4.41 g	94.90 g 6.80 g 1.89 g	g g g	g g g								
		1,9		1,9		1,10,(12)		1		1		1,7				





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
<b>(05560)</b> TTOM, narans,marh a,szója,burg M	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 32.28 Kcal / 134.93 KJ			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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	
		4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.12 g	0.33 g	0.04 g	5.46 g	10.85 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1,7					
<b>(05562)</b> TTOM, narans,marh a,szója,burg M4-6	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga- TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika									
		Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 KJ			Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 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	
		1.07 g	13.52 g	5.24 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	9.24 g	8.33 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	43.14 g	13.39 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1,7					
<b>Ebéd</b>		Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta									
		Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ			Energia: 516.62 Kcal / 2,159.47 KJ			Energia: 359.56 Kcal / 1,502.96 KJ			Energia: 406.40 Kcal / 1,698.75 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10.01 g	9.91 g	2.82 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	16.61 g	15.93 g	2.61 g	12.47 g	10.05 g	1.74 g	19.92 g	11.21 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	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	28.35 g	0.38 g	1.39 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	75.39 g	16.37 g	2.21 g	54.68 g	1.22 g	1.52 g	55.38 g	3.88 g	1.07 g								
	1			1,9			1,9			1,10,(12)			1			1			1,7				
Uzsonna	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 Kj			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 Kj			Energia: 161.68 Kcal / 675.82 Kj			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.62 g	0.94 g	0.06 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	32.39 g	1.80 g	0.08 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g									
1			1			1			1			1			1			1,7					
Tízórai	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Limonádé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL										
	Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 Kj			Energia: 94.28 Kcal / 394.09 Kj			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 Kj			Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 Kj			Energia: 148.65 Kcal / 621.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	1.10 g	14.46 g	5.36 g	0.32 g	4.86 g	4.20 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	5.99 g	20.42 g	6.14 g	0.80 g	9.60 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
91.10 g	33.87 g	1.00 g	11.96 g	9.99 g	0.32 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g	21.86 g	26.22 g	1.02 g	14.83 g	9.99 g	0.64 g									
1			1			1			1			1			1			1,7					
Ebéd	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgarral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírottkenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta										
	Energia: 445.35 Kcal / 1,861.56 Kj			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 Kj			Energia: 791.53 Kcal / 3,308.60 Kj			Energia: 615.74 Kcal / 2,573.79 Kj			Energia: 708.25 Kcal / 2,960.49 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		
	17.93 g	18.02 g	5.02 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	27.32 g	26.23 g	4.39 g	22.92 g	18.16 g	3.24 g	34.71 g	20.25 g	2.65 g								
1			1			1			1			1			1			1,7					



(05570)  
Tej,tojás,rozs mentes



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
53.22 g			0.75 g			2.51 g			96.46 g			3.02 g			3.13 g			110.20 g			21.17 g			3.82 g			89.98 g			2.43 g			4.41 g			94.90 g			6.80 g			1.89 g			g			g			g			g			g			g		
1			1,9			1,9			1,9			1,10,(12)			1			1			1,7																																									
<b>Uzsonna</b>			Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																																			
			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ						Energia: 32.28 Kcal / 134.93 KJ						Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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																			
			4.49 g		23.28 g		7.02 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		7.37 g		15.24 g		4.17 g		0.12 g		0.33 g		0.04 g		5.46 g		10.85 g		4.04 g		g		g		g		g		g		g																			
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
1.63 g		0.00 g		1.00 g		0.45 g		0.00 g		1.11 g		3.25 g		0.00 g		1.05 g		7.03 g		3.00 g		0.00 g		5.25 g		0.00 g		0.45 g		g		g		g		g		g		g																						
1			1			1			1			1			1			1			1			1,7																																						
<b>Tízórai</b>			Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna						Limonádé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																																			
			Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ						Energia: 217.28 Kcal / 908.23 KJ						Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ						Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 KJ						Energia: 289.29 Kcal / 1,209.23 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																							
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																			
			1.07 g		13.52 g		5.24 g		5.81 g		5.57 g		4.24 g		5.64 g		9.65 g		2.17 g		8.53 g		10.94 g		3.12 g		6.31 g		10.33 g		8.44 g		g		g		g		g		g																					
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
76.42 g		23.32 g		1.00 g		35.65 g		5.99 g		0.40 g		44.03 g		8.03 g		0.18 g		42.32 g		16.51 g		0.59 g		42.67 g		9.99 g		0.72 g		g		g		g		g		g																								
1			1			1			1			1			1			1			1,7																																									
<b>Ebéd</b>			Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgarral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin						Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta																																			
			Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ						Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ						Energia: 498.92 Kcal / 2,085.49 KJ						Energia: 359.56 Kcal / 1,502.96 KJ						Energia: 406.40 Kcal / 1,698.75 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																			
			g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g																					

(05572)  
Tej,tojás,rozsm  
mentes4-6



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																					
	10.01 g	9.91 g	2.82 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	16.64 g	15.67 g	2.65 g	12.47 g	10.05 g	1.74 g	19.92 g	11.21 g	1.50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	28.35 g	0.38 g	1.39 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	72.09 g	16.37 g	2.24 g	54.68 g	1.22 g	1.52 g	55.38 g	3.88 g	1.07 g						
	1			1,9			1,9			1,10,(12)			1			1					1,7
Uzsonna	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 161.68 Kcal / 675.82 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 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
	7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.62 g	0.94 g	0.06 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	32.39 g	1.80 g	0.08 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1						1,7
Tízórai	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Limonádé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Erdei gyümölcsös limonádé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ			Energia: 233.70 Kcal / 976.87 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ			Energia: 289.29 Kcal / 1,209.23 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.81 g	5.57 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	6.31 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.42 g	23.32 g	1.00 g	39.71 g	9.99 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	42.67 g	9.99 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1			1						1,7
Ebéd	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta								
	Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ			Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 KJ			Energia: 647.93 Kcal / 2,708.35 KJ			Energia: 443.65 Kcal / 1,854.46 KJ			Energia: 497.12 Kcal / 2,077.96 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(05573)  
Tej,tojás,rozs mentes7-14



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																												
Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav																				
12.39 g			12.22 g			3.49 g			22.49 g			27.13 g			4.29 g			22.03 g			19.87 g			3.43 g			15.27 g			11.88 g			2.06 g			24.48 g			13.81 g			1.84 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
34.66 g			0.45 g			1.72 g			82.94 g			3.02 g			2.11 g			94.28 g			17.93 g			2.69 g			68.71 g			1.46 g			1.85 g			67.38 g			4.83 g			1.34 g		
1						1,9						1,9						1,10,(12)						1						1						1,7								
<b>Uzsonna</b>		Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél																		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ						Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ						Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ						Energia: 167.30 Kcal / 699.31 KJ						Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 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								
		8.88 g		14.69 g		4.36 g		9.15 g		13.19 g		4.00 g		11.04 g		8.66 g		2.21 g		5.62 g		1.00 g		0.07 g		9.60 g		8.86 g		3.07 g		g		g		g								
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
29.12 g		0.00 g		0.78 g		28.23 g		0.00 g		0.86 g		30.33 g		0.00 g		0.82 g		33.63 g		2.40 g		0.08 g		31.83 g		0.00 g		0.42 g		g		g		g										
1						1						1						1						1						1,7														
<b>Tízórai</b>		Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna						Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																		
		Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ						Energia: 130.47 Kcal / 545.36 KJ						Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ						Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ						Energia: 179.27 Kcal / 749.35 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								
		1.10 g		14.46 g		5.36 g		0.27 g		4.80 g		4.20 g		0.18 g		16.86 g		4.15 g		5.99 g		20.42 g		6.14 g		0.49 g		9.60 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										
91.10 g		33.87 g		1.00 g		21.57 g		19.98 g		0.32 g		24.04 g		11.99 g		0.20 g		21.86 g		26.22 g		1.02 g		22.87 g		19.98 g		0.64 g		g		g		g										
1						1						1						1						1						1,7														
<b>Ebéd</b>		Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma						Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta																		
		Energia: 445.35 Kcal / 1,861.56						Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29						Energia: 842.88 Kcal / 3,523.24						Energia: 775.67 Kcal / 3,242.30						Energia: 708.25 Kcal / 2,960.49						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								

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



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	
	17.93 g	18.02 g	5.02 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	27.91 g	26.82 g	4.39 g	31.48 g	32.30 g	5.67 g	34.71 g	20.25 g	2.65 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
	53.22 g	0.75 g	2.51 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	120.52 g	21.17 g	3.84 g	88.93 g	0.00 g	3.89 g	94.90 g	6.80 g	1.89 g							
	1			1,9			1,9			1			1			1					1,7	
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél									
	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 Kj			Energia: 32.28 Kcal / 134.93 Kj			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 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	
	4.49 g	23.28 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	7.37 g	15.24 g	4.17 g	0.12 g	0.33 g	0.04 g	5.46 g	10.85 g	4.04 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	
	1.63 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	3.25 g	0.00 g	1.05 g	7.03 g	3.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1					1,7	
<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 Kj			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj			Energia: 302.93 Kcal / 1,266.25 Kj			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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	
	1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
	76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.32 g	16.51 g	0.59 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1					1,7	
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgarral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta									

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



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ			Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ			Energia: 517.93 Kcal / 2,164.95 KJ			Energia: 472.83 Kcal / 1,976.43 KJ			Energia: 406.40 Kcal / 1,698.75 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		10.01 g	9.91 g	2.82 g	19.88 g	22.02 g	3.72 g	16.68 g	15.99 g	2.62 g	19.02 g	19.34 g	3.40 g	19.92 g	11.21 g	1.50 g								
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		28.35 g	0.38 g	1.39 g	50.12 g	1.51 g	1.73 g	75.52 g	16.37 g	2.26 g	55.15 g	0.00 g	1.29 g	55.38 g	3.88 g	1.07 g								
		1			1,9			1,9			1			1			1			1,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika</b>				<b>Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL</b>			<b>Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika</b>			<b>Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL</b>			<b>Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél</b>										
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 161.68 Kcal / 675.82 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 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		
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.62 g	0.94 g	0.06 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.80 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g	32.39 g	1.80 g	0.08 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g									
	1			1			1			1			1			1			1,7					
<b>(05593) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack7-14</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna</b>				<b>Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL</b>			<b>Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL</b>									
			Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 KJ			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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	
			1.07 g	13.52 g	5.24 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	10.01 g	12.55 g	3.70 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.42 g	23.32 g	1.00 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.69 g	18.07 g	0.79 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g									
	1			1			1			1			1			1			1,7					



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05593)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack7-14	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Növényi túrógombóc tojásmentes, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta		
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 KJ	Energia: 617.19 Kcal / 2,579.85 KJ	Energia: 572.25 Kcal / 2,392.01 KJ	Energia: 497.12 Kcal / 2,077.96 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
		12.39 g 12.22 g 3.49 g	22.49 g 27.13 g 4.29 g	21.22 g 19.78 g 3.35 g	20.67 g 23.19 g 3.83 g	24.48 g 13.81 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
34.66 g 0.45 g 1.71 g	82.94 g 3.02 g 2.11 g	87.11 g 17.93 g 2.71 g	69.56 g 0.00 g 1.56 g	67.38 g 4.83 g 1.34 g	g g g	g g g		
1	1,9	1,9	1	1	1	1,7		
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Vaníliás puding rizstejjel, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ	Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ	Energia: 167.30 Kcal / 699.31 KJ	Energia: 246.70 Kcal / 1,031.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.88 g 14.69 g 4.36 g	9.15 g 13.19 g 4.00 g	11.04 g 8.66 g 2.21 g	5.62 g 1.00 g 0.07 g	9.60 g 8.86 g 3.07 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.12 g 0.00 g 0.78 g	28.23 g 0.00 g 0.86 g	30.33 g 0.00 g 0.82 g	33.63 g 2.40 g 0.08 g	31.83 g 0.00 g 0.42 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1,7		
<b>(05610)</b> TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,hagy,par	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 381.79 Kcal / 1,595.88 KJ	Energia: 130.47 Kcal / 545.36 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 291.31 Kcal / 1,217.68 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.99 g 17.98 g 4.53 g	0.27 g 4.80 g 4.20 g	0.18 g 16.86 g 4.15 g	5.64 g 20.40 g 6.13 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		Szénhidrát	Cukor	Só	21.57 g	19.98 g	0.32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	22.87 g	19.98 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g		
		46.55 g	31.97 g	1.05 g				24.04 g	11.99 g	0.20 g	20.94 g	19.98 g	1.00 g											
		1			1			1			1			1								1,7		
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott sárgarépa bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves kímélő, Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor, Körte			Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			BrokkolikréMLEves, Pirított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta													
	Energia: 773.78 Kcal / 3,234.40 KJ		Energia: 779.46 Kcal / 3,258.14 KJ			Energia: 775.48 Kcal / 3,241.51 KJ			Energia: 775.67 Kcal / 3,242.30 KJ			Energia: 711.08 Kcal / 2,972.31 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
	27.09 g	33.09 g	8.53 g	29.48 g	36.12 g	6.00 g	25.05 g	25.26 g	4.09 g	31.48 g	32.30 g	5.67 g	34.67 g	20.17 g	2.89 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
92.59 g	0.75 g	4.66 g	82.59 g	3.82 g	1.58 g	110.59 g	21.16 g	1.75 g	88.93 g	0.00 g	3.89 g	95.72 g	6.84 g	3.32 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1			1			1			1			1									1,7	
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás tapióka puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
	Energia: 228.32 Kcal / 954.38 KJ		Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: 32.55 Kcal / 136.06 KJ			Energia: 141.16 Kcal / 590.05 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.10 g	23.18 g	7.02 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	0.10 g	0.32 g	0.04 g	5.46 g	10.85 g	4.04 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
0.56 g	0.00 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	7.13 g	3.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1			1			1			1			1										1,7
<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL													
	Energia: 367.77 Kcal / 1,537.28 KJ		Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 300.52 Kcal / 1,256.17 KJ			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 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
	9.05 g	10.21 g	2.36 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	8.35 g	10.93 g	3.11 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

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

Tízórai



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		58.83 g	21.42 g	0.61 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	41.84 g	13.39 g	0.58 g	44.12 g	13.39 g	0.72 g						
		1			1			1			1			1			1					1,7
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott sárgarépa bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves kímélő, Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor, Körte			Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta											
	Energia: 428.74 Kcal / 1,792.13 KJ		Energia: 449.40 Kcal / 1,878.49 KJ			Energia: 478.59 Kcal / 2,000.51 KJ			Energia: 472.83 Kcal / 1,976.43 KJ			Energia: 407.82 Kcal / 1,704.69 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	
	15.23 g	18.50 g	4.82 g	17.58 g	21.65 g	3.61 g	13.61 g	13.93 g	2.20 g	19.02 g	19.34 g	3.40 g	19.90 g	11.17 g	1.62 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	
50.79 g	0.38 g	2.62 g	45.21 g	2.01 g	0.84 g	73.78 g	16.36 g	0.99 g	55.15 g	0.00 g	1.29 g	55.79 g	3.90 g	1.79 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1					1,7
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás tápióka puding, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: 255.38 Kcal / 1,067.49 KJ		Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: 161.84 Kcal / 676.49 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 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	
	7.58 g	12.32 g	3.55 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	5.60 g	0.93 g	0.06 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.25 g	0.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	32.45 g	1.80 g	0.08 g	30.60 g	0.00 g	0.31 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1			1					1,7
<b>(06000) Glutén,tej,tojás,OM,szója</b>	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru								
		Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ		Energia: 469.90 Kcal / 1,964.18 KJ			Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 KJ			Energia: 469.90 Kcal / 1,964.18 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



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

1.10 g	14.46 g	5.36 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.10 g	33.87 g	1.00 g	77.58 g	20.78 g	1.34 g	78.75 g	12.79 g	0.90 g	76.57 g	27.02 g	1.72 g	77.58 g	20.78 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

1 1,7

**Ebéd**

Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta											
Energia: 643.94 Kcal / 2,691.67 KJ			Energia: 877.21 Kcal / 3,666.74 KJ			Energia: 675.20 Kcal / 2,822.34 KJ			Energia: 622.15 Kcal / 2,600.59 KJ			Energia: 698.47 Kcal / 2,919.60 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
20.13 g	28.49 g	6.46 g	34.97 g	37.94 g	6.27 g	24.49 g	26.57 g	4.48 g	22.68 g	22.42 g	3.71 g	34.11 g	21.36 g	2.73 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.66 g	0.75 g	2.72 g	96.88 g	3.00 g	3.17 g	83.65 g	17.80 g	3.45 g	82.57 g	2.44 g	4.94 g	92.05 g	6.86 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

9 9,10,(12) 1 1,7

**Uzsonna**

Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél											
Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 452.57 Kcal / 1,891.74 KJ			Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11.72 g	25.28 g	7.42 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	11.79 g	7.31 g	3.31 g	12.69 g	12.85 g	4.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.34 g	0.80 g	1.70 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	78.47 g	18.98 g	0.80 g	59.96 g	0.80 g	1.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

1 1,7

**Tízórai**

Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Növ.szendvicskrém ,zöldfűszeres, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru								
Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ			Energia: 275.10 Kcal / 1,149.92 KJ			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 KJ			Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(06002)  
Glutén,tej,tojás,OM,szója4  
-6



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
1.07 g	13.52 g	5.24 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.42 g	23.32 g	1.00 g	48.78 g	20.38 g	0.67 g	43.40 g	8.43 g	0.45 g	41.69 g	16.91 g	0.86 g	43.49 g	13.79 g	0.99 g									

1 1,7

**Ebéd**

Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta											
Energia: 354.74 Kcal / 1,482.81 KJ			Energia: 476.95 Kcal / 1,993.65 KJ			Energia: 418.42 Kcal / 1,749.00 KJ			Energia: 362.77 Kcal / 1,516.38 KJ			Energia: 392.13 Kcal / 1,639.10 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11.26 g	15.88 g	3.64 g	18.74 g	20.57 g	3.33 g	13.38 g	14.59 g	2.41 g	12.35 g	12.18 g	1.97 g	19.26 g	11.74 g	1.53 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.14 g	0.38 g	1.51 g	53.10 g	1.50 g	1.80 g	57.88 g	14.45 g	1.81 g	50.98 g	1.23 g	1.78 g	52.14 g	3.92 g	2.03 g									

9 9,10,(12) 1 1,7

**Uzsonna**

Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél											
Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 306.57 Kcal / 1,281.46 KJ			Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5.86 g	12.64 g	3.71 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g	8.15 g	6.31 g	3.11 g	6.34 g	6.43 g	2.22 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.17 g	0.40 g	0.85 g	27.58 g	0.40 g	0.91 g	28.98 g	0.40 g	0.88 g	50.97 g	18.58 g	0.45 g	29.97 g	0.40 g	0.58 g									

1 1,7

**Tízórai**

Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru								
Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68			Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91			Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01			Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(06003) Glutén,tejt,ojás,OM,szója 7-14



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		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
		1.07 g	13.52 g	5.24 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	8.09 g	12.82 g	3.86 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		76.42 g	23.32 g	1.00 g	43.49 g	13.79 g	0.99 g	43.40 g	8.43 g	0.45 g	42.06 g	18.47 g	1.06 g	43.49 g	13.79 g	0.99 g						
																	1	1,7				
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta											
	Energia: 437.85 Kcal / 1,830.21 Kj		Energia: 653.31 Kcal / 2,730.84 Kj			Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 Kj			Energia: 447.49 Kcal / 1,870.51 Kj			Energia: 480.91 Kcal / 2,010.20 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	
	13.95 g	19.66 g	4.52 g	22.90 g	24.74 g	3.99 g	16.99 g	18.23 g	2.98 g	15.13 g	14.44 g	2.35 g	23.73 g	14.43 g	1.87 g	g	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
50.59 g	0.45 g	1.87 g	83.10 g	3.00 g	2.16 g	78.13 g	15.54 g	2.19 g	64.27 g	1.47 g	2.17 g	63.58 g	4.87 g	2.48 g	g	g	g	g	g	g	g	g
		9			9,10,(12)			9,10,(12)			9,10,(12)			9,10,(12)			1	1,7				
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél											
	Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 Kj		Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj			Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj			Energia: 306.57 Kcal / 1,281.46 Kj			Energia: 250.69 Kcal / 1,047.88 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.96 g	14.96 g	4.52 g	7.23 g	13.46 g	4.16 g	9.12 g	8.93 g	2.37 g	8.15 g	6.31 g	3.11 g	7.68 g	9.13 g	3.23 g	g	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
28.49 g	0.40 g	1.05 g	27.60 g	0.40 g	1.13 g	29.70 g	0.40 g	1.09 g	50.97 g	18.58 g	0.45 g	31.20 g	0.40 g	0.69 g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1			1			1	1,7				



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06050) GM (BÚZA)TMT0 borsó, fruk,cit,OM,u b</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöld tea , Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Zöld tea , Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ	Energia: 390.37 Kcal / 1,631.75 KJ	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ	Energia: 507.03 Kcal / 2,119.39 KJ	Energia: 390.37 Kcal / 1,631.75 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
		14.21 g 19.98 g 4.92 g	7.85 g 11.63 g 8.80 g	7.41 g 18.86 g 4.55 g	13.35 g 22.45 g 6.54 g	7.85 g 11.63 g 8.80 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	
	80.43 g 12.79 g 1.75 g	57.60 g 0.80 g 1.34 g	78.75 g 12.79 g 0.90 g	56.59 g 7.04 g 1.72 g	57.60 g 0.80 g 1.34 g	g g g	g g g	
							1	1,7
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Túrógombóc, Növényi tejföl, Szőlőcukor szórat	Kukoricagaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta		
		Energia: 643.94 Kcal / 2,691.67 KJ	Energia: 877.21 Kcal / 3,666.74 KJ	Energia: 654.22 Kcal / 2,734.64 KJ	Energia: 782.08 Kcal / 3,269.09 KJ	Energia: 698.47 Kcal / 2,919.60 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
		20.13 g 28.49 g 6.46 g	34.97 g 37.94 g 6.27 g	21.48 g 23.85 g 3.92 g	31.24 g 36.56 g 6.14 g	34.11 g 21.36 g 2.73 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.66 g 0.75 g 2.72 g	96.88 g 3.00 g 3.17 g	87.23 g 17.79 g 1.52 g	81.52 g 0.01 g 4.42 g	92.05 g 6.86 g 3.80 g	g g g	g g g		
9			9			1	1,7	
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru	Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			
	Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ	Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 KJ	Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 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	
	11.72 g 25.28 g 7.42 g	12.08 g 23.28 g 6.95 g	14.60 g 17.24 g 4.57 g	11.75 g 7.28 g 3.31 g	12.69 g 12.85 g 4.44 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
56.34 g 0.80 g 1.70 g	55.16 g 0.80 g 1.81 g	57.96 g 0.80 g 1.75 g	77.92 g 18.98 g 0.80 g	59.96 g 0.80 g 1.15 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Uzsonna</b>						1	1,7
<b>(06052) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit ,ubOM4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Zöld tea , Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Zöld tea , Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Zöld tea , Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ	Energia: 244.12 Kcal / 1,020.42 KJ	Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ	Energia: 253.64 Kcal / 1,060.22 KJ	Energia: 244.12 Kcal / 1,020.42 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
		7.12 g 10.48 g 2.51 g	4.17 g 10.62 g 8.60 g	3.72 g 9.92 g 2.33 g	6.70 g 11.23 g 3.28 g	4.17 g 10.62 g 8.60 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
	44.24 g 8.43 g 0.88 g	30.10 g 0.40 g 0.99 g	43.40 g 8.43 g 0.45 g	28.30 g 3.52 g 0.86 g	30.10 g 0.40 g 0.99 g	g g g	g g g	
						1	1,7	
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Túrógombóc, Növényi tejföl, Szőlőcukor szórat	Kukoricagaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta		
		Energia: 354.74 Kcal / 1,482.81 KJ	Energia: 476.95 Kcal / 1,993.65 KJ	Energia: 375.18 Kcal / 1,568.25 KJ	Energia: 476.04 Kcal / 1,989.85 KJ	Energia: 392.13 Kcal / 1,639.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
11.26 g 15.88 g 3.64 g		18.74 g 20.57 g 3.33 g	11.32 g 12.95 g 2.10 g	18.90 g 21.47 g 3.63 g	19.26 g 11.74 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	
41.14 g 0.38 g 1.51 g	53.10 g 1.50 g 1.80 g	52.69 g 14.44 g 0.84 g	51.45 g 0.01 g 1.55 g	52.14 g 3.92 g 2.03 g	g g g	g g g		
	9		9		1	1,7		



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06052) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit ,ubOM4-6</b>	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru	Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ	Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ	Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 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
		5.86 g 12.64 g 3.71 g	6.04 g 11.64 g 3.48 g	7.30 g 8.62 g 2.28 g	8.11 g 6.28 g 3.11 g	6.34 g 6.43 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		
28.17 g 0.40 g 0.85 g	27.58 g 0.40 g 0.91 g	28.98 g 0.40 g 0.88 g	50.42 g 18.58 g 0.45 g	29.97 g 0.40 g 0.58 g	g g g	g g g		
					1	1,7		
<b>(06053) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit ,ub07-14</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöld tea , Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöld tea , Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Zöld tea , Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 326.68 Kcal / 1,365.52 KJ	Energia: 244.11 Kcal / 1,020.38 KJ	Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ	Energia: 275.42 Kcal / 1,151.26 KJ	Energia: 244.11 Kcal / 1,020.38 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
		8.82 g 10.76 g 2.60 g	4.16 g 10.62 g 8.60 g	3.72 g 9.92 g 2.33 g	8.17 g 12.84 g 3.86 g	4.16 g 10.62 g 8.60 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		
44.66 g 8.43 g 1.09 g	30.10 g 0.40 g 0.99 g	43.40 g 8.43 g 0.45 g	28.67 g 5.08 g 1.06 g	30.10 g 0.40 g 0.99 g	g g g	g g g		
					1	1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Gulyásleves, Túrógombóc, Növényi tejföl, Szőlőcukor szórat	Kukoricagaluska leves, Sertéspörkölt, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta		
		Energia: 437.85 Kcal / 1,830.21 KJ	Energia: 653.31 Kcal / 2,730.84 KJ	Energia: 452.30 Kcal / 1,890.61 KJ	Energia: 576.10 Kcal / 2,408.10 KJ	Energia: 480.91 Kcal / 2,010.20 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
		13.95 g 19.66 g 4.52 g	22.90 g 24.74 g 3.99 g	13.78 g 15.91 g 2.56 g	20.53 g 25.75 g 4.12 g	23.73 g 14.43 g 1.87 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		
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	50.59 g	0.45 g	1.87 g	83.10 g	3.00 g	2.16 g	62.71 g	15.53 g	1.03 g	65.12 g	0.01 g	1.88 g	63.58 g	4.87 g	2.48 g				
	9						9						1	1,7					
Uzsonna	Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél						
	Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 Kj			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj			Energia: 248.58 Kcal / 1,039.06 Kj			Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 Kj			Energia: 250.69 Kcal / 1,047.88 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	
	6.96 g	14.96 g	4.52 g	7.23 g	13.46 g	4.16 g	9.12 g	8.93 g	2.37 g	8.11 g	6.28 g	3.11 g	7.68 g	9.13 g	3.23 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.49 g	0.40 g	1.05 g	27.60 g	0.40 g	1.13 g	29.70 g	0.40 g	1.09 g	50.42 g	18.58 g	0.45 g	31.20 g	0.40 g	0.69 g	g	g	g	g	
													1	1,7					
Tízórai	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika						
	Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 Kj			Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 Kj			Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj			Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 Kj			Energia: 550.97 Kcal / 2,303.05 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	
	1.10 g	14.46 g	5.36 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	13.22 g	22.42 g	6.54 g	14.56 g	17.18 g	4.57 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
91.10 g	33.87 g	1.00 g	76.74 g	20.78 g	1.75 g	78.75 g	12.79 g	0.90 g	76.57 g	27.02 g	1.72 g	78.00 g	20.78 g	1.75 g	g	g	g	g	
													1	1,7					
Ebéd	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta						
	Energia: 643.94 Kcal / 2,691.67 Kj			Energia: 877.21 Kcal / 3,666.74 Kj			Energia: 675.20 Kcal / 2,822.34 Kj			Energia: 622.15 Kcal / 2,600.59 Kj			Energia: 698.47 Kcal / 2,919.60 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	
	20.13 g	28.49 g	6.46 g	34.97 g	37.94 g	6.27 g	24.49 g	26.57 g	4.48 g	22.68 g	22.42 g	3.71 g	34.11 g	21.36 g	2.73 g	g	g	g	g

(06060)  
GM, TM, toj, zab, árp, burgM



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
75.66 g			0.75 g			2.72 g			96.88 g			3.00 g			3.17 g			83.65 g			17.80 g			3.45 g			82.57 g			2.44 g			4.94 g			92.05 g			6.86 g			3.80 g			g			g			g		
9									9,10,(12)									1									1,7																										
<b>Uzsonna</b>						Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																																			
						Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 452.57 Kcal / 1,891.74 Kj			Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																
						Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
						11.72 g	25.28 g	7.42 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	11.79 g	7.31 g	3.31 g	12.69 g	12.85 g	4.44 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											
56.34 g			0.80 g			1.70 g			55.16 g			0.80 g			1.81 g			57.96 g			0.80 g			1.75 g			78.47 g			18.98 g			0.80 g			59.96 g			0.80 g			1.15 g			g			g			g		
									1									1,7																																			
<b>Tízórai</b>						Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika																																			
						Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 Kj			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 Kj			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 Kj			Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 Kj			Energia: 289.75 Kcal / 1,211.16 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																
						Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
						1.07 g	13.52 g	5.24 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	7.32 g	8.60 g	2.28 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g															
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
76.42 g			23.32 g			1.00 g			41.77 g			13.79 g			0.88 g			43.40 g			8.43 g			0.45 g			41.69 g			16.91 g			0.86 g			42.51 g			13.79 g			0.88 g			g			g			g		
									1									1,7																																			
<b>Ebéd</b>						Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta																																			
						Energia: 354.74 Kcal / 1,482.81 Kj			Energia: 476.95 Kcal / 1,993.65 Kj			Energia: 418.42 Kcal / 1,749.00 Kj			Energia: 362.77 Kcal / 1,516.38 Kj			Energia: 392.13 Kcal / 1,639.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																
						Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															



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







## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
20.13 g	28.49 g	6.46 g	34.97 g	37.94 g	6.27 g	24.49 g	26.57 g	4.48 g	22.68 g	22.42 g	3.71 g	34.11 g	21.36 g	2.73 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.66 g	0.75 g	2.72 g	96.88 g	3.00 g	3.17 g	83.65 g	17.80 g	3.45 g	82.57 g	2.44 g	4.94 g	92.05 g	6.86 g	3.80 g						
<b>9</b>						<b>9,10,(12)</b>						<b>1</b>			<b>1,7</b>					

<b>Uzsonna</b>		Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 Kj			Energia: 452.57 Kcal / 1,891.74 Kj			Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 Kj								
		11.72 g	25.28 g	7.42 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	11.79 g	7.31 g	3.31 g	12.69 g	12.85 g	4.44 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.34 g	0.80 g	1.70 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	78.47 g	18.98 g	0.80 g	59.96 g	0.80 g	1.15 g						
														<b>1</b>			<b>1,7</b>					

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

<b>Tízórai</b>		Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 Kj			Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 Kj			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 Kj			Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 Kj			Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 Kj								
		1.10 g	14.46 g	5.36 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		91.10 g	33.87 g	1.00 g	43.49 g	13.79 g	0.99 g	43.40 g	8.43 g	0.45 g	41.69 g	16.91 g	0.86 g	43.49 g	13.79 g	0.99 g						
														<b>1</b>			<b>1,7</b>					





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06082)</b> <b>GM,TOM,búz,</b> <b>OM,szój,kiw4</b> <b>-6</b>	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin	Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta		
		Energia: 354.74 Kcal / 1,482.81 KJ	Energia: 476.95 Kcal / 1,993.65 KJ	Energia: 418.42 Kcal / 1,749.00 KJ	Energia: 362.77 Kcal / 1,516.38 KJ	Energia: 392.13 Kcal / 1,639.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 11.26 g    15.88 g    3.64 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 18.74 g    20.57 g    3.33 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 13.38 g    14.59 g    2.41 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 12.35 g    12.18 g    1.97 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 19.26 g    11.74 g    1.53 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 41.14 g    0.38 g    1.51 g	Szénhidrát    Cukor    Só 53.10 g    1.50 g    1.80 g	Szénhidrát    Cukor    Só 57.88 g    14.45 g    1.81 g	Szénhidrát    Cukor    Só 50.98 g    1.23 g    1.78 g	Szénhidrát    Cukor    Só 52.14 g    3.92 g    2.03 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	<b>9</b>	<b>9,10,(12)</b>	<b>1</b>	<b>1,7</b>				
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ	Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ	Energia: 306.57 Kcal / 1,281.46 KJ	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 5.86 g    12.64 g    3.71 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 6.04 g    11.64 g    3.48 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 7.30 g    8.62 g    2.28 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 8.15 g    6.31 g    3.11 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 6.34 g    6.43 g    2.22 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 28.17 g    0.40 g    0.85 g	Szénhidrát    Cukor    Só 27.58 g    0.40 g    0.91 g	Szénhidrát    Cukor    Só 28.98 g    0.40 g    0.88 g	Szénhidrát    Cukor    Só 50.97 g    18.58 g    0.45 g	Szénhidrát    Cukor    Só 29.97 g    0.40 g    0.58 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
					<b>1</b>	<b>1,7</b>		
<b>(06090)</b> <b>GMTMOM,ku</b> <b>k,haj,rép,par,</b> <b>alm,banM</b>	<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga- TündérManna	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ	Energia: 469.90 Kcal / 1,964.18 KJ	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ	Energia: 586.56 Kcal / 2,451.82 KJ	Energia: 469.90 Kcal / 1,964.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 1.10 g    14.46 g    5.36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 7.72 g    11.60 g    8.80 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 7.41 g    18.86 g    4.55 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 13.22 g    22.42 g    6.54 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 7.72 g    11.60 g    8.80 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

																		g	g	g	g	g	g	
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				g	g	g	g	g	g	
			91.10 g	33.87 g	1.00 g	77.58 g	20.78 g	1.34 g	78.75 g	12.79 g	0.90 g	76.57 g	27.02 g	1.72 g	77.58 g	20.78 g	1.34 g				1	1,7		
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Zöldségleves, Levesbetét Éden, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta											
	Energia: 643.94 Kcal / 2,691.67 KJ			Energia: 877.21 Kcal / 3,666.74 KJ			Energia: 675.20 Kcal / 2,822.34 KJ			Energia: 648.72 Kcal / 2,711.65 KJ			Energia: 698.47 Kcal / 2,919.60 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20.13 g	28.49 g	6.46 g	34.97 g	37.94 g	6.27 g	24.49 g	26.57 g	4.48 g	22.22 g	27.26 g	4.40 g	34.11 g	21.36 g	2.73 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.66 g	0.75 g	2.72 g	96.88 g	3.00 g	3.17 g	83.65 g	17.80 g	3.45 g	79.04 g	2.49 g	4.88 g	92.05 g	6.86 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			9			9,10,(12)									1			1,7						
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél											
	Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 471.14 Kcal / 1,969.37 KJ			Energia: 452.57 Kcal / 1,891.74 KJ			Energia: 431.79 Kcal / 1,804.88 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.72 g	25.28 g	7.42 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	11.79 g	7.31 g	3.31 g	12.69 g	12.85 g	4.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.34 g	0.80 g	1.70 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	57.96 g	0.80 g	1.75 g	78.47 g	18.98 g	0.80 g	59.96 g	0.80 g	1.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
															1			1,7						
<b>Tízórai</b>	Vaníliás rizstej, fahéjas csiga-TündérManna			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 441.55 Kcal / 1,845.68 KJ			Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 KJ			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 306.92 Kcal / 1,282.93 KJ			Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 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

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



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

1.07 g	13.52 g	5.24 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.42 g	23.32 g	1.00 g	43.49 g	13.79 g	0.99 g	43.40 g	8.43 g	0.45 g	41.69 g	16.91 g	0.86 g	43.49 g	13.79 g	0.99 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

1 1,7

**Ebéd**

Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Zöldségleves, Levesbetét Éden, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta											
Energia: 354.74 Kcal / 1,482.81 KJ			Energia: 476.95 Kcal / 1,993.65 KJ			Energia: 418.42 Kcal / 1,749.00 KJ			Energia: 376.35 Kcal / 1,573.14 KJ			Energia: 392.13 Kcal / 1,639.10 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11.26 g	15.88 g	3.64 g	18.74 g	20.57 g	3.33 g	13.38 g	14.59 g	2.41 g	12.12 g	14.59 g	2.31 g	19.26 g	11.74 g	1.53 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
41.14 g	0.38 g	1.51 g	53.10 g	1.50 g	1.80 g	57.88 g	14.45 g	1.81 g	49.26 g	1.24 g	1.75 g	52.14 g	3.92 g	2.03 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

9 9,10,(12) 1 1,7

**Uzsonna**

Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás puding, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél											
Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 306.57 Kcal / 1,281.46 KJ			Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.86 g	12.64 g	3.71 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g	8.15 g	6.31 g	3.11 g	6.34 g	6.43 g	2.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.17 g	0.40 g	0.85 g	27.58 g	0.40 g	0.91 g	28.98 g	0.40 g	0.88 g	50.97 g	18.58 g	0.45 g	29.97 g	0.40 g	0.58 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

1 1,7

**Tízórai**

Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna			Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB												
Energia: 123.17 Kcal / 514.85 KJ			Energia: 257.65 Kcal / 1,076.98 KJ			Energia: 231.45 Kcal / 967.46 KJ			Energia: 318.62 Kcal / 1,331.83 KJ			Energia: 263.27 Kcal / 1,100.47 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	

(06160) Diab. 20-60-20 g CH





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																					
	0.40 g	4.64 g	2.00 g	5.03 g	16.58 g	7.76 g	4.02 g	14.52 g	3.83 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	6.53 g	15.93 g	9.19 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	18.72 g	0.80 g	0.40 g	21.34 g	0.00 g	0.07 g	20.32 g	0.04 g	0.26 g	21.83 g	6.28 g	1.08 g	23.02 g	0.00 g	0.53 g	g	g	g	g	g	
	15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1,7		
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Nektarin			Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta			Csirkebecsinált leves, Piskóta kocka, Csokoládé sodó			Almaleves, Párizsi sertésszelet, Hagymás tört burgonya		
	Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ			Energia: 757.89 Kcal / 3,167.98 KJ			Energia: 762.07 Kcal / 3,185.45 KJ			Energia: 534.97 Kcal / 2,236.17 KJ			Energia: 533.83 Kcal / 2,231.41 KJ			Energia: 399.09 Kcal / 1,668.20 KJ			Energia: 741.93 Kcal / 3,101.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27.02 g	32.38 g	11.08 g	33.62 g	41.90 g	6.39 g	39.13 g	39.93 g	15.25 g	29.68 g	20.29 g	5.24 g	17.90 g	24.04 g	5.57 g	12.59 g	10.25 g	1.66 g	33.27 g	43.41 g	7.43 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.28 g	0.00 g	3.77 g	60.84 g	1.24 g	4.09 g	60.66 g	5.39 g	2.60 g	58.04 g	0.04 g	4.46 g	61.04 g	0.00 g	1.59 g	63.73 g	27.36 g	1.52 g	62.93 g	0.00 g	5.87 g	
1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1,3,9,15			1,3,15			
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél								
	Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ			Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ			Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 KJ			Energia: 99.42 Kcal / 415.58 KJ			Energia: 172.18 Kcal / 719.71 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
	8.42 g	23.80 g	7.05 g	8.78 g	21.80 g	6.58 g	11.30 g	15.76 g	4.20 g	3.03 g	0.72 g	0.06 g	6.73 g	5.96 g	2.05 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
21.50 g	0.00 g	1.06 g	20.32 g	0.00 g	1.17 g	23.12 g	0.00 g	1.11 g	19.94 g	1.20 g	0.04 g	22.71 g	0.00 g	0.29 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1,15			1			1			1,7			
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna			Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 123.17 Kcal / 514.85 KJ			Energia: 257.65 Kcal / 1,076.98			Energia: 231.45 Kcal / 967.46 KJ			Energia: 318.62 Kcal / 1,331.83			Energia: 263.27 Kcal / 1,100.47			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

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

**Tízórai**





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	Fehérje			Zsír			T.Zsír			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsír			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			
	0.40 g	4.64 g	2.00 g	5.03 g	16.58 g	7.76 g	4.02 g	14.52 g	3.83 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	6.53 g	15.93 g	9.19 g																					
	18.72 g	0.80 g	0.40 g	21.34 g	0.00 g	0.07 g	20.32 g	0.04 g	0.26 g	21.83 g	6.28 g	1.08 g	23.02 g	0.00 g	0.53 g																					
	15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1,7																	
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Nektarin			Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta																							
	Energia: 493.66 Kcal / 2,063.50 Kj			Energia: 726.86 Kcal / 3,038.27 Kj			Energia: 627.86 Kcal / 2,624.45 Kj			Energia: 488.22 Kcal / 2,040.76 Kj			Energia: 473.59 Kcal / 1,979.61 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	19.73 g	24.61 g	8.07 g	33.44 g	41.86 g	6.39 g	32.03 g	34.01 g	13.17 g	29.01 g	19.01 g	5.13 g	16.00 g	21.37 g	4.84 g																					
	48.78 g	0.00 g	2.80 g	53.49 g	0.79 g	4.08 g	47.69 g	3.85 g	2.33 g	49.91 g	0.04 g	4.17 g	53.95 g	0.00 g	1.38 g																					
	1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1			1,7																	
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél																							
	Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 Kj			Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 Kj			Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 Kj			Energia: 99.42 Kcal / 415.58 Kj			Energia: 172.18 Kcal / 719.71 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	8.42 g	23.80 g	7.05 g	8.78 g	21.80 g	6.58 g	11.30 g	15.76 g	4.20 g	3.03 g	0.72 g	0.06 g	6.73 g	5.96 g	2.05 g																					
	21.50 g	0.00 g	1.06 g	20.32 g	0.00 g	1.17 g	23.12 g	0.00 g	1.11 g	19.94 g	1.20 g	0.04 g	22.71 g	0.00 g	0.29 g																					
	1			1			1			1,15			1			1			1,7																	





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga- TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 183.45 Kcal / 766.82 KJ	Energia: 271.86 Kcal / 1,136.37 KJ	Energia: 245.66 Kcal / 1,026.86 KJ	Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23 KJ	Energia: 277.48 Kcal / 1,159.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		0.60 g    6.96 g    3.00 g	5.59 g    16.66 g    7.77 g	4.58 g    14.60 g    3.84 g	10.48 g    21.02 g    6.18 g	7.09 g    16.01 g    9.20 g	g    g    g	g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
	28.04 g    1.18 g    0.60 g	24.15 g    0.00 g    0.08 g	23.13 g    0.04 g    0.27 g	24.64 g    6.28 g    1.09 g	25.83 g    0.00 g    0.54 g	g    g    g	g    g    g	
	15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1	1,7	
	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Nektarin	Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta		
		Energia: 404.24 Kcal / 1,689.72 KJ	Energia: 605.51 Kcal / 2,531.03 KJ	Energia: 537.39 Kcal / 2,246.29 KJ	Energia: 349.04 Kcal / 1,458.99 KJ	Energia: 361.59 Kcal / 1,511.45 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
		16.27 g    20.21 g    6.65 g	29.43 g    34.99 g    5.66 g	26.84 g    29.87 g    11.87 g	18.21 g    12.94 g    3.21 g	11.91 g    15.55 g    3.86 g	g    g    g	g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
39.72 g    0.00 g    2.31 g	42.68 g    0.93 g    3.00 g	39.66 g    3.08 g    1.97 g	39.70 g    0.03 g    2.86 g	43.15 g    0.00 g    1.10 g	g    g    g	g    g    g		
1,3,7	1,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1	1,7		
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			
	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ	Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ	Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 KJ	Energia: 75.75 Kcal / 316.64 KJ	Energia: 146.15 Kcal / 610.91 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	
	7.40 g    23.67 g    7.04 g	7.76 g    21.67 g    6.57 g	10.28 g    15.63 g    4.19 g	2.11 g    0.60 g    0.06 g	5.71 g    5.83 g    2.04 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	
7.40 g    23.67 g    7.04 g	7.76 g    21.67 g    6.57 g	10.28 g    15.63 g    4.19 g	2.11 g    0.60 g    0.06 g	5.71 g    5.83 g    2.04 g	g    g    g	g    g    g		



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
16.34 g			0.00 g			1.04 g			15.16 g			0.00 g			1.15 g			17.96 g			0.00 g			1.09 g			15.26 g			1.20 g			0.03 g			17.55 g			0.00 g			0.27 g			g			g			g		
1			1			1			1,15			1			1			1,7																																			
<b>Tízórai</b>									Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna			Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB																																
									Energia: 93.02 Kcal / 388.82 Kj			Energia: 231.62 Kcal / 968.17 Kj			Energia: 205.42 Kcal / 858.66 Kj			Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 Kj			Energia: 237.24 Kcal / 991.66 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																										
									Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
									0.30 g	3.48 g	1.50 g	4.01 g	16.45 g	7.75 g	3.00 g	14.39 g	3.82 g	8.90 g	20.81 g	6.16 g	5.51 g	15.80 g	9.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
									Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
14.06 g			0.61 g			0.30 g			16.18 g			0.00 g			0.05 g			15.16 g			0.04 g			0.24 g			16.67 g			6.28 g			1.06 g			17.86 g			0.00 g			0.51 g			g			g			g		
15			1,7,15			1,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1,7																																
<b>Ebéd</b>									Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Nektarin			Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta																																
									Energia: 493.66 Kcal / 2,063.50 Kj			Energia: 695.83 Kcal / 2,908.57 Kj			Energia: 627.86 Kcal / 2,624.45 Kj			Energia: 464.84 Kcal / 1,943.03 Kj			Energia: 413.35 Kcal / 1,727.80 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																										
									Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
									19.73 g	24.61 g	8.07 g	33.26 g	41.81 g	6.38 g	32.03 g	34.01 g	13.17 g	28.68 g	18.38 g	5.07 g	14.11 g	18.71 g	4.11 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									
48.78 g			0.00 g			2.80 g			46.13 g			0.34 g			4.07 g			47.69 g			3.85 g			2.33 g			45.85 g			0.04 g			4.02 g			46.86 g			0.00 g			1.18 g											
1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1			1,7																																			
<b>Uzsonna</b>									Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél																																
									Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 Kj			Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 Kj			Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 Kj			Energia: 75.75 Kcal / 316.64 Kj			Energia: 146.15 Kcal / 610.91 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																										
									Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												

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



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	2.11 g	0.60 g	0.06 g	5.71 g	5.83 g	2.04 g	g	g	g	g	g	g	g
7.40 g	23.67 g	7.04 g	7.76 g	21.67 g	6.57 g	10.28 g	15.63 g	4.19 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Só
16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.16 g	0.00 g	1.15 g	17.96 g	0.00 g	1.09 g	15.26 g	1.20 g	0.03 g	17.55 g	0.00 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,15			1			1			1,7			

(06351)  
Diab.25-35 gr  
CH TE

<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 183.45 Kcal / 766.82 KJ	Energia: 271.86 Kcal / 1,136.37 KJ	Energia: 245.66 Kcal / 1,026.86 KJ	Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23 KJ	Energia: 277.48 Kcal / 1,159.87 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
	0.60 g 6.96 g 3.00 g	5.59 g 16.66 g 7.77 g	4.58 g 14.60 g 3.84 g	10.48 g 21.02 g 6.18 g	7.09 g 16.01 g 9.20 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28.04 g 1.18 g 0.60 g	24.15 g 0.00 g 0.08 g	23.13 g 0.04 g 0.27 g	24.64 g 6.28 g 1.09 g	25.83 g 0.00 g 0.54 g	g g g	g g g	
15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1	1,7	
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Nektarin	Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta		
	Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 KJ	Energia: 540.11 Kcal / 2,257.66 KJ	Energia: 490.68 Kcal / 2,051.04 KJ	Energia: 394.45 Kcal / 1,648.80 KJ	Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 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
	10.00 g 14.25 g 4.04 g	29.00 g 32.43 g 5.48 g	23.56 g 27.53 g 11.37 g	26.44 g 17.09 g 4.88 g	11.27 g 14.70 g 3.01 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	
34.78 g 0.00 g 1.51 g	32.50 g 0.32 g 2.44 g	36.59 g 3.07 g 1.54 g	33.38 g 0.03 g 3.22 g	36.23 g 0.00 g 0.86 g	g g g	g g g	
1,3,7	1,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1	1,7	





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06360) Diab. 15-35-15 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 93.02 Kcal / 388.82 KJ	Energia: 231.62 Kcal / 968.17 KJ	Energia: 205.42 Kcal / 858.66 KJ	Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 KJ	Energia: 237.24 Kcal / 991.66 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.30 g 3.48 g 1.50 g	4.01 g 16.45 g 7.75 g	3.00 g 14.39 g 3.82 g	8.90 g 20.81 g 6.16 g	5.51 g 15.80 g 9.18 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
	14.06 g 0.61 g 0.30 g	16.18 g 0.00 g 0.05 g	15.16 g 0.04 g 0.24 g	16.67 g 6.28 g 1.06 g	17.86 g 0.00 g 0.51 g	g g g	g g g	
	15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1	1,7	
	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Nektarin	Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta		
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 KJ	Energia: 540.11 Kcal / 2,257.66 KJ	Energia: 490.68 Kcal / 2,051.04 KJ	Energia: 394.45 Kcal / 1,648.80 KJ	Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 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
		10.00 g 14.25 g 4.04 g	29.00 g 32.43 g 5.48 g	23.56 g 27.53 g 11.37 g	26.44 g 17.09 g 4.88 g	11.27 g 14.70 g 3.01 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
34.78 g 0.00 g 1.51 g	32.50 g 0.32 g 2.44 g	36.59 g 3.07 g 1.54 g	33.38 g 0.03 g 3.22 g	36.23 g 0.00 g 0.86 g	g g g	g g g		
1,3,7	1,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1	1,7		
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			
	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ	Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ	Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 KJ	Energia: 75.75 Kcal / 316.64 KJ	Energia: 146.15 Kcal / 610.91 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	
	7.40 g 23.67 g 7.04 g	7.76 g 21.67 g 6.57 g	10.28 g 15.63 g 4.19 g	2.11 g 0.60 g 0.06 g	5.71 g 5.83 g 2.04 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

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

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
16.34 g			0.00 g			1.04 g			15.16 g			0.00 g			1.15 g			17.96 g			0.00 g			1.09 g			15.26 g			1.20 g			0.03 g			17.55 g			0.00 g			0.27 g			g			g			g		
1			1			1			1,15			1			1			1,7																																			
<b>Tízórai</b>			Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna, Alma						Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Alma						Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Alma						Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek, Alma						Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Alma																										
			Energia: 115.06 Kcal / 480.95 Kj						Energia: 260.13 Kcal / 1,087.34 Kj						Energia: 233.93 Kcal / 977.83 Kj						Energia: 321.10 Kcal / 1,342.20 Kj						Energia: 265.75 Kcal / 1,110.84 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										
			0.80 g		2.92 g		1.00 g		3.69 g		16.93 g		7.75 g		2.68 g		14.87 g		3.82 g		8.58 g		21.29 g		6.16 g		5.19 g		16.28 g		9.18 g		g		g		g		g		g												
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
19.90 g		0.42 g		0.22 g		22.00 g		0.00 g		0.06 g		20.98 g		0.04 g		0.25 g		22.49 g		6.28 g		1.07 g		23.68 g		0.00 g		0.52 g		g		g		g		g		g		g													
15			1,7,15			1,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1,7																																
<b>Ebéd</b>			Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Nektarin						Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta																										
			Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 Kj						Energia: 540.11 Kcal / 2,257.66 Kj						Energia: 490.68 Kcal / 2,051.04 Kj						Energia: 394.45 Kcal / 1,648.80 Kj						Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 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										
			10.00 g		14.25 g		4.04 g		29.00 g		32.43 g		5.48 g		23.56 g		27.53 g		11.37 g		26.44 g		17.09 g		4.88 g		11.27 g		14.70 g		3.01 g		g		g		g		g		g												
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
34.78 g		0.00 g		1.51 g		32.50 g		0.32 g		2.44 g		36.59 g		3.07 g		1.54 g		33.38 g		0.03 g		3.22 g		36.23 g		0.00 g		0.86 g		g		g		g		g		g		g													
1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1			1,7																																			





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U</b>	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Csirke mellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél		
		Energia: 249.38 Kcal / 1,042.41 KJ	Energia: 233.21 Kcal / 974.82 KJ	Energia: 194.76 Kcal / 814.10 KJ	Energia: 28.87 Kcal / 120.68 KJ	Energia: 86.03 Kcal / 359.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.05 g 23.36 g 7.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.62 g 21.39 g 6.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.93 g 15.32 g 4.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.67 g 0.26 g 0.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.36 g 5.52 g 2.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 4.44 g 0.00 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 4.29 g 0.00 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 6.06 g 0.00 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 5.85 g 0.60 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 5.65 g 0.00 g 0.24 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1,15	1	1	1,7
<b>(06370) Diab. 20-30/35-20 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga- TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 123.17 Kcal / 514.85 KJ	Energia: 257.65 Kcal / 1,076.98 KJ	Energia: 231.45 Kcal / 967.46 KJ	Energia: 318.62 Kcal / 1,331.83 KJ	Energia: 263.27 Kcal / 1,100.47 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.40 g 4.64 g 2.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.03 g 16.58 g 7.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.02 g 14.52 g 3.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.92 g 20.94 g 6.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.53 g 15.93 g 9.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 18.72 g 0.80 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 21.34 g 0.00 g 0.07 g	Szénhidrát Cukor Só 20.32 g 0.04 g 0.26 g	Szénhidrát Cukor Só 21.83 g 6.28 g 1.08 g	Szénhidrát Cukor Só 23.02 g 0.00 g 0.53 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1	1,7
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Nektarin	Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta			
	Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ	Energia: 479.16 Kcal / 2,002.89 KJ	Energia: 493.65 Kcal / 2,063.46 KJ	Energia: 394.45 Kcal / 1,648.80 KJ	Energia: 288.47 Kcal / 1,205.80 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 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																																																		
12.80 g			15.80 g			5.24 g			21.82 g			27.50 g			4.12 g			24.93 g			28.08 g			11.09 g			26.44 g			17.09 g			4.88 g			9.81 g			12.60 g			2.85 g			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
30.67 g	0.00 g	1.81 g	35.65 g	0.32 g	2.77 g	34.71 g	2.31 g	2.06 g	33.38 g	0.03 g	3.22 g	33.76 g	0.00 g	0.81 g																																				
1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1			1,7																																
<b>Uzsonna</b>						Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika						Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika						Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB						Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél																				
Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ						Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ						Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 KJ						Energia: 99.42 Kcal / 415.58 KJ						Energia: 172.18 Kcal / 719.71 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												
8.42 g	23.80 g	7.05 g	8.78 g	21.80 g	6.58 g	11.30 g	15.76 g	4.20 g	3.03 g	0.72 g	0.06 g	6.73 g	5.96 g	2.05 g																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
21.50 g	0.00 g	1.06 g	20.32 g	0.00 g	1.17 g	23.12 g	0.00 g	1.11 g	19.94 g	1.20 g	0.04 g	22.71 g	0.00 g	0.29 g																																				
1			1			1			1,15			1			1			1,7																																
<b>Tízórai</b>						Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna						Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek						Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB																				
Energia: 93.02 Kcal / 388.82 KJ						Energia: 231.62 Kcal / 968.17 KJ						Energia: 205.42 Kcal / 858.66 KJ						Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 KJ						Energia: 237.24 Kcal / 991.66 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												
0.30 g	3.48 g	1.50 g	4.01 g	16.45 g	7.75 g	3.00 g	14.39 g	3.82 g	8.90 g	20.81 g	6.16 g	5.51 g	15.80 g	9.18 g																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
14.06 g	0.61 g	0.30 g	16.18 g	0.00 g	0.05 g	15.16 g	0.04 g	0.24 g	16.67 g	6.28 g	1.06 g	17.86 g	0.00 g	0.51 g																																				
15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1,7																																
<b>Ebéd</b>						Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Nektarin						Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs						Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta																				
Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91						Energia: 539.22 Kcal / 2,253.94						Energia: 446.94 Kcal / 1,868.21						Energia: 388.57 Kcal / 1,624.22						Energia: 258.35 Kcal / 1,079.90						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														

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





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	g	g	g	g	g	g
		12.80 g	15.80 g	5.24 g	28.76 g	32.86 g	5.49 g	21.65 g	25.74 g	10.58 g	26.20 g	17.01 g	4.86 g	8.86 g	11.27 g	2.48 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		30.67 g	0.00 g	1.81 g	31.62 g	0.32 g	2.57 g	31.64 g	2.31 g	1.63 g	32.33 g	0.03 g	3.14 g	30.21 g	0.00 g	0.71 g						
		1,3,7			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1	1,7				
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél											
	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 Kj	Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 Kj			Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 Kj			Energia: 75.75 Kcal / 316.64 Kj			Energia: 146.15 Kcal / 610.91 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
	7.40 g	23.67 g	7.04 g	7.76 g	21.67 g	6.57 g	10.28 g	15.63 g	4.19 g	2.11 g	0.60 g	0.06 g	5.71 g	5.83 g	2.04 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
	16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.16 g	0.00 g	1.15 g	17.96 g	0.00 g	1.09 g	15.26 g	1.20 g	0.03 g	17.55 g	0.00 g	0.27 g				g	g	g	g
	1			1			1			1,15			1			1	1,7					
<b>(06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)-TTEUU</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna, Alma	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek, Alma			Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma											
	Energia: 201.44 Kcal / 842.02 Kj	Energia: 309.83 Kcal / 1,295.09 Kj			Energia: 283.63 Kcal / 1,185.57 Kj			Energia: 370.80 Kcal / 1,549.94 Kj			Energia: 315.45 Kcal / 1,318.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
	1.30 g	5.54 g	2.00 g	5.63 g	17.18 g	7.76 g	4.62 g	15.12 g	3.83 g	10.52 g	21.54 g	6.17 g	7.13 g	16.53 g	9.19 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
	34.47 g	0.80 g	0.43 g	31.84 g	0.00 g	0.09 g	30.82 g	0.04 g	0.28 g	32.33 g	6.28 g	1.10 g	33.52 g	0.00 g	0.55 g				g	g	g	g
	15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1	1,7					



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)- TTEUU</b>	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Nektarin	Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	BrokkolikréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta		
		Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ	Energia: 539.22 Kcal / 2,253.94 KJ	Energia: 446.94 Kcal / 1,868.21 KJ	Energia: 388.57 Kcal / 1,624.22 KJ	Energia: 258.35 Kcal / 1,079.90 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.80 g 15.80 g 5.24 g	28.76 g 32.86 g 5.49 g	21.65 g 25.74 g 10.58 g	26.20 g 17.01 g 4.86 g	8.86 g 11.27 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
30.67 g 0.00 g 1.81 g	31.62 g 0.32 g 2.57 g	31.64 g 2.31 g 1.63 g	32.33 g 0.03 g 3.14 g	30.21 g 0.00 g 0.71 g	g g g	g g g		
1,3,7	1,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1	1,7		
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika, Körte	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika, Körte	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB, Körte	Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél, Körte		
		Energia: 299.55 Kcal / 1,252.12 KJ	Energia: 278.17 Kcal / 1,162.75 KJ	Energia: 244.93 Kcal / 1,023.81 KJ	Energia: 73.57 Kcal / 307.52 KJ	Energia: 136.20 Kcal / 569.32 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
		5.76 g 23.65 g 7.03 g	6.12 g 21.65 g 6.56 g	8.64 g 15.61 g 4.18 g	1.27 g 0.61 g 0.05 g	4.07 g 5.81 g 2.03 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
15.50 g 0.00 g 1.03 g	14.32 g 0.00 g 1.14 g	17.12 g 0.00 g 1.08 g	15.50 g 1.20 g 0.02 g	16.71 g 0.00 g 0.26 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,15	1	1	1,7		
<b>(06390) Diab. 15-10-35-10-10 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna, Alma	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek, Alma	Erdei gyümömlcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma		
		Energia: 201.44 Kcal / 842.02 KJ	Energia: 309.83 Kcal / 1,295.09 KJ	Energia: 283.63 Kcal / 1,185.57 KJ	Energia: 370.80 Kcal / 1,549.94 KJ	Energia: 315.45 Kcal / 1,318.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.																					
	1.30 g	5.54 g	2.00 g	5.63 g	17.18 g	7.76 g	4.62 g	15.12 g	3.83 g	10.52 g	21.54 g	6.17 g	7.13 g	16.53 g	9.19 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	34.47 g	0.80 g	0.43 g	31.84 g	0.00 g	0.09 g	30.82 g	0.04 g	0.28 g	32.33 g	6.28 g	1.10 g	33.52 g	0.00 g	0.55 g						
	15	1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1	1,7						
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Nektarin			Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta								
	Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ			Energia: 539.22 Kcal / 2,253.94 KJ			Energia: 446.94 Kcal / 1,868.21 KJ			Energia: 388.57 Kcal / 1,624.22 KJ			Energia: 258.35 Kcal / 1,079.90 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.80 g	15.80 g	5.24 g	28.76 g	32.86 g	5.49 g	21.65 g	25.74 g	10.58 g	26.20 g	17.01 g	4.86 g	8.86 g	11.27 g	2.48 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.67 g	0.00 g	1.81 g	31.62 g	0.32 g	2.57 g	31.64 g	2.31 g	1.63 g	32.33 g	0.03 g	3.14 g	30.21 g	0.00 g	0.71 g						
	1,3,7	1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1	1,7						
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika, Körte			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Körte			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika, Körte			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB, Körte			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél, Körte								
	Energia: 299.55 Kcal / 1,252.12 KJ			Energia: 278.17 Kcal / 1,162.75 KJ			Energia: 244.93 Kcal / 1,023.81 KJ			Energia: 73.57 Kcal / 307.52 KJ			Energia: 136.20 Kcal / 569.32 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
	5.76 g	23.65 g	7.03 g	6.12 g	21.65 g	6.56 g	8.64 g	15.61 g	4.18 g	1.27 g	0.61 g	0.05 g	4.07 g	5.81 g	2.03 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.50 g	0.00 g	1.03 g	14.32 g	0.00 g	1.14 g	17.12 g	0.00 g	1.08 g	15.50 g	1.20 g	0.02 g	16.71 g	0.00 g	0.26 g						
	1	1			1			1,15			1			1	1,7						
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna			Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 123.17 Kcal / 514.85 KJ			Energia: 257.65 Kcal / 1,076.98			Energia: 231.45 Kcal / 967.46 KJ			Energia: 318.62 Kcal / 1,331.83			Energia: 263.27 Kcal / 1,100.47			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(06420)  
Zsír-,Esz  
E:322kcal,T-

Tízórai





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

**U184kcal**

	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			
	0.40 g	4.64 g	2.00 g	5.03 g	16.58 g	7.76 g	4.02 g	14.52 g	3.83 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	6.53 g	15.93 g	9.19 g																					
	18.72 g	0.80 g	0.40 g	21.34 g	0.00 g	0.07 g	20.32 g	0.04 g	0.26 g	21.83 g	6.28 g	1.08 g	23.02 g	0.00 g	0.53 g																					
	<b>15</b>			<b>1,7,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,7,15</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>																	
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Túrógombóc, Tejföl, Nektarin			Daragaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta																							
	Energia: 493.66 Kcal / 2,063.50 Kj			Energia: 726.86 Kcal / 3,038.27 Kj			Energia: 627.86 Kcal / 2,624.45 Kj			Energia: 488.22 Kcal / 2,040.76 Kj			Energia: 473.59 Kcal / 1,979.61 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	19.73 g	24.61 g	8.07 g	33.44 g	41.86 g	6.39 g	32.03 g	34.01 g	13.17 g	29.01 g	19.01 g	5.13 g	16.00 g	21.37 g	4.84 g																					
	48.78 g	0.00 g	2.80 g	53.49 g	0.79 g	4.08 g	47.69 g	3.85 g	2.33 g	49.91 g	0.04 g	4.17 g	53.95 g	0.00 g	1.38 g																					
	<b>1,3,7</b>			<b>1,9</b>			<b>1,3,7,9</b>			<b>1,3,7,9,10,(12)</b>			<b>1,7,(3)</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>																	
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél																							
	Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 Kj			Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 Kj			Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 Kj			Energia: 99.42 Kcal / 415.58 Kj			Energia: 172.18 Kcal / 719.71 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	8.42 g	23.80 g	7.05 g	8.78 g	21.80 g	6.58 g	11.30 g	15.76 g	4.20 g	3.03 g	0.72 g	0.06 g	6.73 g	5.96 g	2.05 g																					
	21.50 g	0.00 g	1.06 g	20.32 g	0.00 g	1.17 g	23.12 g	0.00 g	1.11 g	19.94 g	1.20 g	0.04 g	22.71 g	0.00 g	0.29 g																					
	<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1,15</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>																	



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06650) Diab.GM 20- 35-10 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, fahéjas csiga-TündérManna	Limonádé, Zöldfűszeres vajkrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös limonádé diab, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 123.17 Kcal / 514.85 KJ	Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 KJ	Energia: 237.72 Kcal / 993.67 KJ	Energia: 324.89 Kcal / 1,358.04 KJ	Energia: 269.54 Kcal / 1,126.68 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
		0.40 g 4.64 g 2.00 g	3.74 g 16.80 g 7.88 g	2.73 g 14.74 g 3.95 g	8.63 g 21.16 g 6.29 g	5.24 g 16.15 g 9.31 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	18.72 g 0.80 g 0.40 g	21.53 g 0.30 g 0.27 g	20.51 g 0.34 g 0.46 g	22.02 g 6.58 g 1.28 g	23.21 g 0.30 g 0.73 g	g g g	g g g	
	15	7,15	15	15	7,15	1	1,7	
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Babgulyás, Túrógombóc, Tejföl, Nektarin	Kukoricagaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta		
		Energia: 268.17 Kcal / 1,120.95 KJ	Energia: 559.83 Kcal / 2,340.09 KJ	Energia: 469.23 Kcal / 1,961.38 KJ	Energia: 402.49 Kcal / 1,682.41 KJ	Energia: 244.20 Kcal / 1,020.76 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
		7.74 g 11.27 g 2.45 g	28.69 g 33.05 g 5.49 g	23.18 g 26.95 g 10.89 g	22.01 g 17.75 g 3.46 g	10.36 g 7.17 g 1.02 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
33.38 g 0.45 g 1.11 g	36.32 g 0.62 g 2.59 g	32.93 g 2.31 g 1.84 g	38.69 g 0.01 g 4.31 g	35.23 g 1.78 g 1.35 g	g g g	g g g		
9	3,7	3,7	9,10,(12)	1	1,7			
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Meggy mirelit, Gluténmentes pékáru	Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			
	Energia: 287.78 Kcal / 1,202.92 KJ	Energia: 266.40 Kcal / 1,113.55 KJ	Energia: 233.16 Kcal / 974.61 KJ	Energia: 61.86 Kcal / 258.57 KJ	Energia: 124.43 Kcal / 520.12 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	5.79 g 23.65 g 7.09 g	6.15 g 21.65 g 6.62 g	8.67 g 15.61 g 4.24 g	1.27 g 0.51 g 0.08 g	4.10 g 5.81 g 2.09 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11.52 g	0.15 g	1.13 g	10.34 g	0.15 g	1.24 g	13.14 g	0.15 g	1.18 g	11.91 g	0.73 g	0.11 g	12.73 g	0.15 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g
15															1			1,7		

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

Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Hamis gulyásleves, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin			Daragaluska leves, Mézes mustáros zöldséragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos sajtos rakott tészta			Csirkebecsinált leves, Piskóta kocka, Csokoládé sodó			Almaleves, Párizsi sertésszelet, Hagymás tört burgonya		
Energia: 860.97 Kcal / 3,598.85 KJ			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ			Energia: 1,198.61 Kcal / 5,010.19 KJ			Energia: 672.40 Kcal / 2,810.63 KJ			Energia: 770.69 Kcal / 3,221.48 KJ			Energia: 1,169.79 Kcal / 4,889.72 KJ			Energia: 979.41 Kcal / 4,093.93 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
33.92 g	45.39 g	12.84 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	49.96 g	41.68 g	19.12 g	16.66 g	19.09 g	2.99 g	25.32 g	32.31 g	8.22 g	34.99 g	31.07 g	7.08 g	31.71 g	53.62 g	9.14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.51 g	0.00 g	9.09 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	154.10 g	65.19 g	4.11 g	108.02 g	4.08 g	5.98 g	93.65 g	0.01 g	3.63 g	186.48 g	76.43 g	3.64 g	96.23 g	19.98 g	7.19 g
1,3,7			1,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7		

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

Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Szilvás gombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta								
Energia: 483.75 Kcal / 2,022.08 KJ			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ			Energia: 935.42 Kcal / 3,910.06 KJ			Energia: 641.77 Kcal / 2,682.60 KJ			Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
20.03 g	21.87 g	6.40 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	30.16 g	13.02 g	2.50 g	24.68 g	19.00 g	3.44 g	41.70 g	19.61 g	2.55 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.61 g	0.00 g	2.77 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	171.81 g	29.98 g	12.75 g	92.83 g	2.46 g	5.63 g	92.03 g	2.80 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g
1,3			1,9			1,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1			1,7		

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

Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Szilvás gombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta								
Energia: 483.75 Kcal / 2,022.08 KJ			Energia: 871.60 Kcal / 3,643.29 KJ			Energia: 935.42 Kcal / 3,910.06 KJ			Energia: 641.77 Kcal / 2,682.60 KJ			Energia: 715.52 Kcal / 2,990.87 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
20.03 g	21.87 g	6.40 g	34.85 g	37.71 g	6.31 g	30.16 g	13.02 g	2.50 g	24.68 g	19.00 g	3.44 g	41.70 g	19.61 g	2.55 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.61 g	0.00 g	2.77 g	96.46 g	3.02 g	3.13 g	171.81 g	29.98 g	12.75 g	92.83 g	2.46 g	5.63 g	92.03 g	2.80 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g
1,3			1,9			1,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1			1,7		





## Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap						
<b>(05317)</b> Tej,szója,citr., kóku,zabOM, ban4-6	<b>Ebéd</b>	Energia: 260.72 Kcal / 1,089.81 KJ			Energia: 473.71 Kcal / 1,980.11 KJ			Energia: 551.94 Kcal / 2,307.11 KJ			Energia: 404.13 Kcal / 1,689.26 KJ			Energia: 400.20 Kcal / 1,672.84 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				
		11.05 g	11.82 g	3.50 g	18.67 g	20.42 g	3.34 g	16.35 g	6.95 g	1.28 g	13.85 g	11.61 g	1.97 g	23.52 g	10.81 g	1.43 g	g	g	g	g	g	g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		28.04 g	0.00 g	1.51 g	52.87 g	1.51 g	1.77 g	104.29 g	21.39 g	7.14 g	60.91 g	1.24 g	3.26 g	51.66 g	1.60 g	1.07 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1,3			1,9			1,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1			1,7						
<b>(05318)</b> Tej,szója,citr., kóku,zabOM, ban7-14	<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves, Rakott karfiol bulgurral			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Szilvás gombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Daragaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves, Píritott kenyérkocka, Spenótos csirkés rakott tészta												
		Energia: 312.73 Kcal / 1,307.21 KJ			Energia: 672.52 Kcal / 2,811.13 KJ			Energia: 682.89 Kcal / 2,854.48 KJ			Energia: 473.72 Kcal / 1,980.15 KJ			Energia: 502.28 Kcal / 2,099.53 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		14.50 g	10.53 g	3.50 g	22.49 g	27.13 g	4.29 g	22.81 g	9.98 g	2.01 g	16.87 g	12.54 g	2.21 g	29.44 g	13.36 g	1.77 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
		40.32 g	0.00 g	1.96 g	82.94 g	3.02 g	2.11 g	123.53 g	24.19 g	9.04 g	73.13 g	1.47 g	2.81 g	65.34 g	1.99 g	1.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1,3			1,9			1,9			1,3,9,10,(12)			1,(3)			1			1,7						
<b>(05910)</b> GM,TO,húv,ri zs,kuk,burgo nya	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Rakott karfiol kölessel			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék			Gulyásleves, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin			Zöldségleves, Mézes mustáros sertésragu, Hajdina köret			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta												
		Energia: 685.41 Kcal / 2,865.01 KJ			Energia: 670.37 Kcal / 2,802.15 KJ			Energia: 1,145.90 Kcal / 4,789.86 KJ			Energia: 896.51 Kcal / 3,747.41 KJ			Energia: 698.47 Kcal / 2,919.60 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		26.06 g	34.76 g	8.48 g	33.77 g	37.64 g	6.24 g	51.66 g	49.85 g	18.84 g	29.37 g	52.11 g	12.70 g	34.11 g	21.36 g	2.73 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
		65.99 g	0.75 g	3.76 g	47.86 g	0.00 g	3.13 g	120.78 g	40.04 g	1.73 g	77.91 g	4.05 g	5.45 g	92.05 g	6.86 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
					9			7			7,10,(12)						1			1,7						





### Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05913)</b> GM,TO,hüv,ri zs,kuk,burgo nya7-14	<b>Ebéd</b>	<b>Tarhonyaleves, Rakott karfiol kölessel</b>	<b>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék</b>	<b>Gulyásleves, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Nektarin</b>	<b>Zöldségleves, Mézes mustáros sertésragu, Hajdina köret</b>	<b>Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta</b>													
		Energia: 467.29 Kcal / 1,953.27 KJ		Energia: 446.47 Kcal / 1,866.24 KJ		Energia: 883.01 Kcal / 3,690.98 KJ		Energia: 851.49 Kcal / 3,559.23 KJ		Energia: 480.91 Kcal / 2,010.20 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
		18.16 g	24.11 g	5.95 g	21.70 g	24.44 g	3.96 g	36.60 g	34.97 g	13.17 g	28.64 g	48.29 g	12.21 g	23.73 g	14.43 g	1.87 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.72 g	0.45 g	2.60 g	34.08 g	0.00 g	2.12 g	104.09 g	31.33 g	1.19 g	75.72 g	4.05 g	4.63 g	63.58 g	4.87 g	2.48 g	g	g	g
		9		7		7,10,(12)		1		1,7									
<b>(06020)</b> GM,TM,TO,se rtés,par,OM, marha	<b>Ebéd</b>	<b>Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel</b>	<b>Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez</b>	<b>Babgulyás , Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin</b>	<b>Kukoricagaluska leves, Mézes must. csirkeragu, Párolt rizs</b>	<b>Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta</b>													
		Energia: 643.94 Kcal / 2,691.67 KJ		Energia: 721.32 Kcal / 3,015.12 KJ		Energia: 675.20 Kcal / 2,822.34 KJ		Energia: 739.69 Kcal / 3,091.90 KJ		Energia: 698.47 Kcal / 2,919.60 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
		20.13 g	28.49 g	6.46 g	34.75 g	21.10 g	3.10 g	24.49 g	26.57 g	4.48 g	32.06 g	29.10 g	5.46 g	34.11 g	21.36 g	2.73 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.66 g	0.75 g	2.72 g	96.22 g	3.00 g	5.06 g	83.65 g	17.80 g	3.45 g	87.09 g	4.06 g	5.56 g	92.05 g	6.86 g	3.80 g	g	g	g
		9		7,9,10,(12)		1		1,7											
<b>(06030)</b> GM,TMTO,hü v,élesz,OMkö l,anan,fokhM	<b>Ebéd</b>	<b>Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel</b>	<b>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez</b>	<b>Gulyásleves, Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin</b>	<b>Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs</b>	<b>Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta</b>													
		Energia: 643.94 Kcal / 2,691.67 KJ		Energia: 877.21 Kcal / 3,666.74 KJ		Energia: 655.05 Kcal / 2,738.11 KJ		Energia: 622.15 Kcal / 2,600.59 KJ		Energia: 698.47 Kcal / 2,919.60 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
		20.13 g	28.49 g	6.46 g	34.97 g	37.94 g	6.27 g	21.49 g	23.86 g	3.92 g	22.68 g	22.42 g	3.71 g	34.11 g	21.36 g	2.73 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

75.66 g	0.75 g	2.72 g	96.88 g	3.00 g	3.17 g	87.41 g	17.79 g	1.52 g	82.57 g	2.44 g	4.94 g	92.05 g	6.86 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g
9						9,10,(12)						1		1,7						

(06032)  
GM, TMTOhü  
véleszOMkö, a  
nan, fokhM4  
-6

<b>Ebéd</b>			Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta								
Energia: 354.74 Kcal / 1,482.81 KJ			Energia: 476.95 Kcal / 1,993.65 KJ			Energia: 408.35 Kcal / 1,706.90 KJ			Energia: 362.77 Kcal / 1,516.38 KJ			Energia: 392.13 Kcal / 1,639.10 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11.26 g	15.88 g	3.64 g	18.74 g	20.57 g	3.33 g	11.88 g	13.23 g	2.13 g	12.35 g	12.18 g	1.97 g	19.26 g	11.74 g	1.53 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
41.14 g	0.38 g	1.51 g	53.10 g	1.50 g	1.80 g	59.76 g	14.44 g	0.84 g	50.98 g	1.23 g	1.78 g	52.14 g	3.92 g	2.03 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
9						9,10,(12)						1		1,7									

(06033)  
GMTMTOhü  
éleszOMkö, a  
nan, fokhM7-  
14

<b>Ebéd</b>			Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Gulyásleves, Túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Nektarin			Kukoricagaluska leves, Mézes mustáros sertésragu, Párolt rizs			BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta								
Energia: 437.85 Kcal / 1,830.21 KJ			Energia: 653.31 Kcal / 2,730.84 KJ			Energia: 535.23 Kcal / 2,237.26 KJ			Energia: 447.49 Kcal / 1,870.51 KJ			Energia: 480.91 Kcal / 2,010.20 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
13.95 g	19.66 g	4.52 g	22.90 g	24.74 g	3.99 g	15.19 g	16.61 g	2.64 g	15.13 g	14.44 g	2.35 g	23.73 g	14.43 g	1.87 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.59 g	0.45 g	1.87 g	83.10 g	3.00 g	2.16 g	80.39 g	15.53 g	1.03 g	64.27 g	1.47 g	2.17 g	63.58 g	4.87 g	2.48 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
9						9,10,(12)						1		1,7									

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

<b>Ebéd</b>			Brokkolileves *s, Sárgarépás s.ragu, Párolt quinoa, Alma			Meggyleves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Gulyásleves, Túrógombóc, Tejföl, Sárgabarack			Paradicsomleves, Göngyölt szelet, Kuskusz, Céklasaláta			ZellerkréMLEVES, Kölesgolyó, Spenótos rakott tészta, Görögdinnye			Zselici húsos leves, Kölesfelfűjt, Szilvamártás			ŐszibarackkréMLEVES, Roston sült hal szelet, Bulgur köret, Uborkasaláta		
Energia: 722.03 Kcal / 3,018.09 KJ			Energia: 633.64 Kcal / 2,648.62 KJ			Energia: 664.98 Kcal / 2,779.62 KJ			Energia: 518.10 Kcal / 2,165.66 KJ			Energia: 573.76 Kcal / 2,398.32 KJ			Energia: 468.24 Kcal / 1,957.24 KJ			Energia: 501.54 Kcal / 2,096.44 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
27.70 g	41.02 g	9.70 g	28.49 g	32.52 g	5.60 g	15.81 g	38.14 g	10.63 g	25.08 g	19.02 g	3.57 g	24.10 g	24.59 g	5.52 g	25.48 g	13.83 g	3.58 g	34.66 g	15.39 g	2.16 g			





### Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.13 g	0.04 g	3.94 g	54.97 g	0.00 g	1.01 g	63.48 g	5.49 g	2.52 g	60.88 g	7.99 g	3.14 g	62.77 g	0.01 g	2.57 g	60.27 g	0.02 g	2.64 g	59.26 g	34.27 g	4.72 g
1,3,7,9			1,15			7,9			1,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)			3,7,9,15			1,4,15		

**(06700)**  
**Diab.GM, TM**  
**80 g CH**

<b>Ebéd</b>		<b>Tarhonyaleves, Rakott karfiol rizzsel</b>	<b>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez</b>	<b>Babgulyás, Túrógombóc, Növényi tejföl, Nektarin</b>	<b>Kukoricagaluska leves, Mustáros ser. ragu, Párolt barna rizs</b>	<b>BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Spenótos csirkés rakott tészta</b>															
	Energia: 688.80 Kcal / 2,879.18 KJ		Energia: 811.35 Kcal / 3,391.44 KJ		Energia: 681.41 Kcal / 2,848.29 KJ		Energia: 636.25 Kcal / 2,659.53 KJ		Energia: 553.33 Kcal / 2,312.92 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21.73 g	30.81 g	7.12 g	33.06 g	38.17 g	6.07 g	27.73 g	28.92 g	5.01 g	25.36 g	24.14 g	4.02 g	26.64 g	15.29 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
80.06 g	0.75 g	2.93 g	82.54 g	2.72 g	3.29 g	76.65 g	7.81 g	3.88 g	79.34 g	0.01 g	5.79 g	76.97 g	5.52 g	2.35 g	g	g	g	g	g	g	
9			9			9,10,(12)			9,10,(12)			1			1,7						

**(06800)**  
**Diab., epekímélő**  
**180 g CH**

<b>Ebéd</b>		<b>Brokkolileves *s, Sárgarépás s.ragu, Párolt quinoa, Alma</b>	<b>MeggyeLeves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Gulyásleves, Túrógombóc, Tejföl, Sárgabarack</b>	<b>Paradicsomleves, Göngyölt szelet, Kuskusz, Céklasaláta</b>	<b>ZellerkréMLEVES, Kölesgolyó, Spenótos rakott tészta, Görögdinnye</b>	<b>Zselici húsos leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás</b>	<b>ŐszibarackkréMLEVES, Roston sült hal szelet, Bulgur köret, Uborkasaláta</b>													
	Energia: 722.03 Kcal / 3,018.09 KJ		Energia: 633.64 Kcal / 2,648.62 KJ		Energia: 664.98 Kcal / 2,779.62 KJ		Energia: 518.10 Kcal / 2,165.66 KJ		Energia: 573.76 Kcal / 2,398.32 KJ		Energia: 468.24 Kcal / 1,957.24 KJ		Energia: 501.54 Kcal / 2,096.44 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	27.70 g	41.02 g	9.70 g	28.49 g	32.52 g	5.60 g	15.81 g	38.14 g	10.63 g	25.08 g	19.02 g	3.57 g	24.10 g	24.59 g	5.52 g	25.48 g	13.83 g	3.58 g	34.66 g	15.39 g	2.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.13 g	0.04 g	3.94 g	54.97 g	0.00 g	1.01 g	63.48 g	5.49 g	2.52 g	60.88 g	7.99 g	3.14 g	62.77 g	0.01 g	2.57 g	60.27 g	0.02 g	2.64 g	59.26 g	34.27 g	4.72 g	
1,3,7,9			1,15			7,9			1,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)			3,7,9,15			1,4,15			

**(06810)**  
**Diab., epekímélő 60**  
**-65 g CH**

<b>Ebéd</b>		<b>Brokkolileves *s, Sárgarépás s.ragu, Párolt quinoa, Alma</b>	<b>MeggyeLeves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Gulyásleves, Túrógombóc, Tejföl, Sárgabarack</b>	<b>Paradicsomleves, Göngyölt szelet, Kuskusz, Céklasaláta</b>	<b>ZellerkréMLEVES, Kölesgolyó, Spenótos rakott tészta, Görögdinnye</b>	<b>Zselici húsos leves, Kölesfelfújt, Szilvamártás</b>	<b>ŐszibarackkréMLEVES, Roston sült hal szelet, Bulgur köret, Uborkasaláta</b>							
	Energia: 722.03 Kcal / 3,018.09 KJ		Energia: 633.64 Kcal / 2,648.62 KJ		Energia: 664.98 Kcal / 2,779.62 KJ		Energia: 518.10 Kcal / 2,165.66 KJ		Energia: 573.76 Kcal / 2,398.32 KJ		Energia: 468.24 Kcal / 1,957.24 KJ		Energia: 501.54 Kcal / 2,096.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27.70 g	41.02 g	9.70 g	28.49 g	32.52 g	5.60 g	15.81 g	38.14 g	10.63 g	25.08 g	19.02 g	3.57 g	24.10 g	24.59 g	5.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.13 g	0.04 g	3.94 g	54.97 g	0.00 g	1.01 g	63.48 g	5.49 g	2.52 g	60.88 g	7.99 g	3.14 g	62.77 g	0.01 g	2.57 g	





### Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

	27.70 g	41.02 g	9.70 g	28.49 g	32.52 g	5.60 g	15.81 g	38.14 g	10.63 g	25.08 g	19.02 g	3.57 g	24.10 g	24.59 g	5.52 g	25.48 g	13.83 g	3.58 g	34.66 g	15.39 g	2.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58.13 g	0.04 g	3.94 g	54.97 g	0.00 g	1.01 g	63.48 g	5.49 g	2.52 g	60.88 g	7.99 g	3.14 g	62.77 g	0.01 g	2.57 g	60.27 g	0.02 g	2.64 g	59.26 g	34.27 g	4.72 g
	<b>1,3,7,9</b>			<b>1,15</b>			<b>7,9</b>			<b>1,7,9,15,(12)</b>			<b>1,7,9,(3)</b>			<b>3,7,9,15</b>			<b>1,4,15</b>		

.....  
Élelmezésvezető

